

Consequências do tempo de tela na vida de crianças e adolescentes

Consequences of screen time in the lives of children and adolescents

Consecuencias del tiempo de pantalla en la vida de niños y adolescentes

Recebido: 16/12/2022 | Revisado: 30/12/2022 | Aceitado: 02/01/2023 | Publicado: 04/01/2023

Caroline Mundim Tana

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9538-4518>

Centro Universitário de Patos de Minas, Brasil

E-mail: carolmtana@gmail.com

Natália de Fátima Gonçalves Amâncio

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4006-8619>

Centro Universitário de Patos de Minas, Brasil

E-mail: nataliafga@unipam.edu.br

Resumo

O tempo gasto com telas aumentou ao longo dos anos, principalmente como forma de entreter crianças e adolescentes, substituindo com o mundo virtual as interações sociais e momentos de convívio importantes para o desenvolvimento. Dessa forma, apontamentos continuam a ser levantados sobre as possíveis consequências dessa interação virtual quando esta ultrapassa o máximo de duas horas diárias recomendada pela Sociedade Brasileira de Pediatria. Partindo dessa explanação, objetiva-se com esse trabalho uma revisão bibliográfica relacionados aos efeitos físicos e mentais em jovens com tempo de tela exacerbado. A literatura utilizada como fonte foi encontrada nas plataformas Google Scholar, SCIELO, MEDLINE, EbscoHost, sendo escolhidos artigos entre 2016 e 2022. Foi possível concluir que não há um cumprimento do tempo de tela recomendado para determinadas faixas etárias, e que isso provoca muito tempo inativo, associando-se ao aumento de sobrepeso, má qualidade do sono, depressão e ansiedade, o que sugere a necessidade de intervenção por parte dos responsáveis para estabelecimento de uma rotina mais saudável em conjunto.

Palavras-chave: Tempo de tela; Primeira infância; Adolescência; Crianças; Adolescentes.

Abstract

The time spent with screens has increased over the years, mainly as a way to entertain children and adolescents, replacing social interactions and moments of conviviality that are important for development with the virtual world. Thus, notes continue to be taken about the possible consequences of this virtual interaction when it exceeds the maximum of two hours a day recommended by the Brazilian Society of Pediatrics. Based on this explanation, the objective of this work is a bibliographical review related to the physical and mental effects in young people with exacerbated screen time. The literature used as a source was found on Google Scholar, SCIELO, MEDLINE, EbscoHost platforms, with articles between 2016 and 2022 being chosen. It was possible to conclude that there is no compliance with the recommended screen time for certain age groups, and that this causes a lot of time inactive, associated with increased overweight, poor sleep quality, depression and anxiety, which suggests the need for intervention by those responsible for establishing a healthier routine together.

Keywords: Screen time; Early childhood; Adolescence; Kids; Teenagers.

Resumen

El tiempo que se pasa con las pantallas ha aumentado con los años, principalmente como una forma de entretener a los niños y adolescentes, reemplazando las interacciones sociales y los momentos de convivencia que son importantes para el desarrollo con el mundo virtual. Así, continúan tomándose notas sobre las posibles consecuencias de esa interacción virtual cuando supera el máximo de dos horas diarias recomendadas por la Sociedad Brasileña de Pediatría. A partir de esta explicación, el objetivo de este trabajo es una revisión bibliográfica relacionada con las afectaciones físicas y psíquicas en jóvenes con tiempo de pantalla exacerbado. La literatura utilizada como fuente se encontró en las plataformas Google Scholar, SCIELO, MEDLINE, EbscoHost, se escogieron artículos entre 2016 y 2022. Se pudo concluir que no se cumple con el tiempo de pantalla recomendado para ciertos grupos de edad, y que esto provoca mucho tiempo inactivo, asociado al aumento del sobrepeso, mala calidad del sueño, depresión y ansiedad, lo que sugiere la necesidad de intervención por parte de los responsables de establecer juntos una rutina más saludable.

Palabras clave: Tiempo de pantalla; Niñez temprana; Adolescencia; Niños; Adolescentes.

