

## VOCÊ SABE OS DANOS DO USO DE TELAS NA PRIMEIRA INFÂNCIA

### DO YOU KNOW THE HARM OF USING SCREEN IN EARLY CHILDHOOD

<sup>1</sup>CAMARGO, Ananias; <sup>2</sup>AMARO, Eduarda; <sup>3</sup>MELO, Gabrielly; <sup>4</sup> PEREIRA, Giulia; <sup>5</sup>MARTINS, Ingryd Lemos; <sup>6</sup>PRADO, Lucas Oliveira de Souza; <sup>7</sup>ALVES, Maria Caroline; <sup>8</sup>SILVEIRA, Mariana Prado; <sup>9</sup>LUZ, Natália Beatriz da; <sup>10</sup>FREDERICO, Paula Juliane Soman da Silva; <sup>11</sup>MORELLI, Sophia Corssato; <sup>12</sup>PAULA, Vanessa Cristina Godoi de

Departamento de Fisioterapia - Centro Universitário das Faculdades  
Integradas de Ourinhos – Unifio/FEMM

#### RESUMO

O uso excessivo de telas na primeira infância tem se tornado uma preocupação crescente para pais, educadores e profissionais de saúde. Com o avanço da tecnologia e a fácil acessibilidade de dispositivos digitais, crianças cada vez mais jovens estão sendo expostas a telas, o que levanta questões sobre os impactos dessa exposição em seu desenvolvimento.

**Palavras-chave:** Tempo de Tela; Desenvolvimento Motor; Desenvolvimento Psicomotor.

#### ABSTRACT

Excessive use of screens in early childhood has become a growing concern for parents, educators and health professionals. With the advancement of technology and the easy accessibility of digital devices, increasingly young children are being exposed to screens, which raises questions about the impacts of this exposure on their development.

**Keywords:** Screen Time; Motor Development; Psychomotor Development.

#### INTRODUÇÃO

Após a internet ser inventada nos anos 60, a tecnologia se tornou muito importante e foi sendo usada cada vez mais em todo o mundo. Isso fez com que pessoas de todas as idades, incluindo as mais novas, passassem a usar a tecnologia digital.

Russo (2023), esclarece que “É recomendado que crianças de até 2 anos de idade não tenham qualquer contato com nenhum tipo de tela”. Essa é uma recomendação da Organização Mundial da Saúde, já os que de 2 aos 8 anos o uso de telas está liberado para o período de, no máximo uma hora por dia.

O uso excessivo de telas na primeira infância tem se tornado uma preocupação crescente para pais, educadores e profissionais de saúde. Com o avanço da tecnologia e a fácil acessibilidade de dispositivos digitais, crianças cada vez mais jovens estão sendo expostas a telas, o que levanta questões sobre os impactos dessa exposição em seu desenvolvimento.

Amarante (2022, p. 2), descreve as consequências do uso excessivo de

telas:

“Com o uso excessivo das telas, inúmeras oportunidades de atividades ao ar livre, que envolvem o uso do corpo na exploração do ambiente, são perdidas. Isso implica no empobrecimento das habilidades motoras e na redução dos encontros face a face com seus pais e pares. Sem a convivência presencial com outras crianças, as habilidades sociais são pouco desenvolvidas, criando dificuldades de inserção e interação no grupo de pares”.

Portanto a criança que utiliza telas durante muito tempo, perde a oportunidade de praticar habilidades importantes como por exemplo ter contato com objetos físicos e a natureza. Quando os menores ficam expostos a tecnologia por um longo tempo algumas consequências podem se manifestar na vida do indivíduo refletindo também na vida dos pais, como por exemplo: sono desregulado, problemas emocionais, obesidade infantil, entre outros problemas.

Segundo o site oftalmopediatriabh (2022), explanou através de um estudo publicado JAMA Ophthalmology, com crianças chinesas, de 2015 a 2019 a incidência de miopia entre crianças de 6 anos era de 5,7%. Já em 2020 esse número subiu para 21,5%. Também o atraso na fala e da socialização na primeira infância é eminente.

