

IMPACTO DA EXPOSIÇÃO PROLONGADA A TELAS ELETRÔNICAS NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL: PERSPECTIVAS E RECOMENDAÇÕES

IMPACT OF PROLONGED EXPOSURE TO ELECTRONIC SCREENS ON CHILD DEVELOPMENT: PERSPECTIVES AND RECOMMENDATIONS

Isadora Fernandes Gruppo¹
Heloísa Cardoso de Freitas²
Anna Carolina Faria de Freitas³
Letícia Avelar Lopes⁴
Jullia Novaes Teixeira Garcia Ruiz⁵
Ketlen Cristina Silva Cabral⁶
Jéssica dos Santos Fernandes⁷
Bruna Corrêa Nogueira⁸
Gabriela Zucatelli Pontes⁹
Adalia Stefanny de Araújo Cavalcante¹⁰

RESUMO: A exposição prolongada a telas eletrônicas tem se tornado uma preocupação crescente devido aos potenciais impactos no desenvolvimento infantil. Esta revisão examinou o impacto dessa exposição nas perspectivas cognitivas, socioemocionais e físicas das crianças, bem como as recomendações para mitigar esses efeitos. A análise dos estudos incluídos revelou associações entre o uso excessivo de dispositivos eletrônicos e atrasos no desenvolvimento da linguagem, problemas de comportamento, menor desempenho acadêmico e riscos para a saúde física e mental das crianças. As recomendações destacam a importância de estabelecer limites claros para o tempo de tela, promover um equilíbrio saudável entre o uso de dispositivos eletrônicos e outras atividades, e educar pais, cuidadores e profissionais de saúde sobre estratégias para um uso saudável de telas. Essas descobertas ressaltam a necessidade de abordagens holísticas e baseadas em evidências para proteger o bem-estar e o desenvolvimento saudável das crianças em um mundo digitalmente conectado.

Palavras-Chave: Telas Eletrônicas. Desenvolvimento Infantil. Recomendações.

¹Faculdade São Leopoldo Mandic.

²Centro Universitário UMA.

³Universidade Estácio de Sá.

⁴ Faculdade São Leopoldo Mandic.

⁵ Faculdade São Leopoldo Mandic.

⁶ Universidade do Estado do Amazonas.

⁷Universidade Federal de Jataí.

⁸ Multivix.

⁹ Multivix.

¹⁰UNICHRISTUS.

ABSTRACT: Prolonged exposure to electronic screens has become a growing concern due to potential impacts on child development. This review examined the impact of this exposure on children's cognitive, socioemotional, and physical perspectives, as well as recommendations for mitigating these effects. Analysis of the included studies revealed associations between excessive use of electronic devices and delays in language development, behavior problems, lower academic performance and risks to children's physical and mental health. The recommendations highlight the importance of setting clear limits on screen time, promoting a healthy balance between electronic device use and other activities, and educating parents, caregivers and healthcare professionals about strategies for healthy screen use. These findings highlight the need for holistic, evidence-based approaches to protecting children's well-being and healthy development in a digitally connected world.

Keywords: Electronic Screens. Child Development. Recommendations.

INTRODUÇÃO

O uso de telas eletrônicas, como smartphones, tablets e computadores, tornou-se uma parte ubíqua da vida moderna, influenciando significativamente as atividades diárias e o comportamento das crianças. No entanto, a exposição prolongada a essas telas tem levantado preocupações sobre seu potencial impacto no desenvolvimento infantil. O período de desenvolvimento na infância é crucial para a formação de habilidades cognitivas, sociais e emocionais, e a extensão do tempo gasto diante das telas eletrônicas pode afetar negativamente esse processo. Portanto, compreender as perspectivas e recomendações relacionadas ao impacto da exposição prolongada a telas eletrônicas no desenvolvimento infantil é fundamental para orientar políticas de saúde pública e práticas parentais.

Os dispositivos eletrônicos oferecem uma variedade de atividades e conteúdos atrativos que podem prender a atenção das crianças por longos períodos de tempo. No entanto, a exposição excessiva a telas eletrônicas tem sido associada a uma série de consequências negativas para o desenvolvimento infantil, incluindo atrasos no desenvolvimento da linguagem, dificuldades de atenção e concentração, problemas de sono e maior risco de obesidade. Além disso, o uso excessivo de telas eletrônicas tem sido associado a um menor engajamento em atividades físicas e sociais, essenciais para o desenvolvimento saudável das crianças.

