

**OS IMPACTOS E INFLUÊNCIAS DO USO DE TELAS DIGITAIS NO
NEURODESENVOLVIMENTO INFANTIL**

**A THE IMPACTS AND INFLUENCES OF DIGITAL SCREEN USE ON
CHILDREN'S NEURODEVELOPMENT**

Recebido em: 16/01/2025

Aceito em: 03/04/2025

Publicado em: 23/06/2025

Isis Paiva Freitas¹ 
EEEFM Wallace Castello Dutra

Letícia Gomes Pereira da Silva² 
Universidade Vale do Cricaré

Grece Teles Tonini Gomes³ 
Universidade Federal do Espírito Santo

Caroline Tedesco Santos⁴ 
Universidade Federal do Espírito Santo

Resumo: A pesquisa investiga os impactos do uso excessivo de telas digitais no neurodesenvolvimento infantil, com foco nos efeitos cognitivos, emocionais, sociais e físicos em crianças e adolescentes. A crescente exposição a dispositivos eletrônicos tem gerado preocupações sobre seus efeitos no desenvolvimento cerebral, particularmente em áreas como linguagem, cognição, memória e interações sociais. Estudos apontam que a exposição precoce e prolongada pode levar a atrasos no desenvolvimento, além de contribuir para problemas de saúde como dificuldades de sono, obesidade e distúrbios emocionais. A pesquisa foi realizada com amostra de pais e responsáveis, por meio de questionários que abordam o tempo do uso das telas, os dispositivos mais utilizados e as percepções sobre os impactos no desenvolvimento das crianças. Os resultados indicam que a maioria das crianças ultrapassam as recomendações de tempo de exposição às telas, com 33,3% usando dispositivos de duas a quatro horas diárias, e 26,7% mais de quatro horas. A pesquisa também revelou que, apesar do uso das telas ser frequentemente associado a benefícios educacionais, os riscos relacionados ao consumo de conteúdo inadequado e à sedentarização são significativos. Além disso, foi identificado que a maioria dos pais estabelece limites de tempo de tela, embora haja variação na rigidez dessas regras. Este estudo destaca a necessidade de estratégias educativas e políticas públicas para promover um uso equilibrado e saudável das tecnologias, com a participação ativa de pais, educadores e profissionais de saúde, visando mitigar os efeitos negativos da exposição excessiva a telas no desenvolvimento infantil.

Palavras-chave: Neurodesenvolvimento, telas digitais, infância, impactos cognitivos, saúde mental, educação tecnológica.

Abstract: The research investigates the impacts of excessive digital screen use on children's neurodevelopment, focusing on cognitive, emotional, social, and physical effects in children and adolescents. The increasing exposure to electronic devices has raised concerns about their effects on brain development, particularly in areas such as

¹ Aluna do Projeto de Iniciação Científica Júnior. Brasil, Espírito Santo, São Mateus. E-mail: isis.paiva.freitas@gmail.com.

² Graduada em Engenharia da Produção pela Universidade Vale do Cricaré. Brasil, Espírito Santo, São Mateus. E-mail: letsgomes96@gmail.com.

³ Mestre em Educação física na Universidade Federal do Espírito Santo. Brasil, Espírito Santo, São Mateus. E-mail: grecet@yahoo.com.br.

⁴ Doutoranda em Engenharia Elétrica na Universidade Federal do Espírito Santo. Brasil, Espírito Santo, São Mateus. E-mail: tedescocarol@hotmail.com.

language, cognition, memory, and social interactions. Studies suggest that early and prolonged exposure can lead to developmental delays, as well as contribute to health problems such as sleep difficulties, obesity, and emotional disorders. The research was conducted with a sample of parents and guardians through questionnaires addressing screen time, the most used devices, and perceptions regarding the impacts on children's development. The results indicate that most children exceed the recommended screen time, with 33.3% using devices for two to four hours daily, and 26.7% using them for more than four hours. The research also revealed that, although screen use is often associated with educational benefits, the risks related to exposure to inappropriate content and sedentary behavior are significant. Additionally, it was found that most parents set screen time limits, although there is variation in the strictness of these rules. This study highlights the need for educational strategies and public policies to promote a balanced and healthy use of technology, with the active participation of parents, educators, and healthcare professionals, aiming to mitigate the negative effects of excessive screen exposure on child development.