1. Introdução

O mundo passou por evoluções tecnológicas evidentes nas últimas décadas, o que tornou a utilização de aparelhos eletrônicos uma parte integral da vida. Outrossim, a exposição aos diferentes tipos de tela — celular, computador, televisão, vídeo games — começa muito cedo na infância, sendo possível atingir a marca de oito horas por dia. (Dominguis-Montanari, 2017). Mais recentemente, houve um aumento no uso de dispositivos devido à rotina que havia se estabelecido durante a pandemia do COVID-19, positiva por diminuir o distanciamento físico entre as pessoas, mas maléfica por sugerir um contato excessivo com o mundo virtual, inclusive para realização de aulas em regime remoto, o que aumentou a percepção disso como um problema (Andrade *et al.*, 2022).

As recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) se resumem a: nenhuma exposição às telas antes dos dois anos; menos de uma hora por dia para crianças entre dois e cinco anos; entre seis e dez anos de idade menos de duas horas por dia; entre onze e dezoito anos, duas a três horas por dia. Dessarte, há a criação de recomendações porque, segundo a mesma fonte, os primeiros 1.000 dias da vida de um indivíduo são essenciais para um bom desenvolver mental e cerebral, que repercute na infância e adolescência (SBP, 2020).

Assim, desde o nascimento o bebê começa seu processo de aprendizado, sendo por volta dos três anos que se inicia o desenvolvimento de emoções mais complexas, como orgulho, culpa e vergonha, tornando-os capazes de avaliar os próprios pensamentos. No entanto, esse bom desenvolvimento decorre do apego com os cuidadores, já que, quanto mais seguro e exercido o apego com um adulto atencioso, mais o bebê é propenso a engajar em bons relacionamentos. Dessa maneira, isso se prolonga para a adolescência, já que os jovens são ainda facilmente influenciados e impulsivos, necessitando de amparo de seus cuidadores (Papalia & Martorell, 2022).

Além disso, de acordo com o artigo 3 do Estatuto da Criança e do Adolescente (Lei n.8.069, de 13 de julho de 1990), são garantidos a esses grupos etários os direitos fundamentais para um pleno desenvolvimento físico, mental, moral, espiritual e social. Outrossim, o tempo de telas se caracteriza tanto para entretenimento quanto para estudo, sendo a inatividade e passividade cultivada perante dispositivos fatores dificultantes para a aquisição de habilidades básicas, se exercidos desde muito cedo na vida do indivíduo, limitando sua expressão (Colman & De Proença, 2020).

Assim, as restrições para o acesso infantil ao mundo das telas são aderidas até pelas mídias sociais em certo nível, pois as diretrizes da maioria das plataformas negam a criação de uma conta para pessoas menores de treze anos. Portanto, é questionável até que ponto seria benéfico para a criança e adolescente utilizar demasiadamente das telas, substituindo o tempo de qualidade com seus cuidadores para algo que pode impactar negativamente suas vidas nos aspectos sociais, físicos e psicológicos.

Perante essa abordagem, o presente estudo visa refletir sobre as consequências ocasionadas pelo tempo de tela na vida de crianças e adolescentes, com enfoque na saúde mental e física.

2. Metodologia

O presente estudo consiste em uma revisão integrativa de literatura sobre as consequências do tempo de tela na vida de crianças e adolescentes. Para elaboração da questão de pesquisa da revisão integrativa, utilizou-se a estratégia PICO (Acrônimo para *Patient, Intervention, Comparison e Outcome*). Assim, a questão de pesquisa delimitada foi “Quais as consequências do tempo de tela para os aspectos físicos e psicológicos na vida de crianças e adolescentes”? Nela, temos P= crianças e adolescentes; I= tempo de tela; C= aspectos físicos e psicológicos e O= consequências. A partir do estabelecimento das palavras-chave da pesquisa, foi realizado o cruzamento dos descritores “tempo de tela”; “primeira infância”; “adolescência”; “sedentarismo”; “impacto psicológico”; nas seguintes bases de dados: National Library of Medicine (PubMed MEDLINE), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), EbscoHost, Google Scholar.

Assim, a busca para o embasamento do estudo foi realizada entre os meses de agosto e outubro de 2022, com estudos publicados entre os anos de 2016 e 2022. Ademais, as etapas de seleção dos artigos ocorreram da seguinte forma: busca na base de dados selecionadas; leitura dos títulos encontrados, excluindo-se artigos duplicados; leitura minuciosa dos resumos, excluindo-se os artigos que não abordavam de maneira certa o assunto; por fim, leitura na íntegra dos artigos selecionados.