As telas provocam a sensação de prazer e satisfação, onde pode ocasionar um ciclo de vício se tornando um risco a saúde. São aliados ao sedentarismo, principalmente no público infantil, onde esse perfil está se tornando cada vez mais normal de se ver, sejam smartphones, tabletes, computadores ou televisões, tornaram-se uma parte onipresente da infância moderna.

Segundo Biernath (2022), a Universidade Federal do Ceará juntamente com a Universidade Harvard, desenvolveram um estudo com outras instituições para saber a dimensão do prejuízo que o uso precoce de celulares e tabletes pode trazer. Os cientistas descobriram que cerca de 41,7% dos bebês de até 12 meses tiveram acesso a vídeos e outros estímulos visuais além do aconselhável, essa porcentagem nas idades de 4 e 5 anos aumentam drasticamente, chegando aos 85,2%.

Esse estudo possibilitou a informação que a cada hora de uso dos dispositivos eletrônicos, diminui consideravelmente a capacidade de comunicação, resolução de problemas e sociabilidade das crianças.

O uso excessivo de telas por crianças pode causar diversos impactos negativos em seu desenvolvimento físico, cognitivo e emocional. A superexposição a dispositivos eletrônicos pode resultar em déficit de atenção,

atrasos cognitivos, distúrbios de aprendizado, aumento de impulsividade e diminuição da habilidade de regulação das emoções.

Com isso, os pais e cuidadores desempenham um papel crucial nesses impactos. Estimular atividades que não envolvam tecnologia, estabelecer regras claras de uso, limitar o tempo de exposição e fornecer supervisão ativa são algumas das estratégias recomendadas para promover um equilíbrio saudável no uso de dispositivos eletrônicos.

Neste sentido, é de suma relevância instruir os responsáveis para uso moderado da tecnologia para as crianças, mostrando assim os impactos que causam negativamente na vida dos menores. E até mesmo mostrar alternativas de interação e entretenimento correspondente a cada idade sem o uso de telas, estimulando essa nova geração a serem mais ativas.

Assim, foram objetivos demonstrar as consequências maléficas com o uso excessivo de telas nas crianças de primeira infância.

## **METODOLOGIA**

Esta revisão de literatura de literatura foi conduzida por meio de uma busca nas principais bases de dados, como SciELO, PubMed, Cochrane, lilacs utilizando as palavras-chave: "desenvolvimento motor", "fisioterapia", "tempo de tela", desenvolvimento psicomotor. Foram selecionados estudos publicados entre 2005 e 2024, que avaliaram desenvolvimento psicomotor e intervenções fisioterapêuticas em crianças na primeira infância com correlacionado ao tempo de tela, levando em consideração os impactos físicos, psicológicos e sociais.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O uso excessivo de telas na primeira infância representa diversos riscos significativos ao desenvolvimento das crianças. A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) e outros especialistas têm alertado sobre os impactos negativos que a exposição prolongada a dispositivos digitais pode causar.

Bienarth (2022), descreve as evidências de que o uso excessivo de telas que está associado ao sedentarismo, o que pode levar à obesidade infantil. Além disso, o tempo gasto em frente às telas muitas vezes substitui atividades físicas importantes e interações sociais que são cruciais para o desenvolvimento físico e emocional das crianças.

Já para Amarante (2022), os problemas de saúde física também incluem questões osteomusculares, como dores nas costas e pescoço, devido à má

postura, além de problemas visuais como a síndrome do olho seco e a miopia. Outro impacto significativo é a interferência no sono, principalmente quando as crianças utilizam dispositivos antes de dormir. A exposição à luz azul das telas pode prejudicar a produção de melatonina, resultando em dificuldades para adormecer e reduzindo a qualidade do sono, o que afeta diretamente a capacidade de aprendizagem e o desempenho escolar.