Keywords: Neurodevelopment, digital screens, childhood, cognitive impacts, mental health, technological education.

INTRODUÇÃO

Conforme a expansão de telas digitais no cotidiano da infância, grandes questionamentos ocorrem em torno do desenvolvimento neurocomportamental das crianças. Por meio dos dados fornecidos pelos pais e responsáveis, este estudo procura traçar relações de impactos no âmbito cognitivo, emocional, social e físico do uso de aparelhos eletrônicos. De acordo com diversos estudos, a exposição desde cedo e prolongada a aparelhos eletrônicos prejudicam a performance da linguagem, a interação social e a saúde física e mental, como problemas com sono e sedentarismo (Lima *et al.*, 2023; Tavares *et al.*, 2019).

Apesar de reconhecer os potenciais benefícios educacionais oferecidos pelas tecnologias digitais, os riscos relacionados ao consumo de conteúdos inadequados e à falta de supervisão parental continuam sendo questões preocupantes. Este trabalho adota uma abordagem metodológica que combina análises qualitativas e quantitativas, com o objetivo de mapear os padrões de uso de telas e seus efeitos em diferentes contextos familiares. A relevância da pesquisa está em propor estratégias educativas e políticas públicas voltadas para a promoção de um uso consciente e equilibrado das tecnologias, de modo a preservar o desenvolvimento integral das crianças em um mundo cada vez mais conectado.

REFERENCIAL TEÓRICO

A exposição precoce e prolongada das crianças às telas digitais tem sido uma preocupação crescente em relação ao neurodesenvolvimento infantil. Diversos estudos indicam que essa exposição excessiva pode resultar em impactos significativos nas capacidades cognitivas e emocionais das crianças. Entre os efeitos mais comuns, destacam-se os atrasos no desenvolvimento da linguagem, na compreensão verbal, no raciocínio perceptivo, na memória de trabalho e na velocidade de processamento de informações (Lima *et al.*, 2023; Arantes; De-Moraes, 2021; Costa; Santos, 2023). Esses prejuízos podem comprometer a formação de

habilidades essenciais para o aprendizado e para a interação social, sendo, portanto, uma área de grande preocupação para pesquisadores, educadores e profissionais da área.

Além disso, esse cenário levanta sérias questões sobre os efeitos da chamada “intoxicação digital” e a dependência dos dispositivos eletrônicos, fenômenos cada vez mais comuns em uma sociedade cada vez mais conectada. A intoxicação digital refere-se ao uso excessivo e muitas vezes descontrolado de telas, o que pode alterar profundamente o comportamento infantil, principalmente nas esferas emocional e lúdica. Nesse contexto, é fundamental compreender como as telas influenciam as atividades cotidianas das crianças e suas interações sociais, buscando sempre um equilíbrio entre o uso da tecnologia e outras formas de brincar e se desenvolver (Santos *et al.*, 2020).

A interação com as telas, muitas vezes passiva e imediatista, interfere no desenvolvimento da imaginação, na capacidade investigativa e na habilidade de interpretação das crianças, limitando sua criatividade e autonomia. Além disso, a exposição constante aos dispositivos digitais também tem um impacto negativo no sono, nos hábitos alimentares, na atividade física e na qualidade das interações sociais — fatores cruciais para o desenvolvimento saudável. Nesse sentido, é urgente que sejam estabelecidos limites de tempo de uso, supervisionado o conteúdo acessado e promovidas atividades offline que estimulem o desenvolvimento psicomotor e emocional das crianças. Essa abordagem visa evitar os potenciais efeitos adversos no desenvolvimento cognitivo e emocional dos pequenos, promovendo um ambiente digital equilibrado e saudável (Arantes; De-Morais, 2021).

