



## SAÚDE MENTAL E FÍSICA DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES: HÁ IMPACTOS PELO USO EXCESSIVO DE TELAS?

JOÃO MATEUS SANTOS DA SILVA; MONIQUE ELLEN SILVA BARBOSA;  
VANESSA DE JESUS QUADROS; ELENILDA FARIAS DE OLIVEIRA

### RESUMO

**Introdução:** No contexto do mundo contemporâneo, as telas que antes eram apenas televisão, tornaram-se portáteis. Telefones celulares, tablets e smartphones, devido à sua portabilidade, foram integrados aos hábitos de pessoas de diferentes classes sociais e faixas etárias, incluindo crianças. Seu uso excessivo pode causar obesidade, aumento da pressão arterial e problemas referentes à saúde mental. A atual geração de crianças e adolescentes está exposta às telas desde muito cedo, levando-as a dificuldades de socialização, baixo desempenho acadêmico, distúrbios do sono e alimentação e problemas de visão. **Objetivo:** Apresentar os impactos do uso excessivo de telas em crianças e adolescentes através da revisão de literatura. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada nas bases de dados da BVS e PubMed, utilizando os seguintes descritores. “screen time” and “child health” and “prevention”. Foram elegíveis publicações nos idiomas Português e Inglês, nos períodos de 2019-2023, sob justificativa de entender os impactos pelo uso excessivo de telas nesse período descrito. Identificando 197 referências, sendo excluídos 192 por não atenderem aos critérios de inclusão e ao final, 05 textos elegíveis foram incluídos neste estudo. **Resultados:** Os principais prejuízos parecem estar relacionados tanto na parte física, biológica, psicofísico, emocional e social. A menor duração do sono causada pelo uso de telas pode levar à obesidade, podendo estar levemente associada a um aumento na incidência de dor lombar crônica e dor no pescoço e ombro em adolescentes. Em contrapartida, quando crianças e adolescentes não dormem o suficiente, podem ficar irritadas e impulsivas. Essas mudanças de humor podem torná-los mais suscetíveis à depressão. Fazendo necessário a obtenção de medidas alternativas por pais e educadores que sejam atrativas e chamem atenção da criança, promovendo um estilo de vida equilibrado e saudável. **Conclusão:** É notável que os meios eletrônicos exercem um fascínio sobre a população não somente a infantil. Contudo os prejuízos sobre este público podem trazer consequências à saúde não somente nesta faixa etária. Faz-se necessária a criação de estratégias pelos familiares, educadores e poderes públicos de forma a atrair estes jovens para assim reduzir os malefícios ao seu desenvolvimento.

**Palavras-chave:** Tempo de tela; saúde infantil; prevenção; cuidado da criança; desenvolvimento infantil.

### 1 INTRODUÇÃO

No contexto do mundo contemporâneo, as telas que antes eram apenas televisão, tornaram-se portáteis. Assim, telefones celulares, tablets e smartphones, devido à sua portabilidade, foram integrados aos hábitos de pessoas de diferentes classes sociais e faixas etárias, incluindo crianças. A atual geração de crianças e adolescentes estão expostas às telas desde muito cedo, sendo que a televisão continua a ser o meio de comunicação mais popular

durante a infância (NOBRE *et al.*, 2021).

E gerenciar essa presença de telas é um desafio para as famílias atuais, pois esses dispositivos fazem parte do cotidiano de adultos e crianças e podem despertar seu interesse desde os primeiros anos de infância. Tendo em vista que as telas são frequentemente usadas para tranquilizar as crianças (PUCCINELLI; MARQUES; LOPES, 2023).

Diante disso, estudos analisados por (BARRETO *et al.*, 2023) mostram que a tecnologia ocupa muito espaço na vida de crianças e adolescentes. Muitas vezes, as crianças podem ser vistas sentadas em frente às telas, passando a maior parte do tempo em smartphones, tablets, computadores e TVs, assistindo jogos e vídeos, sendo interrompidas pelos próprios pais/responsáveis. Isso substitui os jogos e brinquedos típicos da infância, que estão se tornando cada vez mais raros, pois não são mais populares entre as crianças diante das telas.

Essa exposição ao tempo de tela é considerada fator comportamental de risco para o sedentarismo e doenças cardiovasculares e metabólicas em adultos. Em crianças, pode causar obesidade, aumento da pressão arterial e problemas referentes à saúde mental, além de reduzir o tempo de interação social e familiar e promover a exposição a conteúdos inadequados. Alguns autores associam a exposição intensa à tela a atrasos na linguagem e nas habilidades motoras (NOBRE *et al.*, 2021).

