RESIC
Revista dos Seminários de Iniciação Científica
Edição Especial - Passos MG
2026

USO DE TELAS POR CRIANÇAS: padrões de uso, supervisão parental e comportamentos associados.

Maria Clara de Jesus Silva; Janifer Letícia Silva Firmino; Tatiane Silva Bolino; Taísa Lemos Reis Araújo; Nariman de Felício Bortucan Lenza.

RESUMO

Introdução: O uso de dispositivos eletrônicos na infância tem aumentado, tornando importante compreender os padrões de exposição, os hábitos associados e a supervisão parental. **Objetivo:** Analisar os padrões de uso de telas, os hábitos associados e a supervisão parental entre crianças de 0 a 12 anos. **Métodos:** Estudo descritivo, transversal e exploratório, de abordagem quantitativa, realizado com 80 pais ou responsáveis por crianças atendidas na Policlínica da Faculdade Atenas, em Passos, Minas Gerais. Os dados foram coletados por questionário estruturado aplicado via Google Forms, com auxílio de tablet, e analisados por estatística descritiva, mediante frequências absolutas e relativas. **Resultados:** Predominaram crianças de 6 a 10 anos (47,5%). Entre os participantes, 46,8% relataram exposição diária às telas por duas horas ou mais, 81,3% informaram uso noturno e 42,5% relataram utilização durante as refeições. A exposição antes dos 18 meses foi identificada em 39,2% das respostas válidas. Além disso, 33,8% relataram substituição de brincadeiras ou interações sociais por dispositivos eletrônicos. Como aspectos positivos, 91,3% dos responsáveis informaram supervisão adulta e 76,3% relataram comunicação frequente sobre os conteúdos acessados. **Conclusão:** O uso de telas mostrou-se presente em diferentes momentos da rotina infantil, coexistindo hábitos potencialmente desfavoráveis e práticas de mediação parental. Os achados reforçam a importância de orientar as famílias sobre uso equilibrado das tecnologias, preservação do sono, alimentação, brincadeiras e interações sociais.

Palavras-chave: Criança; Tempo de Tela; Supervisão Parental.

INTRODUÇÃO

A utilização de dispositivos eletrônicos tem aumentado progressivamente entre crianças, especialmente após a pandemia da COVID-19, quando as tecnologias digitais passaram a desempenhar papel importante nas atividades escolares, na comunicação e no lazer. Esse cenário modificou as rotinas infantis e ampliou a presença das telas em diferentes momentos do cotidiano (TEN VELDE et al., 2021; BRITO et al., 2023).

Embora as tecnologias possam apresentar benefícios quando utilizadas de maneira adequada, especialmente por meio de conteúdos educativos e com mediação de adultos, o uso excessivo ou sem supervisão pode estar associado a alterações no sono, redução da atividade física, problemas relacionados à alimentação, mudanças