O cenário atual exige a implementação de estratégias educativas que orientem pais e educadores sobre como utilizar as tecnologias de forma consciente e equilibrada, minimizando os riscos de problemas cognitivos, emocionais e comportamentais derivados do uso excessivo de telas. A intoxicação digital, conforme abordada por Da Cunha (2019), evidencia as dificuldades na mediação entre o uso de dispositivos móveis e outras formas de brincadeiras mais tradicionais, com destaque para o impacto que esse desequilíbrio pode causar nas experiências lúdicas das crianças. Outro fator relevante é o impacto das telas no desenvolvimento social e emocional dos jovens.

O uso excessivo de dispositivos digitais pode limitar o engajamento em atividades presenciais e prejudicar a formação de vínculos afetivos e habilidades interpessoais, essenciais ao bem-estar emocional (Uhls; Greenfield, 2023). É crucial equilibrar o uso de tecnologias e atividades que promovam o desenvolvimento integral, como brincadeiras ao ar livre e interação social. Estabelecer limites de exposição às telas desde a infância preserva aspectos cognitivos,

emocionais e sociais importantes.

Pesquisas, como as de Mendes et al. (2022) e Silva (2021), mostram que o uso excessivo de telas impacta o neurodesenvolvimento, podendo causar dificuldades de atenção, alterações cerebrais e problemas emocionais. Estratégias preventivas são essenciais para garantir o desenvolvimento saudável. Estudos como os de Pereira e Oliveira (2023) destacam a importância de políticas públicas e programas educacionais que envolvam escolas, famílias e profissionais de saúde para criar um ambiente digital equilibrado desde a primeira infância.

Além disso, Soares e Almeida (2022) recomendam investimentos em pesquisas longitudinais para monitorar os efeitos a longo prazo das telas no desenvolvimento infantil. O uso excessivo afeta áreas como linguagem, cognição, sono e interações sociais. A qualidade do conteúdo também é determinante: mídias inadequadas podem comprometer a saúde mental e a autoimagem das crianças, conforme apontam Lima *et al.* (2023) e Costa; Santos (2023).

Por fim, a colaboração entre escolas e famílias é essencial. Programas de conscientização podem fomentar o diálogo entre pais, educadores e profissionais, promovendo o uso equilibrado da tecnologia e o desenvolvimento saudável (Santos *et al.*, 2020; Pereira; Oliveira, 2023).

Em suma, a pesquisa sobre o impacto do uso de telas no neurodesenvolvimento infantil deve continuar a ser um campo prioritário de investigação. Somente com uma abordagem cuidadosa, que envolva todos os setores da sociedade — pais, educadores e profissionais de saúde — será possível garantir que as crianças se beneficiem das tecnologias digitais de forma saudável, equilibrada e construtiva. Com o apoio de políticas públicas bem estruturadas, será possível criar um ambiente mais favorável ao desenvolvimento cognitivo, emocional e social das futuras gerações em um mundo.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para embasar a fundamentação teórica deste estudo, foi realizada uma busca aprofundada em quatro bases de dados acadêmicas amplamente reconhecidas: Google Scholar, SciELO, Periódicos CAPES e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Essas plataformas foram escolhidas por sua abrangência e qualidade na disponibilização de artigos científicos na área da saúde e psicologia. A intenção foi identificar os artigos mais relevantes para sustentar a discussão teórica e garantir uma visão ampla sobre o impacto do uso de tecnologias no desenvolvimento de crianças e adolescentes. Esses descritores refletem as principais dimensões da pesquisa, incluindo as consequências cognitivas, emocionais e psicomotoras do uso

excessivo de telas.

A partir dessa busca, foram selecionados 10 artigos de cada plataforma, totalizando 40 publicações. Essa seleção inicial foi seguida por um processo de triagem qualitativa, no qual foram descartados artigos com conteúdos repetitivos, metodologias inadequadas ou que não abordavam diretamente o tema central da pesquisa. Ao final desse processo, restaram 10 estudos que se mostraram mais pertinentes e robustos para a fundamentação teórica do trabalho. A escolha desses artigos seguiu critérios rigorosos, com ênfase na relevância e na atualidade das publicações, priorizando estudos publicados nos últimos cinco anos. A decisão de focar em artigos recentes se deu pela constante evolução das tecnologias digitais e suas implicações no desenvolvimento humano, sendo fundamental que as referências utilizadas sejam as mais atualizadas e condizentes com o cenário atual.