Sendo assim, foram encontrados 40 artigos que seguiram pela filtragem das etapas de exclusão. Como critérios de inclusão, foram considerados artigos originais, que abordassem o tema pesquisado, sendo excluídos aqueles estudos que não obedeceram aos critérios de inclusão supracitados. Após leitura criteriosa das publicações, 18 artigos não foram utilizados devido aos critérios de exclusão. Dessa forma, 22 artigos foram selecionados para a análise final e construção da revisão bibliográfica acerca do tema.

3. Resultados

O Quadro 1 sintetiza os principais artigos que foram utilizados na presente revisão de literatura, contendo informações relevantes sobre eles, como autores do estudo, ano de publicação, o título e os achados principais.

Quadro 1 – Visão geral dos estudos incluídos nessa revisão sistemática sobre o tempo de tela entre crianças e adolescentes.

Estudo	Título	Achados Principais
Andrade, Bianca Mendonça <i>et al</i> ; 2022	Os fatores associados à relação entre tempo de tela e aumento de ansiedade em crianças e adolescentes durante a pandemia de COVID-19: uma revisão integrativa	Aumento da ansiedade como impacto negativo do uso excessivo de telas durante a pandemia do COVID-19 e os fatores associados
Bezerra, Marcos Antônio Araújo <i>et al</i> ; 2018	Tempo de tela, qualidade do sono e fatores de risco cardiovasculares de escolares	Os resultados revelaram uma maior prevalência de tempo em tela no aparelho celular (43,42%), em que a grande parte da população (77,63%) passa de 1 a 4 horas diante de telas, sendo em sua maioria do sexo feminino (61,43%).
BRASIL; 1990	Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil	Desde a sua criação, em 13 de julho de 1990, o Estatuto da Criança e do Adolescente é de referência mundial como legislação destinada a proteger a juventude
Colman, Danielli Taques & De Proença, Sirlei; 2020	Tempo de tela e a primeira infância	Refletir sobre prejuízos que podem ocasionar aos infantes da primeira infância devido uso de telas
Correia, Bruna Cristina Silva Tomaz <i>et al</i> ; 2020	Relação entre tempo de tela, frequência de excesso de peso e hábitos de sono em crianças	Observada alta frequência de crianças com excesso de peso e alta frequência de uso inadequado de tela
De Mendonça, Rafaela Gois <i>et al</i> ; 2021	Efetividade de intervenções na redução do tempo de tela: Revisão sistemática	Intervenções que envolveram atividade física mostraram-se mais eficazes.
De Oliveira Arruda, Kemelyn & Mazzuco, Neiva Gallina; 2022	Adultos do amanhã: implicações de uma infância superconectada	Uso descontrolado de tela promove contato com cyberbullying; prejuízos escolares e problemas emocionais desde infância à vida adulta
De Souza, Sonimar <i>et al</i> ; 2020	Tempo de tela acima das recomendações em crianças e adolescentes: análise dos fatores nutricionais, comportamentais e parentais associados	Escolares com sobrepeso/obesidade (30,9) com \geq duas horas diárias de tela (57,1%). O tempo de tela esteve associado com a presença de sobrepeso e obesidade do pai entre os adolescentes
Domingues-Montanari, Sophie; 2017	Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. <i>Journal of paediatrics and child health</i>	Discussão de pontos positivos e negativos de efeitos das telas; recomendações aos pais
Dos Santos, Regiane Oliveira <i>et al</i> .; 2022	Tempo de tela dos nativos digitais na pandemia do coronavírus	Os dados encontrados demonstraram que o uso de telas realizadas por crianças durante a pandemia pode ser benéfico ou maléfico
Ferrari, Gerson Luis de Moraes <i>et al</i> .; 2019	Fatores associados do tempo sedentário total medido objetivamente e tempo de tela em crianças de 9-11 anos	Vários fatores associados foram identificados entre tempo sedentário total e tempo de tela em crianças. Entretanto, somente o padrão de dieta saudável foi comum entre tempo sedentário e tempo de tela.

