

IMPACTOS DA EXPOSIÇÃO EXCESSIVA A TELAS NO DESENVOLVIMENTO COGNITIVO E SOCIAL DE CRIANÇAS DE ATÉ 5 ANOS

Érika Balestra de Macedo e Silva, Carlos Henrique dos Santos, Deborah Abucarma Soares, Isadora Carvalho Medeiros Francescantonio

RESUMO

DOI: 10.47094/CESMED.2025/37

INTRODUÇÃO: O desenvolvimento na primeira infância é influenciado pela exposição a dispositivos eletrônicos. A popularização de telas entre crianças menores de 5 anos gerou debates sobre seus efeitos em habilidades como linguagem, atenção e interação social. Embora a Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Academia Americana de Pediatria (AAP) recomendem limitar o tempo de tela a uma hora diária para essa faixa etária, estudos recentes apontam que a relação entre exposição e desenvolvimento infantil é complexa, envolvendo não apenas a quantidade de uso, mas também o tipo de conteúdo, o contexto familiar e o momento da exposição. **OBJETIVOS:** Identificar os efeitos do tempo de tela excessivo no desenvolvimento cognitivo, socioemocional e de linguagem em crianças de até 5 anos. Avaliar como variáveis como qualidade do conteúdo, supervisão parental e atividades complementares influenciam esses efeitos. **MÉTODOS:** Realizou-se uma revisão sistemática de literatura, conduzida na base PubMed, empregando os descritores “Screen time”, “Cognitive development” e “Children” (com o operador booleano AND), com filtros para acesso gratuito, publicações dos últimos cinco anos e com crianças de 2 a 5 anos. Inicialmente, foram identificados 14 artigos, dos quais foram selecionados 10 estudos relevantes para essa pesquisa. **RESULTADOS:** A exposição precoce e prolongada a telas está associada a déficits cognitivos e socioemocionais. Crianças que passam mais de 1 hora por dia em telas apresentam menor QI, memória de trabalho e velocidade de processamento, especialmente quando a exposição aumenta abruptamente aos 24 ou 36 meses. Conteúdos com alta carga sensorial prejudicam funções executivas, como controle inibitório e atenção sustentada. Em contraste, o uso supervisionado de conteúdos educacionais, associado à interação parental (co-viewing), reduziu impactos negativos. O tempo de tela excessivo também correlacionou-se com atrasos na linguagem, hiperatividade e dificuldades socioemocionais. Um estudo com 189 crianças na Índia mostrou que 45% das que usavam telas por mais de 3 horas diárias tinham déficits em atenção e habilidades sociais. A supervisão parental inconsistente agravou esses efeitos. A exposição noturna às telas reduziu a eficiência do sono em 15%, mas sem impacto direto na atenção. Brincadeiras ao ar livre frequentes mitigaram parcialmente os efeitos negativos, reduzindo déficits em habilidades diárias em 18%. A interação social e o estímulo físico foram fatores protetores

essenciais. Estratégias como evitar telas antes de dormir e priorizar conteúdos educativos ajudaram a mitigar riscos. **CONCLUSÃO:** O tempo excessivo de tela pode comprometer o desenvolvimento infantil, mas seus efeitos podem ser reduzidos por meio do controle do tempo, escolha de conteúdos educativos e incentivo a atividades físicas e interações sociais. Estratégias equilibradas são fundamentais para promover hábitos saudáveis na primeira infância.

PALAVRAS-CHAVE: Comportamento Infantil. Desenvolvimento de Linguagem. Tempo de Tela.