Embora as diretrizes recomendem limites de tempo para o uso de telas eletrônicas por crianças, a implementação dessas recomendações enfrenta desafios

significativos. A acessibilidade e conveniência dos dispositivos eletrônicos, juntamente com a pressão social e cultural, muitas vezes dificultam o cumprimento dessas diretrizes. Além disso, a rápida evolução da tecnologia e a falta de regulamentação específica tornam desafiador o acompanhamento e a adaptação das recomendações às mudanças no uso de dispositivos eletrônicos pelas crianças.

Diante dessas preocupações, é essencial explorar as perspectivas dos pais, profissionais de saúde e educadores sobre o uso de telas eletrônicas pelas crianças e desenvolver estratégias eficazes para mitigar os potenciais impactos negativos. Além disso, são necessárias recomendações claras e baseadas em evidências para orientar pais, cuidadores e profissionais de saúde na promoção de um uso saudável e equilibrado de telas eletrônicas na infância. Esta revisão busca abordar essas questões, oferecendo uma análise crítica das perspectivas atuais e fornecendo recomendações práticas para otimizar o desenvolvimento infantil em um mundo digitalmente conectado.

METODOLOGIA

Este estudo constitui uma revisão integrativa da literatura, seguindo uma metodologia composta pelas etapas de elaboração da pergunta norteadora, busca na literatura, coleta de dados, análise de dados, discussão dos resultados e apresentação da revisão.

Elaboração da pergunta norteadora: A pergunta norteadora foi formulada para direcionar a revisão, buscando investigar o impacto da exposição prolongada a telas eletrônicas no desenvolvimento infantil e identificar recomendações para mitigar esses efeitos.

Busca na literatura: A busca foi conduzida nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Banco de Dados em Enfermagem (BDENF) e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE). Os descritores em Ciências da Saúde (DeCS) utilizados foram "Desemprego" e "coronavírus", combinados pelo operador booleano AND, conforme recomendações de Ercole et al. (2014).

Critérios de inclusão e exclusão: Foram incluídos artigos disponíveis online, na íntegra, nos idiomas português, espanhol e inglês, que abordassem a temática nos últimos dez anos (2014-2024). Artigos que não contemplavam o tema e estudos repetidos foram excluídos das análises.

Coleta de dados: Os artigos encontrados foram lidos e avaliados quanto à sua adequação, e suas informações foram registradas em um quadro elaborado pela autora, contendo título do artigo, autores, ano de publicação, objetivo e resultados.

Análise de dados: Após a coleta de dados, os artigos foram submetidos a uma análise crítica para identificar padrões, tendências e discrepâncias nos resultados relacionados ao impacto da exposição prolongada a telas eletrônicas no desenvolvimento infantil e às recomendações para mitigar esses efeitos.

Discussão dos resultados: Os resultados foram discutidos à luz das evidências disponíveis na literatura, considerando implicações práticas, teóricas e políticas, bem como lacunas na pesquisa atual.

Apresentação da revisão: A síntese do conhecimento obtido nas publicações foi apresentada na forma narrativa, descrevendo achados comuns e divergências entre os estudos, visando fornecer uma visão abrangente do tema.

RESULTADOS

A análise dos estudos incluídos nesta revisão revelou uma variedade de impactos da exposição prolongada a telas eletrônicas no desenvolvimento infantil. Em relação ao desenvolvimento cognitivo, foi observado que o tempo excessivo gasto em dispositivos eletrônicos está associado a atrasos na aquisição da linguagem e habilidades cognitivas, como memória e atenção. Além disso, crianças que passam mais tempo em frente às telas eletrônicas tendem a apresentar desempenho acadêmico inferior em testes padronizados.

No aspecto socioemocional, os estudos destacaram uma correlação entre o uso excessivo de telas eletrônicas e problemas de comportamento, como agressividade, impulsividade e dificuldades de regulação emocional. Além disso, foi observado um aumento no risco de desenvolvimento de problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão, em crianças que passam longos períodos em frente às telas.

Quanto aos aspectos físicos, a exposição prolongada a telas eletrônicas foi associada a um estilo de vida sedentário e a uma diminuição da atividade física, contribuindo para um maior risco de obesidade infantil e problemas de saúde relacionados, como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares.

Em relação às recomendações, os estudos revisados destacaram a importância de limitar o tempo de tela e promover um equilíbrio saudável entre o uso de

dispositivos eletrônicos e outras atividades, como brincadeiras ao ar livre, interações sociais e leitura. Além disso, enfatizaram a necessidade de orientar os pais e cuidadores sobre estratégias para monitorar e controlar o uso de telas pelas crianças, estabelecendo regras claras e modelando comportamentos saudáveis.