comportamentais e redução das interações sociais e familiares. (EIRICH et al., 2022; MALLAWAARACHCHI et al., 2024; SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2026).
Diante dessa realidade, torna-se importante compreender como as telas estão inseridas na rotina das crianças e quais estratégias de supervisão e mediação são utilizadas pelas famílias (MALLAWAARACHCHI et al., 2024; SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2026). Assim, este estudo teve como objetivo analisar os padrões de uso de telas, os hábitos associados e a supervisão parental entre crianças de 0 a 12 anos.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizado estudo descritivo, transversal, exploratório, de abordagem quantitativa, com 80 pais ou responsáveis por crianças de 0 a 12 anos que aguardavam atendimento no serviço de Pediatria da Policlínica da Faculdade Atenas – Campus Passos, em Passos, Minas Gerais e aceitaram voluntariamente participar da pesquisa mediante concordância com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).
Os dados foram obtidos por meio de questionário estruturado, disponibilizado pela plataforma Google Forms e aplicado com auxílio de tablet disponibilizado pelos pesquisadores. O instrumento contemplou questões relacionadas à presença e ao uso de telas, hábitos cotidianos, exposição precoce, utilização durante as refeições e no período noturno, atividades escolares, supervisão parental, comunicação com os responsáveis e realização de atividades sem telas.
As respostas foram analisadas de forma descritiva, mediante frequências absolutas e relativas. O número de respostas válidas variou entre 64 e 80 conforme o item avaliado.
O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Atenas – Campus Passos/MG, sob CAAE nº 84431224.2.0000.9528 e Parecer nº 7.480.815.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 80 responsáveis por crianças. A faixa etária predominante foi de 6 a 10 anos (47,5%), seguida por crianças de 1 a 2 anos (18,8%), 3 a 5 anos (16,3%), 11 a 12 anos (12,5%) e menores de 1 ano (5,0%).
Em relação ao tempo diário de exposição, entre 79 respostas válidas, 34,2% relataram uso entre 1 e 2 horas, 32,9% entre 2 e 3 horas, 19,0% menos de 1 hora e 13,9% mais de 4 horas. Dessa forma, 46,8% dos participantes relataram duas horas ou mais de uso diário.
O uso noturno foi um dos comportamentos mais frequentes, sendo relatado por 81,3% dos participantes. Além disso, 26,3% informaram a presença de dispositivos eletrônicos no quarto da criança e 42,5% relataram utilização de telas durante as refeições. Esses resultados indicam que os dispositivos estão inseridos em diferentes momentos da rotina infantil, inclusive em situações relacionadas ao descanso e à alimentação.
A exposição precoce também apresentou frequência relevante: entre 79 respostas válidas, 39,2% indicaram início do uso de telas antes dos 18 meses. Esse achado merece atenção devido à importância, durante a primeira infância, das experiências de interação, comunicação, brincadeira e exploração do ambiente.

Outro aspecto identificado foi a substituição de brincadeiras ou da interação com outras crianças por dispositivos eletrônicos, relatada por 33,8% dos participantes. Entretanto, 80,0% afirmaram que as crianças realizavam frequentemente atividades que não envolviam telas, demonstrando que a utilização de tecnologias não necessariamente elimina as experiências fora do ambiente digital.

Quanto à supervisão parental, 91,3% dos responsáveis relataram que as crianças utilizavam telas sob supervisão de adultos, enquanto 76,3% informaram comunicação frequente sobre os conteúdos acessados. Apesar disso, 45,6% das crianças escolhiam programas ou baixavam aplicativos sem auxílio dos responsáveis, indicando que diferentes formas de mediação coexistem na rotina familiar.

No contexto educacional, 35,5% relataram utilização de telas para trabalhos escolares ou estudo. Entre os 64 respondentes da questão subsequente, 15,6% informaram que a criança navegava em outras páginas durante a realização das tarefas. Quanto à capacidade de realizar atividades escolares sem distrações relacionadas às telas, 56,8% responderam “frequentemente”, 25,7% “às vezes” e 16,2% “nunca”.

Os resultados evidenciam um padrão heterogêneo de utilização das tecnologias digitais. Observa-se, simultaneamente, a presença de comportamentos potencialmente desfavoráveis, como uso noturno, utilização durante as refeições e exposição precoce, e práticas protetoras, como supervisão adulta, comunicação sobre os conteúdos e manutenção de atividades sem telas.

Esses achados reforçam a compreensão de que a avaliação do uso de tecnologias na infância não deve considerar exclusivamente o número de horas de exposição. A finalidade, o conteúdo, o contexto e a participação dos cuidadores são componentes importantes para compreender possíveis benefícios ou riscos relacionados às mídias digitais (MALLAWAARACHCHI et al., 2024; MUNZER et al., 2026)..

O elevado percentual de uso noturno merece atenção, uma vez que a utilização de dispositivos próximos ao horário de dormir pode competir com as rotinas de sono. Da mesma forma, a presença de telas no quarto pode facilitar o acesso aos dispositivos, embora o delineamento transversal deste estudo não permita estabelecer relação causal com alterações do sono (MADIGAN et al., 2020; MUNZER et al., 2026).