Conseqüentemente o uso prolongado de tela leva à dificuldade de socialização, baixo desempenho acadêmico, distúrbios do sono e alimentação, problemas de visão, além das graves conseqüências causadas pelos jogos online, podendo levar ao suicídio e até ao coma devido à falta de oxigênio no cérebro. Além disso, vale ressaltar a grande importância de brincar para o desenvolvimento das crianças, confirmando a sua grande importância como uma forma saudável de construir o caráter interior e ganhar exposição ao mundo exterior (BARRETO *et al.*, 2023). Sendo assim, o objetivo do presente estudo é apresentar os impactos do uso excessivo de telas em crianças e adolescentes através da revisão de literatura.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura do tipo descritiva. Após a definição do tema foi realizada uma busca por meio das bases de dados: PubMed e as disponíveis na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), publicados nos períodos de 2019 a 2023, nos idiomas português e inglês, sob justificativa de entender os impactos pelo uso excessivo de telas nesse período descrito. A busca inicial se deu através da utilização dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) em cruzamento com o operador booleano and, da seguinte forma: “screen time” and “child health” and “prevention”., encontrando 197 artigos. Posteriormente foram estabelecidos os critérios de inclusão, considerando artigos originais publicados na íntegra em texto completo, encontrando o total de 32 artigos. Em seguida, foram constituídos os critérios de exclusão, desconsiderando: estudos que não contemplassem o objetivo do estudo, artigos na modalidade de tese, dissertações e revisões de literatura, sendo que artigos duplicados não foram contabilizados. Deste modo, foram selecionados 5 artigos para o desenvolvimento do estudo. O estudo dispensou a submissão ao Comitê de Ética e Pesquisa, logo que não realizou pesquisas clínicas em animais e seres humanos. Desta forma, assegura-se e cumpre os preceitos dos direitos autorais dos autores vigentes.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O uso excessivo de tela por crianças e adolescentes levam a vários problemas que podem perdurar para a vida adulta. Dentre as principais alterações citadas encontramos problemas ligados aos aspectos psicossocial e emocional; e também a aspectos físicos

conforme apresentamos abaixo.

### 3.1 Aspectos físicos

De acordo com os estudos analisados por (REYNA-VARGAS *et al.*, 2022) crianças que fazem o uso de tela a noite além de dormirem tarde e não terem o tempo de sono adequada para a sua idade, crianças que dormiam 10,5 horas ou menos aos 3 anos tinham cerca de 46% mais probabilidades de terem sobrepeso/obesidade aos 5 anos de idade do que as crianças que dormiam 11 horas ou mais. Além disso, observou que tirar leves cochilos durante o dia pode não ter o mesmo papel do sono que as crianças devem ter durante a noite, sendo crucial o sono adequado à noite independente de cochilos durante o dia. A menor duração do sono pode estar ligada à fadiga diurna, resultando em menos atividade física e aumento dos hábitos sedentários, podendo levar à obesidade.

Outro fator importante é que as tendências crescentes no tempo de tela além de levar crianças e adolescentes ao sedentarismo e a obesidade estão levemente associadas a um aumento na incidência de dor lombar crônica e dor no pescoço e ombro em adolescentes. (ROMAN-JUAN *et al.*, 2022; PIRNES *et al.*, 2022).

Sendo que, se o tempo de tela continuar a aumentar entre adolescentes, é esperado que mais adolescentes sofram de dor lombar crônica. Além disso, essa tendência pode persistir na vida, resultando em um aumento da prevalência de dor nas costas entre adultos (ROMAN-JUAN *et al.*, 2022). No entanto (PIRNES *et al.*, 2022) traz em seus estudos, que com a mudança de uma vida sedentária em frente a telas, para uma vida ativa por meio de atividade física de intensidade moderada, brincadeiras ao livre que estimula o movimento corporal podem proteger crianças e adolescentes posteriormente a desenvolverem dor lombar crônica na vida adulta.

### 3.2 Aspectos psicossocial e emocional

O uso generalizado de tela por crianças e adolescentes pode influenciar tanto na duração quanto na qualidade do sono, levando a problemas para adormecer e manter o sono durante a noite. Essa falta de sono pode prejudicar as funções emocionais. Quando crianças e adolescentes não dormem o suficiente, podem ficar irritadas, impulsivas e mais instáveis emocionalmente. Essas mudanças de humor podem torná-los mais suscetíveis à depressão. Assim, como problemas comportamentais negativos como agressividade, problemas de déficit de atenção e resultados no desempenho acadêmico desfavoráveis de crianças em idade escolar, perdurando para a vida adulta (LIU, W *et al.*, 2021; LI, X *et al.*, 2019).

