XVII Congresso Gaúcho de Atualização em Pediatria
O Pediatra conduzindo a Saúde do Futuro

FURG UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE

TEMPO DE TELAS NA INFÂNCIA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DOS IMPACTOS NO DESENVOLVIMENTO COGNITIVO

Nathalia Melo de Jesus[1], Beatriz Melato[1], Tiago de Paula Landim[1], Raphael Pablo Abreu dos Santos[1], Paola Polis Vargas[1]

Universidade Federal do Rio Grande (FURG)[1], Rio Grande - RS
E-mail para contato: nathaliamelo48@gmail.com

RESUMO

Esta revisão sistemática identificou, a partir da análise de 16 estudos, que o uso excessivo de telas na infância está associado a prejuízos no desenvolvimento cognitivo, físico e emocional. Evidenciaram-se atrasos na linguagem, dificuldades de atenção, pior desempenho escolar, sedentarismo, distúrbios do sono e sintomas de ansiedade, depressão e irritabilidade. A magnitude dos impactos varia conforme o tempo de exposição, o conteúdo acessado e a mediação parental. Estratégias como a limitação do tempo de tela, supervisão ativa e estímulo a atividades interativas mostram-se essenciais para a promoção de um desenvolvimento infantil saudável em ambientes digitais

INTRODUÇÃO

O aumento significativo do tempo de tela na infância pode impactar o desenvolvimento cognitivo, motor e social das crianças. Assim, é necessário investigar seus efeitos para embasar estratégias de promoção da saúde infantil.

OBJETIVOS

Este estudo analisa os impactos do tempo de tela na infância, com foco nos efeitos sobre o desenvolvimento cognitivo, a saúde física e o bem-estar, além de investigar estratégias para redução desse uso excessivo.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão sistemática orientada pelas diretrizes PRISMA. A busca de artigos foi realizada nas bases BVS, PsycINFO e PubMed, com uso de operadores booleanos e descritores como “tempo de tela”, “crianças”, “desenvolvimento cognitivo”, “saúde infantil” e “bem-estar”. A equação de pesquisa gerou 227 resultados (113 na BVS, 90 na PsycINFO e 24 na PubMed). A estratégia PCC (População: crianças; Conceito: tempo de tela; Contexto: pós-pandemia) norteou a pergunta: “Como o tempo de tela influencia o desenvolvimento de crianças em idade pré-escolar e escolar?”. Foram incluídos estudos originais dos últimos 5 anos, publicados em português, espanhol ou inglês, que abordassem a relação entre tempo de tela e desenvolvimento infantil. Excluíram-se estudos com adolescentes ou adultos, revisões narrativas, cartas, editoriais e metodologias inadequadas. Após triagens sucessivas, 16 artigos compuseram a revisão final.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O uso excessivo de telas na infância está fortemente ligado a prejuízos no desenvolvimento cognitivo, como atrasos na linguagem, dificuldades de atenção e pior desempenho escolar, especialmente quando a exposição ocorre antes dos dois anos. Também afeta a saúde física, aumentando o sedentarismo, provocando distúrbios do sono, risco de obesidade e comprometimento motor e sensorial, sobretudo em crianças menores de três anos.

No campo emocional e comportamental, observam-se associações com ansiedade, depressão, irritabilidade e sintomas de TEA e TOC. Como o tempo de tela é um fator ambiental modificável, destacam-se estratégias de enfrentamento como a limitação diária conforme a OMS, mediação parental ativa, incentivo a brincadeiras e convívio social, além de políticas públicas voltadas à educação digital e ao suporte às famílias.

CONCLUSÃO

O uso excessivo de telas na infância compromete o desenvolvimento cognitivo, físico e emocional. Torna-se essencial promover o uso consciente das tecnologias e incentivar atividades que estimulem o brincar, o movimento e as interações sociais.

REFERÊNCIAS