A pesquisa em questão foi conduzida por meio de um questionário aplicado aos pais e responsáveis de crianças e adolescentes com idades entre 0 e 16 anos, seguindo as diretrizes da Sociedade Brasileira de Pediatria (2023). Esse questionário foi desenvolvido com o objetivo de investigar os impactos do uso de telas digitais no desenvolvimento psicomotor, cognitivo, emocional e social dessa população. A amostra foi selecionada de maneira não probabilística, por conveniência, levando em consideração a disponibilidade e o consentimento dos participantes para a realização da pesquisa. A abordagem não probabilística foi adotada devido à natureza exploratória do estudo e à necessidade de acessar um público amplo, sem exigências rígidas de randomização, o que é comum em estudos dessa natureza. O questionário foi projetado para captar dados quantitativos e qualitativos, proporcionando uma análise detalhada dos hábitos de uso de telas pelos jovens e das possíveis alterações observadas pelos cuidadores no desenvolvimento geral das crianças.

Os itens abordados no questionário incluíram o perfil sociodemográfico da família, o tempo médio de exposição às telas e o tipo de conteúdo acessado pelos adolescentes. De acordo com o levantamento realizado por Neuroconecta (2023), o tempo de exposição à tecnologia e o tipo de conteúdo consumido desempenham um papel central na formação das habilidades cognitivas e emocionais das crianças. A coleta de dados foi realizada de forma híbrida, tanto online quanto presencial, conforme a preferência e a disponibilidade dos participantes. Antes do preenchimento do questionário, todos os pais e responsáveis assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, garantindo a autorização para a participação na pesquisa e para o uso dos dados coletados de maneira ética e confidencial.

As respostas obtidas foram tabuladas e analisadas por meio de estatística descritiva e

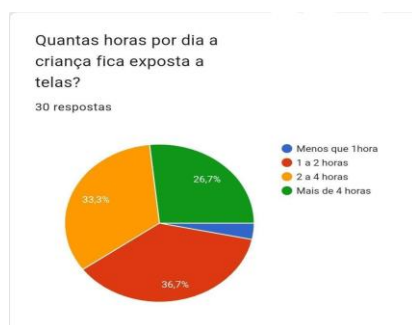
análise de conteúdo. Para essa análise, foi utilizado o software SPSS, que permite a organização dos dados de forma sistemática e a aplicação de testes estatísticos para determinar correlações significativas entre as variáveis. A análise qualitativa dos dados permitirá não apenas a quantificação dos padrões de uso das telas, mas também a interpretação das experiências e percepções dos pais sobre o impacto das tecnologias no desenvolvimento neuropsicológico de seus filhos. Essa abordagem metodológica tem como objetivo identificar possíveis padrões e variáveis associadas ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos, possibilitando uma avaliação mais profunda das implicações desse comportamento para o desenvolvimento infantil. De acordo com Vilela (2023), a análise qualitativa é essencial para compreender as nuances e os contextos específicos que podem influenciar o impacto das telas no desenvolvimento das crianças e adolescentes.

O estudo, portanto, visa não apenas identificar os impactos negativos do uso excessivo de telas, mas também discutir os contextos e as circunstâncias que podem tornar esses efeitos mais intensos. Além disso, busca-se compreender como fatores como a educação dos pais, as alternativas de lazer disponíveis e a socialização das crianças influenciam o impacto do uso das tecnologias no desenvolvimento. Esse percurso metodológico visa construir um panorama atualizado e relevante sobre o tema, contribuindo com novos dados à literatura da psicologia do desenvolvimento e da saúde mental infanto juvenil.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente pesquisa buscou investigar os hábitos de uso de telas por crianças, abordando o tempo diário de exposição, os dispositivos mais utilizados, a aplicação das telas em atividades educativas, as percepções dos pais e os impactos na saúde física e mental. A análise revelou padrões significativos de uso de tecnologias e levantou questões cruciais sobre as implicações desse uso para o desenvolvimento infantil, saúde e o papel do acompanhamento familiar no consumo de conteúdos digitais.