Para Russo (2023), quando descrevemos sobre a qualidade do sono, estamos explanando sobre as consequências, conforme descreve abaixo:

“A criança que tem à sua disposição uma TV ou um celular, por exemplo, pode querer trocar o tempo de sono para ficar assistindo ou jogando. A luz emitida pelas telas dos dispositivos bloqueia a liberação da melatonina – que é o hormônio responsável por avisar ao corpo que está na hora de dormir. Isso afeta diretamente nosso relógio biológico e a percepção do cérebro do que é noite ou dia, prejudicando na qualidade do sono, uma vez que você não recebe todo o descanso que precisa”.

Amarante (2022), descreve que cognitivamente, o excesso de tempo de tela pode atrasar o desenvolvimento da linguagem e habilidades sociais. As crianças dependem da interação verbal com seus cuidadores para aprender a se comunicar e desenvolver vocabulário. Além disso, a superestimulação e a gratificação instantânea proporcionadas pelos dispositivos digitais podem diminuir a capacidade de atenção e promover comportamentos impulsivos e hiperativos.

Para Lessa (2024), através do site União Médica, alerta sobre o uso excessivo de telas para as crianças e adolescentes, mostrando os perigos cometidos na saúde mental, como por exemplo: ansiedade e tristeza, falta de atividade física, falta de interação social, problemas com sono, déficit na aprendizagem e concentração.

A faculdade de Medicina UFMG (2023), através da Professora do Departamento de Pediatria, Lígia Pertence, exemplifica claramente sobre o atraso da fala, devido ao uso das telas.

“Nós vemos, nitidamente, um atraso de fala, por exemplo, nas crianças que usam telas em uma faixa etária pequena. Isso porque as pessoas acham que a criança aprende a falar escutando músicas ou outras coisas. E não é assim. A fala é uma interação [...] A gente aprende a falar falando, ensinando a criança”.

Para mitigar esses riscos, é fundamental que os pais e cuidadores estabeleçam limites claros para o uso de telas e promovam atividades

alternativas, como brincar ao ar livre, leitura e jogos que estimulem a criatividade e a interação social. A SBP recomenda limitar o tempo de tela a uma hora por dia para crianças de 2 a 5 anos e evitar completamente o uso de dispositivos por crianças menores de 2 anos.

Adotar essas práticas pode ajudar a garantir um desenvolvimento mais saudável e equilibrado para as crianças, protegendo-as dos efeitos negativos do uso excessivo de dispositivos digitais.

Porém ao longo deste, demonstramos as consequências do uso excessivo de telas, e com isso afetando até a saúde mental das crianças, adolescentes e jovens, estando relacionado a um aumento nos níveis de ansiedade, depressão, irritabilidade e baixa autoestima, especialmente entre crianças maiores e adolescentes. Problemas de imagem corporal e distúrbios alimentares também são preocupações sérias, exacerbadas pela exposição a padrões de beleza irreais propagados pela mídia.

Entretanto, buscamos conscientizar e demonstrar através de estudos comprovados o uso de telas ao público infantil.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pelo exposto, observamos como o uso excessivo de telas nas crianças da primeira infância pode acarretar consequências para o desenvolvimento dos estudantes, tanto motor, como cognitivo até mesmo na fala.

## REFERÊNCIAS

AMARANTE, Suely. **O uso das telas e o desenvolvimento infantil**. 2022. Disponível em: <https://www.iff.fiocruz.br/index.php/pt/?view=article&id=35:usodas-telas&catid=8>. Acessado em 17/08/2024

BIENARTH, André. **Como uso excessivo de celular impacta cérebro da criança**. 2022. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral60853962>. Acessado em 17/08/2024.

FACULDADE DE MEDICINA UFMG. **Uso Excessivo de Telas Na Infância Pode Causar Atraso de Fala**. 2023. Disponível em: [www.medicina.ufmg.br/uso-excessivo-de-telas-na-infancia-pode-causar-atrasode-fala/](http://www.medicina.ufmg.br/uso-excessivo-de-telas-na-infancia-pode-causar-atrasode-fala/). Acessado em 17/08/2024.