A exposição antes dos 18 meses também constitui um achado relevante, especialmente diante da importância das experiências presenciais durante os primeiros anos de vida. A literatura utilizada no estudo aponta que idade, conteúdo, contexto e uso compartilhado com cuidadores devem ser considerados na avaliação da exposição infantil às telas (YOGMAN et al., 2018; MADIGAN et al., 2020; MUNZER et al., 2026).

A elevada frequência de supervisão parental e comunicação sobre os conteúdos acessados representa um aspecto positivo observado na amostra. A mediação dos cuidadores pode favorecer uma utilização mais adequada das tecnologias, especialmente quando associada à escolha de conteúdos apropriados e à participação conjunta nas atividades digitais (MALLAWAARACHCHI et al., 2024; SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2026).

Entretanto, os resultados educacionais devem ser interpretados com cautela. A utilização ou não de telas para determinadas atividades escolares, isoladamente, não permite afirmar que seu uso seja adequado ou inadequado. É necessário considerar a

finalidade, a qualidade e a interatividade do conteúdo, bem como o acompanhamento realizado pelos adultos (MADIGAN et al., 2020; MUNZER et al., 2026).

CONCLUSÃO

O estudo demonstrou que o uso de telas está amplamente presente na rotina das crianças investigadas, destacando-se a elevada frequência de utilização no período noturno, durante as refeições e em idades precoces. Paralelamente, foram identificados níveis elevados de supervisão parental, comunicação sobre os conteúdos acessados e realização de atividades sem telas.

Os resultados indicam a coexistência de hábitos potencialmente inadequados e práticas de mediação familiar, reforçando que a orientação às famílias deve ultrapassar a definição de um limite de tempo. É importante considerar a idade da criança, o horário de utilização, a finalidade do acesso, a qualidade do conteúdo, o contexto e a participação dos responsáveis.

Assim, estratégias de promoção da saúde infantil devem incentivar a mediação parental, a preservação do sono, das refeições e das oportunidades de brincar e interagir sem dispositivos eletrônicos, favorecendo uma relação mais equilibrada e saudável com as tecnologias digitais.

Por se tratar de estudo transversal e descritivo, os resultados representam uma caracterização dos padrões observados na população investigada, não permitindo estabelecer causalidade ou avaliar efeitos de longo prazo.

REFERÊNCIAS

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. **Media and Young Minds.** Pediatrics, v. 138, n. 5, e20162591, 2016.

BRITO, P. K. H. et al. **Repercussão da pandemia da Covid-19 no uso de telas na primeiríssima infância.** Revista Gaúcha de Enfermagem, v. 44, e20230012, 2023.

CARTER, B. et al. **Association Between Portable Screen-Based Media Device Access or Use and Sleep Outcomes**: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Pediatrics, v. 170, n. 12, p. 1202-1208, 2016.

EIRICH, R. et al. **Association of screen time with internalizing and externalizing behavior problems in children 12 years or younger:** a systematic review and meta-analysis. JAMA Psychiatry, v. 79, n. 5, p. 393-405, 2022.

MADIGAN, S. et al. **Associations between screen use and child language skills:** a systematic review and meta-analysis. JAMA Pediatrics, v. 174, n. 7, p. 665-675, 2020.

MALLAWAARACHCHI, S. et al. **Early childhood screen use contexts and cognitive and psychosocial outcomes**: a systematic review and meta-analysis. JAMA Pediatrics, v. 178, n. 10, p. 1017-1026, 2024.

MUNZER, T. et al. **Digital ecosystems, children, and adolescents: policy statement. Pediatrics**, v. 157, n. 2, e2025075320, 2026.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Uso saudável de telas, tecnologias e mídias nas creches, berçários e escolas** – Atualização 2026. Documento Científico n. 28, 3 mar. 2026.

TEN VELDE, G. et al. **Physical activity behaviour and screen time in Dutch children during the COVID-19 pandemic: pre-, during- and post-school closures**. Pediatric Obesity, v. 16, n. 9, e12779, 2021.

YOGMAN, M. et al. **The power of play: a pediatric role in enhancing development in young children.** Pediatrics, v. 142, n. 3, e20182058, 2018.