FIGURA 1 – Tempo de exposição às telas digitais.



Fonte: Elaboração própria.

Como é expresso pelo gráfico, os dados obtidos indicam aproximadamente 33,3% das crianças estão expostas a telas entre duas a quatro horas diárias, enquanto 36,7% gastam entre uma e duas horas. Esses números mostram que uma proporção substancial de crianças ultrapassa o limite recomendado por especialistas. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Academia Americana de Pediatria (AAP), crianças menores de 2 anos devem ter exposição mínima a telas, e para aquelas entre 2 a 5 anos, o tempo recomendado é de no máximo uma hora diária (World Health Organization, 2019). A pesquisa revela, portanto, que cerca de 26,7% das crianças estão expostas a mais de quatro horas diárias de telas, o que é preocupante, uma vez que estudos indicam que a exposição excessiva pode afetar negativamente a saúde física e mental das crianças, contribuindo para o sedentarismo, dificuldades de sono e impactos no desenvolvimento cognitivo (Taveras *et al.*, 2019).

Ainda que apenas 3,3% das crianças tenham uma exposição inferior a uma hora diária, o que sugere que uma parte significativa da amostra não ultrapassa as recomendações, a prevalência do uso excessivo de dispositivos é um ponto crítico. O tempo prolongado de exposição está associado a diversas consequências para o desenvolvimento infantil, especialmente em relação ao comportamento, interação social e qualidade do sono.

DISPOSITIVOS MAIS UTILIZADOS

Os resultados também revelaram que o smartphone é o dispositivo de acesso predominante para as crianças, com 70% dos entrevistados indicando que suas crianças utilizam esse dispositivo com maior frequência. Este dado está em consonância com outras pesquisas que apontam o smartphone como a tecnologia mais acessível e de maior penetração nas faixas etárias mais jovens (Rideout, 2017). A televisão ocupa a segunda posição, sendo mencionada por 50% dos participantes, seguida pelo tablet (16,7%) e o computador (13,3%). Esses resultados destacam a importância do smartphone e da televisão como os principais meios de acesso ao conteúdo digital pelas crianças, enquanto dispositivos como o tablet e o computador, apesar de ainda presentes, desempenham um papel menor.

Essa predominância do smartphone pode ser explicada pela mobilidade e pela variedade de aplicativos disponíveis, que atraem tanto as crianças quanto os pais, tornando esse dispositivo uma ferramenta prática para entretenimento e aprendizado. No entanto, essa popularidade também traz desafios no que se refere ao controle de conteúdo e ao tempo de exposição, já que os smartphones, além de ferramentas de lazer, são dispositivos multifuncionais que podem dificultar o estabelecimento de limites claros.

USO EDUCATIVO DAS TELAS

Em relação ao uso educativo das telas, os dados apontam um padrão positivo, embora longe de ser universal. Aproximadamente 40% das crianças fazem uso frequente de dispositivos eletrônicos para atividades educativas, enquanto 36,7% as utilizam de forma ocasional. Esses números indicam que uma parte significativa das crianças está sendo exposta a conteúdos educativos, o que pode ter impactos positivos no aprendizado, desde que o conteúdo seja adequado e o tempo de uso seja moderado (Neumann, 2018). No entanto, 16,7% das crianças raramente utilizam telas para fins educativos, e 6,7% nunca fazem uso dessas ferramentas para aprender. Isso sugere que, embora o potencial educacional das telas seja reconhecido, ainda existe uma parcela considerável de crianças que não aproveita esse recurso de maneira significativa para o seu desenvolvimento.

O uso de telas com fins educativos pode, de fato, trazer benefícios cognitivos, como o desenvolvimento de habilidades de leitura, matemática e resolução de problemas. No entanto, o risco de exposição a conteúdos inadequados também é um desafio, especialmente em plataformas como o YouTube, que apresentam vídeos não filtrados e muitas vezes fora de contexto (Livingstone; Helsper, 2007). Portanto, a supervisão dos pais é fundamental para garantir que as crianças consumam conteúdos apropriados e de qualidade.