IBGE; 2019	Uso De Internet, Televisão E Celular No Brasil	Dados relativos ao acesso à internet e à televisão e posse de celular em 2019
KASPERSKY; 2020	70% das crianças brasileiras têm celular antes dos 10 anos	Pesquisa da Kaspersky também revela que quase metade das crianças usa um dispositivo conectado pela primeira vez antes dos seis anos
Lissak, Gadi; 2018	Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study	Associação de sintomas depressivos e suicidas com má qualidade do sono induzida por tempo de tela e dependência ao celular
Nobre, Juliana Nogueira Pontes <i>et al.</i> ; 2021	Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância	63% das crianças com tempo de tela superior a 2 horas/dia, principalmente televisão
Oliva, Salvatore <i>et al.</i> ; 2021	Risks and protective factors associated with mental health symptoms during COVID-19 home confinement in Italian children and adolescents: The #Understandingkids study OLIVA, Salvatore <i>et al.</i>	Identificação de risco e fatores de proteção para tempo de tela relacionado a crianças durante isolamento social
Papalia, Diane E. & Martorell, Gabriela; 2021	Desenvolvimento Humano	Livro que relata o desenvolvimento infantil
Piola, Thiago Silva <i>et al.</i> ; 2020	Nível insuficiente de atividade física e elevado tempo de tela em adolescentes: impacto de fatores associados	Achados sugerem sexo feminino e estar no estágio pós-púbere como fatores de risco; apoio social como fator protetor a presença combinada do nível insuficiente de atividade física e do elevado tempo de tela
Ponti, Michelle <i>et al.</i> ; 2017	Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world	Análise de riscos de tempo de tela em crianças menores que 5 anos (desenvolvimento mental e físico)
SBP Sociedade Brasileira de Pediatria; 2020	SBP atualiza recomendações sobre saúde de crianças e adolescentes na era digital	Manual sobre recomendações de tempo de tela da SBP
Schaan, Camila W. <i>et al.</i> ; 2019	Prevalência de tempo excessivo de tela e tempo de TV em adolescentes brasileiros: revisão sistemática e metanálise	A prevalência de tempo excessivo de tela e tempo de TV foi 70,9% e 58,8%, respectivamente
Schopee, Stephanie <i>et al.</i> ; 2016	How is adults' screen time behaviour influencing their views on screen time restrictions for children? A cross-sectional study	Adultos que usam menos de duas h de tela/dia, não permitem que crianças fiquem além do recomendado nas telas
Silva, Alison Oliveira da <i>et al.</i> ; 2017	Tempo de tela, percepção da qualidade de sono e episódios de parassonia em adolescentes	A prevalência de percepção negativa da qualidade de sono foi de 58%

Fonte: Autores.

4. Discussão

A utilização de telas se tornou mais intensa em todo o mundo depois do século XX, envolvendo indivíduos de todas as faixas etárias nesse hábito de consumir entretenimento somente por telas, o que ocasionou uma preocupação com os impactos psicológicos que essa alta exposição poderia provocar em crianças e adolescentes. Ademais, esses impactos se expandem para o polo físico, já que, além de depressão e ansiedade, o comportamento sedentário por tempo de tela está ligado ao aumento de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e má qualidade do sono (De Mendonça *et al.*, 2021).

Como dito anteriormente, os primeiros anos de vida são fundamentais no evoluir da criança, com ênfase durante a primeira infância, que vai até os seis anos, de qualidade insubstituível para o desenvolvimento mental e cerebral. Sendo assim, as interações sensoriais — toque, emoções, cheiros — não devem vir de representações artificiais do mundo, cabendo ao ambiente prover condições positivas para que essa pessoa se desenvolva, o que torna o brincar, principalmente em companhia, imprescindível, pois é na brincadeira que há a interação com o externo e a criação dessas experiências que irão moldar o adulto no futuro (Dos Santos *et al.*, 2022).

No entanto, a realidade dos jovens não se inclui no esperado pela literatura. Em uma pesquisa realizada pela Kaspersky em parceria com a empresa CORPA, obteve-se que 73% das crianças no Brasil ganham um smartphone ou tablet

próprios antes dos dez anos (KASPERSKY, 2020). Em um estudo brasileiro com 180 crianças matriculadas em creches, de 24 a 42 meses, 63,3% das crianças contabilizaram tempo de tela superior a 2 horas/dia e 94,5% das crianças consumiam principalmente à televisão. Tal estudo também cria uma associação socioeconômica, já que se observou que os pertencentes a uma melhor classificação econômica apresentavam 3,5 vezes mais chances de terem maior exposição às telas (Nobre *et al.*, 2021).