Já com relação aos aspectos emocionais por sexo estudos feitos por (LIU, W *et al.*, 2021) indica que o número de sintomas emocionais nas meninas foi maior do que nos meninos. Isso significa que as meninas tinham uma maior probabilidade de apresentar sintomas emocionais, como tristeza, ansiedade ou medo, em comparação com os meninos. Isso sugere que as meninas podem ser mais propensas a ter problemas emocionais. Enquanto a problemas de conduta, problemas de hiperatividade, problemas comportamentais pró-social nos meninos foi maior do que nas meninas. Isso indica que os meninos tinham uma maior probabilidade de apresentar problemas comportamentais, como agir de maneira inadequada, ter dificuldades de concentração ou se comportar de maneira hiperativa, em comparação com as meninas. Os meninos também eram mais propensos a ter problemas de relacionamento com os colegas.

Em contrapartida, em um estudo realizado de 2012-2017, o pesquisador e psicólogo clínico romeno Marius Teodor Zamfir conduziu um estudo com 62 crianças de 0 a 3 anos com diagnóstico de autismo. Eles são divididos em dois grupos: um grupo de crianças foi exposto

a telas por mais de 4/ dia e outro grupo de crianças foi exposto ao mínimo tempo. Zamfir descobriu que crianças com muita exposição à tela exibiam comportamento semelhante ao de crianças com transtorno do espectro do autista (TEA). De acordo com a pesquisa, se as telas forem removidas de crianças com diagnóstico de TEA, seus cérebros começarão a se desenvolver normalmente (ZAMFIR, 2018). Logo, destaca-se a importância da limitação do uso de telas em crianças e adolescentes, onde pais e educadores busquem alternativas que sejam atrativas e chamem atenção da criança, promovendo um estilo de vida equilibrado e saudável.

#### 4 CONCLUSÃO

É notável que os meios eletrônicos exercem um fascínio sobre a população não somente infantil. Contudo, os prejuízos sobre este público parecem ser bastantes frequentes, levando ao seu uso generalizado ao desenvolvimento de sobrepeso/obesidade, estando associados a dor lombar crônica e a dor no pescoço e ombro em adolescentes. Assim como problemas psicossocial e emocional, agressividade, déficit de atenção, depressão e desempenho acadêmico desfavorável em crianças e adolescentes.

Portanto, faz-se necessário a criação de meios alternativos e lúdicos como forma de prender a atenção de crianças e adolescentes, beneficiando assim o seu desenvolvimento. Maneiras alternativas podem ser desenvolvidas como: atividades ao ar livre, Jogos de tabuleiro e cartas com amigos, esportes e atividades físicas, aulas e oficinas, incluir crianças e adolescentes em aulas extracurriculares como música, teatro, arte ou idiomas, dependendo de seus interesses. Outras atividades podem ser levadas em consideração, explorar museus locais, zoológicos, teatros, jardins botânicos e outras atrações culturais envolvendo a família. Vale ressaltar, que o propósito não é eliminar completamente o uso de dispositivos tecnológicos, mas encontrar uma estabilidade saudável entre o tempo de tela e as atividades off-line que promovam o crescimento pessoal, o bem-estar físico, mental e social das crianças. Além disso, é importante que os pais, responsáveis e educadores estejam envolvidos nesses momentos.

#### REFERÊNCIAS

BARRETO, M. *et al.* Os impactos do tempo de tela no desenvolvimento infantil. **Revista SaúdeUNIFAN**, v. 3, n. 1, p. 58-66, 2023.

LIU, W. *et al.* Early childhood screen time as a predictor of emotional and behavioral problems in children at 4 years: a birth cohort study in China. **Environmental Health and Preventive Medicine**, v. 26, n. 1, 7, P. 4-9, 2021.

LI, X. *et al.* Sleep Mediates the Association between Adolescent Screen Time and Depressive Symptoms. **Sleep Medicine**, v. 57, 2019.

NOBRE, J. N. P. *et al.* Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 3, p. 1127–1136, 2021.

PUCCINELLI, M. F.; MARQUES, F. M.; LOPES, R. DE C. S. Telas na Infância: Postagens de Especialistas em Grupos de Cuidadores no Facebook. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 43, 2023.

PIRNES, K. P. *et al.* Physical activity, screen time and the incidence of neck and shoulder

pain in school-aged children. **Scientific Reports**, v. 12, n. 1, p. 10635, 2022.

REYNA-VARGAS, M. E. *et al.* Longitudinal Associations Between Sleep Habits, Screen Time and Overweight, Obesity in Preschool Children. **Nature and Science of Sleep**, v. 14, p. 1237–1247, 2022.

ROMAN-JUAN, J. *et al.* The explanatory role of sedentary screen time and obesity in the increase of chronic back pain amongst European adolescents: The HBSC study 2002–2014. **European Journal of Pain**, v. 26, n. 8, p. 1781–1789, 2022.

ZAMFIR, M. T. The consumption of virtual environment more than 4 hours/day, in the children between 0-3 years old, can cause a syndrome similar with Autism Spectrum Disorder. **Journal os Romanian Literacy Studies**. Issue n. 13, page 953-968, page 13, 2018.