PERCEPÇÃO DOS PAIS SOBRE O CONTEÚDO CONSUMIDO

Em relação à adequação do conteúdo consumido pelas crianças, a pesquisa revelou uma percepção positiva por parte dos pais, embora com algumas ressalvas. Mais da metade dos pais (53,3%) afirmou que seus filhos sempre consomem conteúdo apropriado, e 33,3% indicaram que, na maioria das vezes, o conteúdo é adequado. Contudo, 13,3% dos pais relataram que seus filhos raramente assistem a conteúdo apropriado. Esse dado revela um desafio contínuo no controle da qualidade do conteúdo assistido, especialmente considerando a grande variedade de materiais disponíveis na internet.

Apesar do controle parental frequentemente mencionado, as plataformas digitais como o YouTube, com seus algoritmos de recomendação, podem ser fontes de preocupação, uma vez que frequentemente direcionam as crianças a conteúdos que não são sempre educacionais ou benéficos para seu desenvolvimento (Livingstone; Helsper, 2007). Esses resultados sugerem que, embora a percepção dos pais sobre a adequação do conteúdo seja geralmente positiva, existem ainda lacunas no controle efetivo sobre o conteúdo consumido pelas crianças.

IMPACTOS DO USO DE TELAS NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

No que tange ao impacto do uso de telas no desenvolvimento infantil, os resultados são evidentes. A maioria dos entrevistados (66,7%) acredita que o uso de telas pode impactar negativamente o desenvolvimento da criança, com preocupações relacionadas ao atraso no desenvolvimento cognitivo, dificuldades de socialização e problemas de saúde mental. Em contraste, 20% acreditam que o impacto das telas é positivo, especialmente no que se refere ao aprendizado e à ampliação de habilidades digitais. Uma pequena minoria (10%) acredita que não há impacto significativo.

Esses dados refletem um consenso entre os entrevistados de que, embora as telas possam oferecer benefícios educacionais, o seu uso excessivo apresenta riscos consideráveis. A literatura científica corrobora esses achados, apontando que a exposição excessiva a dispositivos eletrônicos pode prejudicar as habilidades sociais das crianças, afetar seu desenvolvimento emocional e, em alguns casos, contribuir para o surgimento de sintomas de ansiedade e depressão (Taveras *et al.*, 2019; Gentile *et al.*, 2017).

PROBLEMAS DE SAÚDE ASSOCIADOS AO USO DE TELAS

Em relação à saúde física e mental das crianças, os dados revelam que 43,3% das crianças apresentam dificuldades para dormir, com um número significativo de crianças reportando problemas relacionados ao sono. Essas dificuldades são frequentemente associadas ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos, que afetam o ciclo circadiano e a qualidade do sono (Taveras *et al.*, 2019). Além disso, 70% dos pais relataram mudanças negativas na saúde física de seus filhos, como obesidade e cansaço excessivo, enquanto 30% não notaram alterações significativas. Essas informações sugerem que o tempo excessivo de tela está associado a um estilo de vida sedentário, o que pode aumentar o risco de obesidade e outros problemas de saúde relacionados.

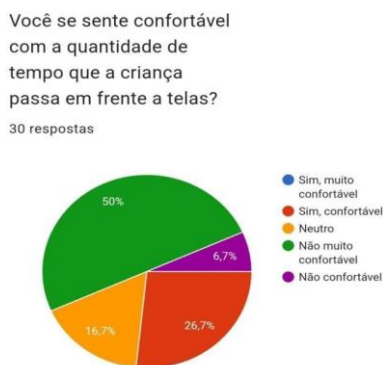
No aspecto da saúde mental, 63,3% das crianças já apresentaram sintomas de ansiedade ou depressão, enquanto 36,7% não relataram esses sintomas. Esses dados são preocupantes, pois indicam que um número considerável de crianças está enfrentando dificuldades emocionais, que podem ser exacerbadas pela interação constante com as telas, especialmente quando essas interações não são supervisionadas adequadamente (Gentile *et al.*, 2017).

ESTABELECIMENTO DE LIMITES E ATITUDES DOS PAIS OU RESPONSÁVEIS

A grande maioria dos entrevistados (86,7%) afirmou estabelecer algum tipo de restrição quanto ao tempo que seus filhos passam em frente às telas, o que indica uma conscientização crescente sobre a necessidade de controlar a exposição digital desde cedo. No entanto, as formas de implementação desses limites variam consideravelmente entre os pais.

