Quarta-Feira, 04 de Novembro de 2026

Ver vídeos para não ficar entediado pode gerar mais tédio, diz estudo

Experiência com 1.200 pessoas concluiu que a alternância entre vídeos torna a experiência de visualização menos satisfatória, envolvente e significativa

Quase ninguém gosta de ficar entediado e, hoje, uma forma rápida de escapar do tédio é passar os olhos por vídeos curtos nas redes sociais. Eles podem ser sobre qualquer coisa: danças, receitas, animais de estimação ou bebês sorridentes. Apesar de parecer a solução para o fim desse sentimento, talvez o hábito esteja piorando o problema. A constatação é de uma pesquisa publicada no *Journal of Experimental Psychology: General*.

O tédio pode ser definido como um estado aversivo de querer, mas ser incapaz de se envolver em uma atividade satisfatória.

"Em outras palavras, a pessoa não sente interesse ou motivação para continuar com uma atividade, apresentando uma sensação de monotonia ou vazio emocional", explica o psiquiatra Elton Kanomata, do Hospital Israelita Albert Einstein.

Para investigar o papel que o avanço rápido e a troca constante de vídeos têm nessa sensação, pesquisadores da Universidade de Toronto, no Canadá, realizaram dois experimentos em cerca de 1.200 pessoas. No primeiro teste, os participantes tiveram duas experiências: assistiram a um vídeo de 10 minutos sem a opção de alternar ou avançar rapidamente e, em seguida, em um período de 10 minutos, puderam alternar entre sete vídeos mais curtos, de cinco minutos cada.

No segundo experimento, os participantes assistiram a um vídeo de 10 minutos em uma rodada e, na outra, puderam avançar ou retroceder em um vídeo de 50 minutos. Os pesquisadores observaram que quando os participantes estavam entediados, eles alternavam os vídeos e acreditavam que essa alternância os ajudaria a evitar o tédio. Só que, mesmo quando eles tinham a liberdade de assistir a vídeos de seu interesse, a alternância intensificou o sentimento entediante.

Ao final dos testes, os pesquisadores concluíram que, embora as pessoas avancem ou pulem vídeos para tentar evitar o tédio, esse comportamento, na verdade, exacerba a sensação. Isso porque torna a experiência de visualização menos satisfatória, envolvente e significativa. Ou seja: a pessoa fica mais entediada.

Sensação de prazer

Mas por que alternar vídeos leva ao tédio? Inicialmente, explica Kanomata, o ato de ficar "alternando vídeos" pode gerar um grau de satisfação. Isso se deve à ativação do sistema de recompensa do cérebro, graças à participação da dopamina, neurotransmissor que gera a sensação de prazer.

No entanto, a curta duração dos vídeos exige pouca atenção e não envolve quem assiste de maneira profunda, o que gera um nível menor e fugaz de prazer. Assim, a recorrência desse tipo de comportamento leva a pequenas e sucessivas estimulações ao longo do tempo, o que provocaria um processo de sensibilização do circuito de recompensa.

"Em outras palavras, assim como na dependência química e em jogos, a pessoa precisará de estímulos cada vez mais intensos para sentir o mesmo nível de prazer", diz o psiquiatra. "Por outro lado, a capacidade de atenção tende a fadigar ao longo do tempo e levar a uma sensação de monotonia, falta de interesse e desejo por fazer algo diferente, gerando o tédio."

Risco à saúde mental

Apesar de ser uma emoção normal e comum a qualquer pessoa, o tédio pode se tornar um sinal de alerta quando se torna persistente ou intenso, especialmente quando acompanhado de outros sintomas. De acordo com Kanomata, se prolongado por muito tempo, pode ter impacto negativo à saúde mental e causar sofrimento.

Esse sentimento também pode aparecer em quadros de depressão, ansiedade, transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH) e dependência de tela e jogos.

“Alguns transtornos mentais podem levar à manifestação do tédio, como depressão e ansiedade. No caso da depressão, o indivíduo acometido pode apresentar quadro de apatia e diminuição de interesses em atividades antes prazerosas. Já na ansiedade, ao sentir tédio em atividades repetitivas ou pouco estimulantes, a pessoa pode ter acentuada a sensação de impaciência e inquietação”, alerta o psiquiatra.

Na avaliação de Kanomata, a pesquisa canadense pode ajudar a estimular interações sociais fora das redes. “Instigar a mente para atividades mais profundas e envolventes pode resultar em sensação de satisfação e, consequentemente, evitar o tédio. A modificação para hábitos mais saudáveis pode ajudar a sair da monotonia, da falta de interesses e do vazio emocional, diminuindo o risco do adoecer mental.”

Por Fernanda Bassette, da Agência Einstein

fonte leia já