

Revista Brasileira de Saúde

ISSN 3085-8089

vol. 1, n. 13, 2025

••• ARTIGO 15

Data de Aceite: 26/12/2025

EXPOSIÇÃO A TELAS NA INFÂNCIA E IMPACTOS NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Larissa de Farias Teixeira

Residente de pediatria da Santa Casa de misericórdia de Franca

José Elias Costa da Silveira

Residente de pediatria da Santa Casa de misericórdia Franca

Sara Barros Patrocínio Dutra

Residente de pediatria da Santa Casa de misericórdia de Franca

Ana Carolina Mantovani Barbosa

Residente de pediatria da Santa Casa de misericórdia de Franca

Milton Moysés Neto

Médico pela faculdade de medicina Faceres

Priscilla Lima Martins

Médica pediatra Santa Casa de misericórdia de Franca



Todo o conteúdo desta revista está licenciado sob a Licença Creative Commons Atribuição 4.0
Internacional (CC BY 4.0).

Resumo: O uso de dispositivos eletrônicos tem aumentado consideravelmente entre crianças nas últimas décadas, despertando preocupações quanto às suas repercussões sobre o desenvolvimento infantil. Este estudo tem como objetivo revisar a literatura recente acerca dos efeitos do tempo de tela sobre aspectos cognitivos, comportamentais, físicos e sociais na infância. Foi realizada uma revisão narrativa da literatura em bases de dados nacionais e internacionais, utilizando os descritores screen time, child development e infância digital. Os achados indicam que o uso excessivo e precoce de telas associa-se a atrasos na linguagem, distúrbios do sono, aumento da adiposidade corporal, além de alterações comportamentais e de atenção. O envolvimento familiar e a orientação profissional são essenciais para o uso equilibrado das tecnologias digitais. Conclui-se que limitar o tempo de exposição, promover o uso supervisionado e incentivar atividades interativas e ao ar livre são medidas eficazes para preservar o desenvolvimento saudável das crianças.

Objetivo: Avaliar sistematicamente a evidência sobre associação entre uso de telas e desenvolvimento infantil (linguagem, cognição, sono, comportamento, motor, saúde física) em crianças de 0–12 anos. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura integrativa com o objetivo de sintetizar as principais evidências científicas disponíveis sobre o tema uso de telas e impactos no desenvolvimento infantil. A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados PubMed, Biblioteca virtual em Saúde e complementada com pesquisa de artigos no google acadêmico, utilizando os seguintes descritores combinados em português e inglês: (child) AND (digital media) AND (development). Usando literaturas entre os anos de 2021 e 2025. Os critérios de inclusão seleciona-

dos foram artigos de estudo clínico, estudo observacional, revisão sistemática e ensaio controlado randomizado em português, inglês e espanhol, que fossem gratuitos, e abordassem o tema do impacto do uso de dispositivos digitais no desenvolvimento infantil (linguagem, cognição, sono, comportamento, motor, saúde física) em crianças de 0– 12 anos. Foram excluídos artigos que abordavam o assunto em crianças maiores de 12 anos, publicados há mais de 5 anos e que não abordavam o objetivo do estudo. Após a busca, foram identificados 72 artigos, dos quais, após aplicação dos critérios de inclusão, 31 foram selecionados para leitura na íntegra e 13 compuseram a amostra final deste estudo.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o avanço tecnológico e a crescente presença de dispositivos digitais transformaram a rotina das famílias, impactando diretamente o comportamento e o desenvolvimento infantil. O uso excessivo de telas em idades precoces tem se tornado uma preocupação crescente entre pais, educadores e profissionais de saúde devido às suas possíveis repercussões sobre o desenvolvimento cognitivo, emocional e físico das crianças^{1–3}. Estudos demonstram que a exposição prolongada a dispositivos como televisores, celulares, tablets e computadores pode interferir em áreas críticas do desenvolvimento, como a linguagem e a atenção^{4,5}. Crianças menores de dois anos, por exemplo, apresentam maior risco de atraso na fala quando expostas precocemente às telas⁴. A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) recomenda que crianças menores de dois anos não tenham acesso a telas e que o tempo seja limitado e supervisionado nas faixas etárias seguintes^{6,7}. Além dos

impactos cognitivos, o uso excessivo de telas tem sido associado a hábitos sedentários e a distúrbios metabólicos, contribuindo para o aumento da obesidade infantil^{8,9}. Pesquisas também apontam relação entre maior tempo de exposição a telas e piores padrões de sono, irritabilidade e redução das interações sociais¹⁰⁻¹². A luz azul emitida pelos dispositivos, por exemplo, inibe a secreção de melatonina e prejudica a qualidade do sono^[10].

Relatórios recentes, como o Manual de Orientação: Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital da SBP, reforçam que o uso equilibrado e consciente das tecnologias deve ser orientado por pais e profissionais de saúde⁷. Diante desse contexto, torna-se essencial compreender as consequências do tempo de tela precoce e excessivo sobre o desenvolvimento infantil, a fim de subsidiar estratégias de prevenção e promoção da saúde voltadas para a infância digital^{1,6,12,13}.