No que diz respeito à percepção dos pais sobre o tempo que seus filhos passam em frente às telas, os resultados da pesquisa mostram uma grande variedade de sentimentos. Metade dos entrevistados (50%) se sente pouco confortável com a quantidade de tempo que seus filhos dedicam às telas, o que sugere uma aceitação conformista e não necessariamente saudável no uso das tecnologias como uma parte natural da vida cotidiana. Esse nível de conforto pode ser interpretado de duas formas: por um lado, pode refletir uma adaptação aos novos hábitos digitais, com a compreensão de que as tecnologias são uma ferramenta de aprendizado e entretenimento importantes para as crianças. Por outro lado, pode ser um indicativo de que muitos pais ainda não têm alternativas viáveis ou acessíveis para equilibrar a quantidade de tempo dedicada à tecnologia com atividades físicas e sociais.

FIGURA 2 – Relação dos pais e/ou responsáveis com o tempo de tela dos filhos.



Fonte: Elaboração própria.

Por outro lado, como é encontrado na imagem, 26,7% dos pais se sentem razoavelmente confortáveis com o tempo de tela dos filhos, o que demonstra uma aceitação moderada das práticas digitais, talvez com algumas preocupações, mas sem grandes frustrações. Já 16,7% dos pais se mantêm neutros, ou seja, não apresentam uma opinião muito forte sobre o tempo de uso das telas, enquanto 6,7% expressam desconforto, e 6,7% se sentem extremamente desconfortáveis com a quantidade de tempo que seus filhos passam em frente às telas. Esse desconforto pode estar relacionado ao reconhecimento dos efeitos negativos do uso excessivo

de tecnologias, como a redução da interação social, a falta de atividade física e o impacto no sono das crianças.

Esses dados indicam que, embora a maioria dos pais esteja ciente dos riscos do uso excessivo de telas, muitos ainda aceitam, de certa forma, as práticas digitais como parte da rotina diária das crianças. Isso pode ser reflexo de uma adaptação aos novos tempos e aos desafios impostos pela digitalização da sociedade, mas também pode ser um sinal de uma falta de alternativas eficazes para encontrar um equilíbrio saudável entre o uso de tecnologias e outras formas de lazer e aprendizado. A dificuldade de estabelecer limites consistentes pode ser também um reflexo das barreiras sociais e econômicas, já que muitas vezes a tecnologia é vista como uma forma de entretenimento acessível e, em muitos casos, as famílias não dispõem de tempo ou recursos para buscar alternativas que possam promover uma desconexão saudável das telas.

A questão do conforto dos pais em relação ao tempo de tela é um reflexo importante do contexto social e cultural em que as crianças estão inseridas. De acordo com um estudo de Rosen *et al.* (2014), as atitudes dos pais em relação ao uso de tecnologia pelas crianças são fortemente influenciadas por uma série de fatores, como o acesso à informação sobre os efeitos das telas, a pressão social para que as crianças sejam “digitais”, e a falta de tempo ou de alternativas para um equilíbrio saudável. Assim, enquanto a maioria dos pais reconhece a importância de estabelecer limites, a falta de clareza sobre como fazer isso de maneira eficaz pode ser um obstáculo para garantir um uso saudável das tecnologias.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo destacam a importância de equilibrar estratégias de uso de tecnologia em crianças. Problemas como atraso no desenvolvimento mental, problemas sociais e problemas de saúde física e mental reforçam a necessidade de trabalho produtivo a nível familiar e comunitário. Definir limites de uso, monitorar o acesso ao conteúdo e focar em atividades off-line são formas importantes de reduzir os efeitos negativos do uso excessivo da tela (Santos *et al.*, 2020; Costa; Santos, 2023). Este estudo também demonstra o papel das políticas públicas na abordagem dessas questões e recomenda o desenvolvimento de diretrizes para o uso da tecnologia em saúde com base em evidências científicas. A colaboração entre pais, educadores e profissionais de saúde é essencial para criar um ambiente digital que se preocupa com o bem-estar das crianças. Desta forma, espero que este trabalho ajude a avançar