Em adolescentes, a prevalência do tempo excessivo de tela foi de 70,9%, perante a análise de 28 estudos realizada por Schaan *et al* (2019). Fortalecendo esse posicionamento, segundo o estudo Tecnologia da Informação e Comunicação (TIC), realizado pelo IBGE em 2019, a utilização de internet por brasileiros com dez anos era de 78,3%, com o principal meio de uso sendo o telefone, por 98,6% desses jovens. Por essa mesma pesquisa do IBGE, é perceptível os menores percentuais de acesso nas regiões Norte (69,2%) e Nordeste (68,6%).

Desse modo, pode-se dizer que a condição socioeconômica tem impacto no tempo de tela e no acesso a eletrônicos de uma família. Em contrapartida, um estudo realizado com 98 crianças de idade entre 3 e 9 anos, divididas em dois grandes grupos, eutróficas (EUT) e com excesso de peso (EP), 70% das crianças com EP possuíam renda familiar menor que 5 salários mínimos e o excesso do tempo de tela foi detectado em 42,3% de todas as crianças, sendo 46,1% pertencentes ao grupo EP (Correita *et al.*, 2020). Assim, a obesidade na infância também está relacionada com esses dois fatores.

Um estímulo à obesidade atrelado ao tempo de tela é o consumo passivo de informações, o que pode influenciar as crianças e desbalancear seus hábitos saudáveis, já que foi observado, por exemplo, em 400 jovens australianos, entre 10 e 16 anos, um forte aumento de consumo de comidas não saudáveis e bebidas devido a comerciais na TV (Domingues-Montanari, 2017).

Juntamente do poder das propagandas, as telas exercem uma grande parcela de culpa no tempo de inatividade de crianças, como mostrado em um estudo transversal com 899 adolescentes (54,4% meninas), entre 15 e 18 anos, no Paraná, em que 83,2% foi classificado como insuficientemente ativos e 84,8% possuem elevado tempo de tela. Desse modo, houve também uma relação positiva entre ser do sexo feminino e insuficientemente ativo, levantando destaque para meninas promoverem mais atividade física (Piola *et al.*, 2020).

Dessarte, em um estudo realizado pela Unifesp em 20 escolas, com amostra de 328 crianças entre 9 e 11 anos, 159 meninas e 169 meninos, constatou-se que somente 22,6% das crianças cumpriam o recomendado de menos de duas horas por dia em uso de telas, o que auxiliou para a associação positiva do tempo de tela com o IMC mais alto e circunferência abdominal fora da média dessas crianças. Segundo o mesmo estudo, há uma relação significativa com o uso do tempo de tela e o emprego materno, sugerindo pouca supervisão da responsável nesse hábito (Ferrari *et al.*, 2019).

Outrossim, a influência dos pais é notável nessa situação, mesmo que seja mostrado que fatores socioeconômicos possam moldar o conteúdo e a forma que o uso de eletrônicos é manejado, o tempo de tela excessivo é mais associado a um lar com baixos níveis de estimulação à criança e baixo envolvimento parental do que com a posição socioeconômica (Ponti *et al.*, 2017). Isso se evidencia em um questionário realizado com 2.034 adultos na Austrália — país em que 71% dos indivíduos entre 5 e 17 anos ficam mais de duas horas por dia em eletrônicos —, o qual datou que adultos que engajavam em menos de duas horas por dia em atividades com telas em tempo de lazer, eram menos propensos a permitir que crianças ultrapassem o tempo de tela recomendado (Schoeppe *et al.*, 2016).

Sendo assim, a interferência dos pais é importante para construção de bons hábitos em relação às telas, principalmente para a manutenção da saúde dos filhos. A importância desse envolvimento parental é possível de se comprovar por De Souza *et al.* (2020), que determina que pais com sobrepeso ou obesidade apontam um adolescente com maior tempo de tela disponibilizado, sugerindo a necessidade de uma mudança conjunta, o que, também, estimula os relacionamentos interpessoais da família.

É interessante incentivar um planejamento do dia a dia dos responsáveis com a criança ou o adolescente, com exercícios, atividades de lazer e interações que priorizem a troca social pessoalmente, com uma boa comunicação entre ambas as partes (Andrade *et al.*, 2022).