LESSA, Luiza. União Médica. **Especialista em Saúde Mental Alerta sobre os Perigos do Uso Excessivo de Telas para Crianças e Adolescentes**. 2024. Disponível em <https://www.uniaomedica.com.br/noticia/especialista-em-saudemental-alerta-sobre-os-perigos-do-uso-excessivo-de-telas-para-criancas-e-adolescentes/#:~:text=Mais%20ansiedade%20e%20tristeza%3A%20O,bem>

% 2Destar%20emocional%20dos%20jovens. Acessado em 17/08/2024.

OLIVEIRA, A. L. S. *et al.* Os impactos do uso de telas no neurodesenvolvimento infantil. **Revista Educação em Saúde**, p. 103–117, 2021. Disponível em: <https://revistas.unievangelica.edu.br/index.php/educacaoemsaude/article/view/608>

OFTALMO PEDIATRIA BH. **Eletrônicos e suas telas: uso abusivo pode ser um verdadeiro vilão para os olhos.** Disponível em: <https://www.oftalmopediatriabh.com.br/eletronicos-e-suas-telas-uso-abusivopode-ser-um-verdadeiro-vilao-para-os-olhos/>, 2022. Acessado em 17/08/2024.

PEPINO, Vitor. **Uso excessivo de telas está associado à saúde mental de diferentes gerações.** Disponível em: <https://www.medicina.ufmg.br/usoexcessivo-de-telas-esta-associado-a-saude-mental-de-diferentes-geracoes/>. 2023. Acessado em 17/08/2024.

RUSSO, Fabiele. **Excesso de telas e seu impacto no desenvolvimento infantil.** 2023. Disponível em: <https://neuroconecta.com.br/excesso-de-telas-e-seu-impacto-no-desenvolvimento-infantil/>. Acessado em 17/08/2024.

RUSSO, D. F. **O impacto do excesso de telas no desenvolvimento das crianças.** Disponível em: <https://neuroconecta.com.br/o-impacto-do-excesso-de-telas-no-desenvolvimento-das-criancas/>. Acessado em 16/11/2023

SANDES, Mariana Farias *et al.* Avaliação do uso de telas digitais por crianças e adolescentes em tempos de pandemia. **Brazilian Journal of Development**. Curitiba, p. 64081-64113. set. 2022.

SANTOS, Andreia Crocco. **Uso Excessivo de Telas Na Infância: Quais Os Riscos e Como Limitar?** Psicólogos São Paulo, 19 out. 2023. Disponível em: [www.psicologossaopaulo.com.br/blog/uso-excessivo-telas-criancas/](http://www.psicologossaopaulo.com.br/blog/uso-excessivo-telas-criancas/)

STRAKER, L.; POLLOCK, C. Optimizing the interaction of children with information and communication technologies. **Ergonomics**, v. 48, n. 5, p. 506–521, 2005. Disponível em: <https://saudeunifan.com.br/wpcontent/uploads/2023/04/OS-IMPACTOS-DO-TEMPO-DE-TELA-NO-DESENVOLVIMENTO-INFANTIL.pdf>

SILVA, A. B. **O Impacto do Tempo de Tela no Desenvolvimento Infantil.** Editora Nova, São Paulo. 2020. Disponível em: [O-IMPACTO-DO-TEMPO-DE-TELA-NO-CRESCIMENTO-E-DESENVOLVIMENTO-INFANTIL.pdf](https://www.unisepe.com.br/O-IMPACTO-DO-TEMPO-DE-TELA-NO-CRESCIMENTO-E-DESENVOLVIMENTO-INFANTIL.pdf) (unisepe.com.br)

SILVA, A. B. O impacto do tempo de tela no crescimento e desenvolvimento infantil. **In: Anais ... do CONGRESSO CIENTÍFICO DA UNIFIA**, 5., 2021, Assis. Assis: UNIFIA, 2021. Disponível em: <https://www.conicsema.org.br/anais/files/2020/1000005481.pdf>

VILANOVA, R. **Governo do Estado orienta sobre perigos do uso excessivo de telas por crianças.** Disponível em: <http://www.saude.pa.gov.br/governo-do-estado-orienta-sobre-perigos-do-uso-excessivo-de-telas->