a comunicação e a desenvolver métodos que garantam o uso correto de tecnologias digitais, em linha com o objetivo de promover o desenvolvimento saudável das gerações futuras.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. Media and young minds. **Pediatrics**, v. 138, n. 5, p. e20162591, 2016.
- ARANTES, L.; DE-MORAES, A. A. Os impactos do uso de telas no neurodesenvolvimento infantil. **Revista Educação em Saúde**, v. 9, supl. 3, p. 105-115, 2021.
- COSTA, R.; SANTOS, M. O uso excessivo de telas e suas consequências na infância. **Neuroconecta**, 2023.
- DA CUNHA, J. A. Intoxicação digital: desafios e perspectivas no desenvolvimento infantil. **Revista Brasileira de Psicologia do Desenvolvimento**, v. 15, n. 2, p. 45-60, 2019.
- GENTILE, D. A. et al. Effects of video game habits on physical and mental health of children. **Journal of Youth and Adolescence**, v. 46, n. 3, p. 513-525, 2017.
- LIMA, T.; COSTA, R.; SANTOS, M. Efeitos das mídias digitais no desenvolvimento cognitivo infantil: revisão sistemática. **Journal of Child Development Research**, v. 12, n. 1, p. 23-34, 2023.
- LIVINGSTONE, S.; HELSPER, E. Children's use of the internet: longitudinal study. **European Journal of Communication**, v. 22, n. 2, p. 195-214, 2007.
- MENDES, F.; SILVA, P. O impacto das tecnologias móveis no comportamento lúdico infantil: análise crítica. **Psicologia e Educação**, v. 10, n. 3, p. 67-78, 2022.
- NEUMANN, M. M. Impact of digital technology on learning: review of evidence. **Early Childhood Education Journal**, v. 46, p. 449-460, 2018.
- NEUROCONECTA. Efeitos do uso de telas no desenvolvimento infantil: uma revisão sistemática. **Journal of Pediatric Development**, v. 15, n. 2, p. 123-134, 2023.
- PEREIRA, L.; OLIVEIRA, J. Políticas públicas para o uso consciente de tecnologia na infância: desafios contemporâneos. **Revista Brasileira de Educação e Tecnologia**, v. 14, n. 2, p. 112-124, 2023.
- RIDEOUT, V. J. Common sense census: media use by kids age zero to eight. **Common Sense Media**, 2017.
- ROSEN, L. D. et al. An empirical examination of the educational impact of text message-induced task switching in the classroom. **Computers in Human Behavior**, v. 29, n. 3, p. 919-926, 2014.
- SANTOS, M.; OLIVEIRA, F.; PEREIRA, L. Uso de telas digitais e implicações sociais e emocionais: estudo exploratório. **Revista Brasileira de Saúde Mental**, v. 8,

n. 1, p. 90-102, 2020.

SILVA, R. O impacto do excesso de telas no desenvolvimento emocional: revisão crítica da literatura atual. *Psicologia Infantil*, v. 11, n. 4, p. 150-162, 2021.

SOARES, T.; ALMEIDA, V. Pesquisas longitudinais sobre uso de telas e neurodesenvolvimento: panorama atual e necessidade de diretrizes eficazes. *Revista Brasileira de Psicologia Infantil*, v. 13, n. 1, p. 34-48, 2022.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Desenvolvimento infantil e o impacto das telas digitais**. Disponível em: <https://www.sbp.com.br>. Acesso em: 10 nov. 2023.

TAVERAS, E. M. et al. Screen time impact on child development: current research and future directions. *Pediatric Health*, v. 45, n. 4, p. 224-230, 2019.

VILELA, C.; NEUROCONNECTA (Org.). Impactos do excesso de telas no desenvolvimento cognitivo e emocional: análise qualitativa de dados coletados em pesquisa com pais e responsáveis de adolescentes entre 12-16 anos no Brasil. *Psicologia do Desenvolvimento*, v. 25, n. 1, p. 44-59, 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age**. Geneva: WHO, 2019.