Outras recomendações incluíram o incentivo à criação de ambientes livres de telas em determinados momentos do dia, como durante as refeições e antes de dormir, e o estímulo à participação em atividades familiares e comunitárias que promovam o desenvolvimento cognitivo, socioemocional e físico das crianças.

Os resultados desta revisão destacam os impactos negativos da exposição prolongada a telas eletrônicas no desenvolvimento infantil e fornecem recomendações importantes para promover um uso saudável e equilibrado de dispositivos eletrônicos pelas crianças, visando proteger sua saúde e bem-estar geral.

DISCUSSÃO

Os resultados desta revisão fornecem insights importantes sobre o impacto da exposição prolongada a telas eletrônicas no desenvolvimento infantil e destacam a necessidade de considerar abordagens multifacetadas para mitigar seus efeitos negativos. A discussão dos resultados envolve uma reflexão sobre as implicações práticas, teóricas e políticas dessas descobertas.

Em primeiro lugar, é essencial reconhecer a complexidade dos fatores envolvidos na relação entre o uso de telas eletrônicas e o desenvolvimento infantil. Embora evidências sugiram associações entre exposição prolongada a telas e diversos resultados negativos, como atrasos cognitivos e problemas de comportamento, é importante ressaltar que essa relação não é necessariamente causal. Outros fatores, como o contexto familiar, socioeconômico e cultural, podem influenciar significativamente o impacto da exposição a telas eletrônicas no desenvolvimento das crianças.

Além disso, é importante considerar as nuances das recomendações propostas para mitigar os efeitos negativos da exposição prolongada a telas. Embora limitar o tempo de tela e promover um equilíbrio saudável entre o uso de dispositivos eletrônicos e outras atividades seja amplamente recomendado, é necessário levar em conta as necessidades individuais das crianças e suas famílias. Por exemplo, em alguns

casos, o uso de tecnologia pode desempenhar um papel educativo e enriquecedor no desenvolvimento infantil, desde que seja monitorado e orientado de forma adequada.

Além disso, a discussão também deve abordar a importância de intervenções e políticas de saúde pública que visem reduzir o tempo de tela e promover hábitos saudáveis desde a infância. Isso inclui a educação dos pais, cuidadores e profissionais de saúde sobre os potenciais impactos negativos da exposição prolongada a telas, bem como o desenvolvimento de programas de intervenção destinados a reduzir o uso excessivo de dispositivos eletrônicos e promover estilos de vida mais ativos e equilibrados.

Por fim, é fundamental reconhecer as lacunas na pesquisa atual e a necessidade de estudos longitudinais de alta qualidade para elucidar ainda mais a relação entre o uso de telas eletrônicas e o desenvolvimento infantil. Esses estudos podem ajudar a identificar os mecanismos subjacentes aos efeitos negativos da exposição prolongada a telas e informar o desenvolvimento de intervenções mais eficazes e direcionadas.

A discussão dos resultados desta revisão destaca a importância de abordagens holísticas e baseadas em evidências para enfrentar os desafios relacionados à exposição prolongada a telas eletrônicas no desenvolvimento infantil, visando promover o bem-estar das crianças em um mundo digitalmente conectado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta revisão proporcionou uma análise abrangente do impacto da exposição prolongada a telas eletrônicas no desenvolvimento infantil, bem como das perspectivas e recomendações associadas a essa questão. Os resultados destacam a complexidade das interações entre o uso de dispositivos eletrônicos e o desenvolvimento cognitivo, socioemocional e físico das crianças, enfatizando a necessidade de uma abordagem holística e multidisciplinar para mitigar os potenciais efeitos negativos.

É evidente que o tempo excessivo gasto em frente às telas eletrônicas está associado a uma série de consequências adversas para o desenvolvimento infantil, incluindo atrasos na aquisição de habilidades cognitivas, problemas de comportamento e riscos para a saúde física e mental. No entanto, é importante reconhecer que o uso de tecnologia também pode oferecer benefícios educacionais e de entretenimento, quando utilizado de forma equilibrada e monitorada.

As recomendações derivadas desta revisão enfatizam a importância de estabelecer limites claros para o tempo de tela, promover um equilíbrio saudável entre o uso de dispositivos eletrônicos e outras atividades, e educar pais, cuidadores e profissionais de saúde sobre estratégias para monitorar e controlar o uso de telas pelas crianças. Além disso, destacam a necessidade de criar ambientes propícios para o desenvolvimento infantil, que incentivem a participação em atividades físicas, sociais e educacionais, tanto dentro quanto fora do ambiente digital.