Um dos pilares da saúde a se manter, além da atividade física, é a qualidade do sono. Foi observado em adolescentes que, o uso de aparelhos antes de dormir para envio de mensagens ou ligações, alimenta uma expectativa por resposta às interações virtuais, que gera uma estimulação física, retardando o sono e provocando despertar noturno, o que a longo prazo poderia gerar estresse por privação crônica de sono (Schaan *et al.*, 2019).

Em uma pesquisa com 152 adolescentes entre 15 e 19 anos na cidade de Várzea Alegre (CE), foi constatado que 69,9% desses escolares que vivem na zona urbana possuem problemas de sono, que estaria interligado ao maior consumo de telas partir do celular (43,42%) (Bezerra *et al.*, 2018). Em outro estudo, que procurava estabelecer uma relação de tempo de tela com qualidade de sono e episódios de parassonia — manifestações motoras, autonômicas e psíquicas que afetam a qualidade do sono — em adolescentes entre 14 e 19 anos, em Curuaru (PE), foi observado que os jovens que passaram mais de 3 horas por dia em frente à TV, apresentaram maior parassonia (Silva *et al.*, 2017).

Ademais de problemas com o sono, trocas virtuais exacerbadas antes de dormir estão atreladas a tendência suicida, baixa autoestima, e fatores de risco para depressão em adolescentes (Lissak *et al.*, 2018).

Outra correlação possível de se fazer quanto à ansiedade e depressão em jovens é a ocorrência do cyberbullying nas redes sociais, que provocam vulnerabilidade no desenvolvimento social e emocional do indivíduo, juntamente à baixa autoestima, decaimento do desempenho acadêmico e absentismo escolar (De Oliveira Arruda & Mazzuco, 2022). Dessa forma, o distanciamento da interação com as telas e a conversão do tempo inativo em um momento de atividade física é apontado por reduzir a ansiedade em adolescentes (Oliva *et al.*, 2021).

5. Conclusão

Diante do exposto, é possível concluir que o tempo de tela acima das diretrizes recomendadas provoca em crianças e adolescentes malefícios consideráveis, como mais tempo inativo — prejudicando o tempo de atividades como o brincar, essenciais para o desenvolvimento infantil — estimulando obesidade e, mais tarde, na adolescência, sendo faíscas para má qualidade no sono, depressão e ansiedade. Além disso, é possível determinar como a postura dos pais nessa situação é importante.

Portanto, é necessária uma intervenção por parte dos responsáveis e um engajamento conjunto para realização de exercícios físicos, para diminuir o tempo inativo gerado pelas telas e promover uma rotina mais saudável do que aquela anteriormente executada, não somente para o bem estar físico da criança e adolescente, como também para sua plenitude mental ao realizar interações de lazer com outras pessoas, aprofundando os vínculos interpessoais, sendo possível usufruir da tecnologia sem fugir das diretrizes de recomendação.

Por fim, acredita-se na maior necessidade de estudos que analisem a atitude adulta na vida das crianças e adolescentes com tempo de tela exagerado, para se medir de forma clara os verdadeiros impactos dos responsáveis no reajuste desse hábito, dado o fato de que se encontra um menor número de pesquisas com esse direcionamento, mesmo sendo percebida a correlação.

Referências

- Andrade, B. M., Barreto, A. S. M., Campos, A. M., Carranza, B. L. P., Santana, L. M. C. B. S., de Almeida, L. M. G. F., ... & Soares, A. C. G. M. (2022). Os fatores associados à relação entre tempo de tela e aumento de ansiedade em crianças e adolescentes durante a pandemia de COVID-19: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 11(8), e8511830515-e8511830515.
- Bezerra, M. A. A., Lopes, G. G. D. O., Rodrigues, C., & Bottcher, L. B. (2018). Tempo de tela, qualidade do sono e fatores de risco cardiovasculares de escolares. *Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia, Várzea Alegre*, 6(17), 119-128.