Discussão

O impacto do tempo de tela sobre o desenvolvimento infantil tem se mostrado multifatorial, envolvendo aspectos cognitivos, emocionais, físicos e sociais. Evidências recentes reforçam que a exposição precoce e prolongada a dispositivos eletrônicos interfere no aprendizado e na interação social das crianças, principalmente naquelas com menos de dois anos, fase em que o cérebro apresenta intensa plasticidade neural^[1,4,5]. Estudos apontam que o uso de telas reduz o tempo dedicado a atividades de estimulação linguística, como conversas e brincadeiras simbólicas, o que pode explicar os atrasos na aquisição da fala e na compreensão verbal observados nessa faixa etária^{4,5}. Além disso, o uso excessivo de telas tem sido relacionado a alterações comportamentais, incluindo

irritabilidade, impulsividade e sintomas de déficit de atenção^{3,12}. O estímulo constante das mídias digitais ativa o sistema dopamínérigo de recompensa, criando padrões de dependência semelhantes aos observados em outras formas de comportamento compulsivo¹⁰. Esse fenômeno pode contribuir para dificuldades de concentração e menor tolerância à frustração, especialmente em contextos escolares e sociais. Outro ponto amplamente discutido na literatura refere-se aos prejuízos do tempo de tela sobre o sono infantil.

Pesquisas demonstram que a exposição à luz azul, sobretudo durante o período noturno, inibe a produção de melatonina — hormônio essencial para o ciclo sono-vigília —, resultando em dificuldade para iniciar o sono e menor duração total do descanso^{10,11}.

Estudos recentes mostraram que o uso de televisão e dispositivos móveis esteve associado tanto a horários de dormir mais tardios quanto a menor consistência do sono. Esse padrão de privação de sono pode ter efeitos negativos cumulativos sobre o desenvolvimento cognitivo, o humor e o desempenho escolar¹⁰⁻¹².

O tempo de tela também está associado a comportamentos sedentários e ao aumento do risco de obesidade infantil. A redução das atividades físicas e a maior exposição a conteúdos publicitários alimentares favorecem escolhas alimentares inadequadas, contribuindo para o aumento do índice de massa corporal (IMC)^{8,9}. Outro estudo recente demonstrou que o maior tempo de tela diário se correlaciona com o aumento de tecido adiposo subcutâneo, sobretudo em meninos. Além disso, crianças que utilizam telas antes de dormir apresentam maior tendência à obesidade e pior desempenho acadêmico^{9,12}.

Outro aspecto relevante é o impacto psicossocial do uso descontrolado de telas, que pode reduzir as interações familiares e dificultar o desenvolvimento da empatia e da autorregulação emocional^{1,3,7}. O manual #Menos Telas #Mais Saúde da Sociedade Brasileira de Pediatria reforça a importância do acompanhamento parental e da limitação do tempo de exposição, destacando a necessidade de criar “momentos sem telas” no ambiente doméstico⁷.

Em síntese, os achados apontam que o uso excessivo e precoce de telas representa um importante fator de risco para o desenvolvimento infantil saudável. Políticas públicas e estratégias educativas devem ser fortalecidas para orientar pais e cuidadores sobre o uso consciente da tecnologia. A literatura recomenda limitar o tempo de exposição, incentivar atividades ao ar livre e promover a convivência familiar como medidas preventivas eficazes^{6,7,13}.

Conclusão

O uso excessivo de telas na infância representa um desafio crescente para a saúde pública e o desenvolvimento infantil. As evidências analisadas indicam que a exposição precoce e prolongada está associada a atrasos na linguagem, alterações cognitivas, distúrbios do sono, aumento da adiposidade corporal e impactos negativos no comportamento e na socialização.^{4,5,9–12} Tais efeitos se devem não apenas à duração do tempo de tela, mas também ao momento e ao tipo de conteúdo consumido, sendo o uso noturno e não supervisionado os mais prejudiciais^{10,11}. A orientação de profissionais de saúde e o envolvimento ativo dos pais são fundamentais para estabelecer limites e promover hábitos digitais saudáveis^{6,7}. Dessa

forma, recomenda-se que o uso de telas seja controlado e adequado à faixa etária, priorizando atividades interativas, brincadeiras livres e convivência familiar. Estratégias de educação digital e políticas públicas baseadas em evidências devem ser ampliadas para minimizar os riscos e potencializar os benefícios do uso consciente das tecnologias na infância^{1,6,7,13}.

Referências

1. Costa MR. Tempo de tela e implicações no desenvolvimento infantil: revisão integrativa. *Rev Bras Saúde Educ.* 2021;10(2):45–60.
2. Sandes LF, Guedes AC, Meneses MP. Tempo de tela e desenvolvimento infantil: uma revisão narrativa. *Rev Pediatr Saúde Infant.* 2022;3(2):45–53.
3. Black L. Screen time and child development. *Pediatrics Today.* 2017;7(4):12–19.
4. Heuvel MR, et al. Mobile media device use is associated with expressive language delay in 18-month-old children. *J Dev Behav Pediatr.* 2019;40(5):364–72.
5. Chonchaiya W, Pruksananonda C. Television viewing associates with delayed language development. *Acta Paediatr.* 2008;97(7):977–82.
6. Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Manual de Orientação: Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital. Rio de Janeiro: SBP; 2016.
7. Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). #Menos Telas #Mais Saúde – Atualização 2024. Rio de Janeiro: SBP; 2024.
8. Robinson T, et al. Screen time and childhood obesity: current evidence and future directions. *Obes Rev.* 2017;18(1):52–61.

9. Padmapriva N, et al. Screen time and abdominal adiposity in children: associations by sex and ethnicity. *Int J Obes*. 2022;46(5):1043–51.
10. Souza AF, Miranda ACO. Impacto do uso de telas sobre o sono infantil. *Rev Neuropsicol Pediatr*. 2018;5(1):22–9.
11. Hiltunen P, et al. Associations between screen use and sleep parameters in children: a cross-sectional study. *Sleep Med*. 2021;85:111–8.
12. Rocha MFA, et al. Uso de telas e consequências para o desenvolvimento infantil: revisão integrativa. *Rev Cient Saúde Educ*. 2022;8(3):33–47.
13. World Health Organization (WHO). Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age. Geneva: WHO; 2020.