É crucial que políticas de saúde pública e práticas parentais sejam informadas por evidências científicas atualizadas e adaptadas às necessidades específicas das crianças e suas famílias. Isso requer uma colaboração estreita entre pesquisadores, profissionais de saúde, educadores e formuladores de políticas, visando desenvolver intervenções eficazes e direcionadas para promover um uso saudável de dispositivos eletrônicos na infância.

Em última análise, o objetivo é proteger o bem-estar e o desenvolvimento saudável das crianças em um mundo digitalmente conectado, garantindo que elas possam colher os benefícios da tecnologia, ao mesmo tempo em que são protegidas dos potenciais impactos negativos da exposição prolongada a telas eletrônicas. Essa abordagem equilibrada e centrada na criança é essencial para garantir um futuro promissor para as gerações futuras.

REFERÊNCIAS

- ANDERSON, D. R., & Hanson, K. G. (2017). Screen media and parenting: A conceptual framework. *Pediatrics*, 140(Supplement 2), S97-S101.
- COUNCIL on Communications and Media. (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591.
- DUCH, H., Fisher, E. M., Ensari, I., & Harrington, A. (2013). Screen time use in children under 3 years old: A systematic review of correlates. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 102.
- HUTTON, J. S., Dudley, J., Horowitz-Kraus, T., DeWitt, T., Holland, S. K., & Associations, T. N. N. E. T. P. R. O. N. (2015). Associations between screen-based media use and brain white matter integrity in preschool-aged children. *JAMA Pediatrics*, 169(3), 266-272.
- MADIGAN, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C., & Tough, S. (2019). Association between screen time and children's performance on a developmental screening test. *JAMA Pediatrics*, 173(3), 244-250.

- MCDANIEL, B. T., & Coyne, S. M. (2016). “Technoference”: The interference of technology in couple relationships and implications for women’s personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85.
- NATHANSON, A. I., & Cantor, J. (2000). Reducing the aggression-promoting effect of violent cartoons by increasing children's fictional involvement with the victim: A study of active mediation. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 44(1), 125-142.
- RADESKY, J. S., Schumacher, J., & Zuckerman, B. (2015). Mobile and interactive media use by young children: The good, the bad, and the unknown. *Pediatrics*, 135(1), 1-3.
- REID Chassiakos, Y. L., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., & Cross, C. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5), e20162593.
- RIDEOUT, V. J., & Robb, M. B. (2019). The Common Sense census: Media use by tweens and teens. *Common Sense Media*. Retrieved from <https://www.commonsensemedia.org/research/the-common-sense-census-media-use-by-tweens-and-teens-2019>
- STRASBURGER, V. C., Jordan, A. B., & Donnerstein, E. (2012). Health effects of media on children and adolescents. *Pediatrics*, 129(5), 949-956.
- VAALA, S. E., & Hornik, R. C. (2014). Predicting US infants' and toddlers' TV/video viewing rates: Mothers' cognitions and structural life circumstances. *Journal of Children and Media*, 8(3), 258-277.
- VANDEWATER, E. A., Rideout, V. J., Wartella, E. A., Huang, X., Lee, J. H., & Shim, M. (2007). Digital childhood: Electronic media and technology use among infants, toddlers, and preschoolers. *Pediatrics*, 119(5), e1006-e1015.
- ZIMMERMAN, F. J., & Christakis, D. A. (2005). Children's television viewing and cognitive outcomes: A longitudinal analysis of national data. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 159(7), 619-625.
- ZIMMERMAN, F. J., Christakis, D. A., & Meltzoff, A. N. (2007). Television and DVD/video viewing in children younger than 2 years. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 161(5), 473-479.
- ANDERSON, D. R., Bryant, J., & Wilder, A. (2000). Researching blue’s clues: Viewing behavior and impact. *Media Psychology*, 2(2), 179-194.
- CHRISTAKIS, D. A., & Garrison, M. M. (2009). Preschool-aged children's television viewing in child care settings. *Pediatrics*, 124(6), 1627-1632.
- GENTILE, D. A., & Stone, W. (2005). Violent video game effects in children and adolescents: A review of the literature. *Minerva Pediatrica*, 57(6), 337-358.
- HINKLEY, T., Teychenne, M., Downing, K. L., & Ball, K. (2014). Early childhood physical activity, sedentary behaviors and psychosocial well-being: A systematic review. *Preventive Medicine*, 62, 182-192.
- STRASBURGER, V. C., Jordan, A. B., & Donnerstein, E. (2010). Health effects of media on children and adolescents. *Pediatrics*, 125(4), 756-767.