



Versão mobile

Capa

Plantão

Blogs

@zerohora

Esportes

Capa Esportes

Economia

ZH Dinheiro

Indicadores

Variedades

Segundo Caderno

Donna

Bem-estar

Cinema e Lazer

Programação de TV

Cadernos ZH

Casa & Cia

Empregos & Oportunidades

Kzuka

Nosso Mundo Sustentável

Sobre Rodas

Viagem

Obituário

Participe

Capa Participe

Leitor-Repórter

ZH Responde

Promoções

Multimídia

Audioslides

Vídeos

Estúdio ZH

Fotos

Especiais

Catástrofe no Japão

Obama no Brasil

II Guerra Mundial

Mortes no trânsito

Por dentro de...

Regionalismo

Vestibular

Painel RBS

RSS

Assinaturas

Assine

Clube do Assinante

RBS Publicações

Serviços

Plantão >

← VOLTAR



Qual o seu desejo de hoje?

Eletrônicos | Entretenimento | Hotéis e Viagens | Cursos e Aulas | Esporte | Saúde & Beleza | Comers & Bebés | Eletrônicos | Entrete

IMPRIMIR | ENVIAR | CORRIGIR | COMENTAR | LETRA A- | A+

Educação | 15/06/2011 | 03h48min

Estudo aponta que jovens de centros urbanos dormem até duas horas a menos por dia

Maior exposição à internet e videogames seria a causa das poucas horas de sono em relação a adolescentes da zona rural

Vanessa Franzosi | vanessa.franzosi@gruporbs.com.br

A exposição às tecnologias pode estar prejudicando adolescentes dos centros urbanos. Estudos apontam que estudantes estão dormindo entre uma hora e meia e duas horas a menos do que o necessário por dia. A realidade é diferente na zona rural, onde internet, computadores e videogames não têm atrapalhado as horas de descanso.

A conclusão é resultado de pesquisas que serão apresentadas desta quarta até sábado no 7º Congresso Brasileiro de Cérebro, Comportamento e Emoções, realizado em Gramado.

Conforme o neurocientista Fernando Louzada, da Universidade Federal do Paraná, o adolescente necessita dormir em média nove horas por dia. Pesquisas feitas no Paraná e em São Paulo indicam que os jovens com acesso às tecnologias, principalmente computador, dormem entre sete e sete horas e meia por noite, em dias letivos.

Os adolescentes do meio rural conseguem deitar mais cedo. Pelo menos 53% dos entrevistados disseram dormir mais do que nove horas diárias.

— O sono dificulta a atenção e atrapalha o desempenho escolar. A privação do sono também está associada à alteração do humor e pode agravar quadros de depressão — alerta o especialista.

Leia a entrevista completa na edição desta quarta-feira de Zero Hora.

Serviço

— **O que:** 7º Congresso Brasileiro de Cérebro, Comportamento e Emoções (destinado a médicos psiquiatras, neurologistas, geriatras, psicólogos e neurocientistas)



Uso intenso do computador à noite teria influência no desempenho dos jovens na sala de aula
Foto:Ricardo Wolffenbüttel / Agência RBS

Comente esta matéria

Mais Notícias

- Mundo | 15/06/2011 12h49min
→ Identificação dos corpos do voo 447 ocorrerá em até seis semanas, diz familiar das vítimas
- Pelas Ruas | 15/06/2011 12h49min
→ Tentativa de conserto da rede de esgoto provoca estragos em calçada no bairro Independência
- Polícia | 15/06/2011 12h33min
→ Polícia e Anvisa coletam remédios para análise em Barão de Cotegipe
- Grêmios | 15/06/2011 12h32min
→ Marquinhos admite que regras e caixinha ajudam jogadores a andar na linha
- Tecnologia | 15/06/2011 12h31min
→ Disputa judicial sobre Facebook continua
- Inter | 15/06/2011 12h27min
→ Kleber: Questões extra-campo não entram no vestiário