- BRASIL (1990) Lei no 8.069, de 13 de julho de 1990. *Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências*. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 16 jul. 1990. http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/L8069.htm#art266
- Colman, D. T., & de Proença, S. (2020). Tempo de tela e a primeira infância. *Anais da Jornada Científica dos Campos Gerais*, 18(1).
- Correia, B. C. S. T., de Almeida, V. L., Guida, T. V., do Carmo Custodio, V. I., & Custodio, R. J. (2020). Relação entre tempo de tela, frequência de excesso de peso e hábitos de sono em crianças. *Revista Interdisciplinar de Saúde e Educação*, 1(2), 57-70.
- de Mendonça, R. G., Vasconcelos, G. M. T., do Santos, A. D., Tanajura, D. M., & de Menezes, A. F. (2021). Efetividade de intervenções na redução do tempo de tela: Revisão sistemática. *Research, Society and Development*, 10(9), e22410918023-e22410918023.
- de Oliveira Arruda, K., & Mazzuco, N. G. (2022). Adultos do amanhã: implicações de uma infância superconectada | Adults of tomorrow: implications of a childhood super connected. *Brazilian Journal of Development*, 8(3), 21001-21021.
- de Souza, S., Marques, K. C., & Reuter, C. P. (2020). Tempo de tela acima das recomendações em crianças e adolescentes: análise dos fatores nutricionais, comportamentais e parentais associados. *Journal of Human Growth and Development*, 30(3), 363.
- Domingues-Montanari, S. (2017). Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. *Journal of paediatrics and child health*, 53(4), 333-338.
- dos Santos, R. O., Boaro, J. C. A., Lobo, V. K. S., & Bleicher, T. (2022). Tempo de tela dos nativos digitais na pandemia do coronavírus. *Revista Expressão Católica*, 11(1), 73-81.
- Ferrari, G. L. D. M., Pires, C., Solé, D., Matsudo, V., Katzmarzyk, P. T., & Fisberg, M. (2019). Fatores associados do tempo sedentário total medido objetivamente e tempo de tela em crianças de 9-11 anos. *Jornal de Pediatria*, 95, 94-105.
- IBGE (2019) *Uso de internet, televisão e celular no brasil* <https://educa.ibge.gov.br/jovens/materias-especiais/20787-uso-de-internet-televisao-e-celular-no-brasil.html>
- Kaspersky (2020) *70% das crianças brasileiras têm celular antes dos 10 anos* <https://www.kaspersky.com.br/blog/criancas-smartphones-brasil-pesquisas-dicas/15595/#:~:text=A%20pesquisa%20revela%20tamb%C3%A9m%20que,antes%20de%20completar%2010%20anos>
- Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environmental research*, 164, 149-157.
- Nobre, J. N. P., Santos, J. N., Santos, L. R., Guedes, S. D. C., Pereira, L., Costa, J. M., & Morais, R. L. D. S. (2021). Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26, 1127-1136.
- Oliva, S., Russo, G., Gili, R., Russo, L., Di Mauro, A., Spagnoli, A., ... & Manti, F. (2021). Risks and protective factors associated with mental health symptoms during COVID-19 home confinement in Italian children and adolescents: The# Understandingkids study. *Frontiers in pediatrics*, 537.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2022). *Desenvolvimento humano* (14th ed.). Grupo A. <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/books/9786558040132>
- Piola, T. S., Bacil, E. D. A., Pacífico, A. B., Camargo, E. M. D., & Campos, W. D. (2020). Nível insuficiente de atividade física e elevado tempo de tela em adolescentes: impacto de fatores associados. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 2803-2812.
- Ponti, M., Bélanger, S., Grimes, R., Heard, J., Johnson, M., Moreau, E., ... & Williams, R. (2017). Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world. *Paediatrics & Child Health*.
- SBP. Sociedade Brasileira de Pediatria (2020) *SBP atualiza recomendações sobre saúde de crianças e adolescentes na era digital* <https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/sbp-atualiza-recomendacoes-sobre-saude-de-criancas-e-adolescentes-na-era-digital/>
- Schaan, C. W., Cureau, F. V., Sbaraini, M., Sparrenberger, K., Kohl, H. W., & Schaan, B. D. (2019). Prevalência de tempo excessivo de tela e tempo de TV em adolescentes brasileiros: revisão sistemática e metanálise. *Jornal de Pediatria*, 95, 155-165.
- Schoeppe, S., Rebar, A. L., Short, C. E., Alley, S., Van Lippevelde, W., & Vandelanotte, C. (2016). How is adults' screen time behaviour influencing their views on screen time restrictions for children? A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 16(1), 1-5.
- Silva, A. O. D., Oliveira, L. M. F. T. D., Santos, M. A. M. D., & Tassitano, R. M. (2017). Tempo de tela, percepção da qualidade de sono e episódios de parassonia em adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 23, 375-379.