Trabalhos Científicos

Título: Impactos Da Exposição Excessiva Às Telas No Desenvolvimento De Crianças E Adolescentes

Autores: VIRGINIA GUADALUPE COSTA BERNARDINO (CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFACISA), MARIA CLARA COELHO RAMIRO COSTA (UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO - CAMPUS GARANHUNS), EMIAN FREITAS PEREIRA GOMES (UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO - CAMPUS GARANHUNS), GABRIEL MULLER SOARES DO NASCIMENTO (CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFACISA), ARTHUR HENRIQUE CARVALHO DE ALMEIDA (FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE), KELLY SOARES FARIAS (CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFACISA)

Resumo: As fases da infância e da adolescência são períodos críticos da vida do indivíduo para o estabelecimento cognitivo e formação de habilidades físicas e emocionais, por isso estímulos adequados são essenciais, porém, a exposição ilimitada das crianças às telas traz malefícios para essa fase e, consequentemente, para a vida adulta."Analisar o impacto do uso de telas no desenvolvimento infantojuvenil e o seu impacto na qualidade de vida."Consiste em uma revisão integrativa da literatura, em que foi realizada uma pesquisa de artigos científicos na base de dados PubMed, usando os descritores “Screen time“, “Children”, “Adolescent” e “Development”, utilizando publicações de 2018 a 2024. Os critérios de exclusão foram artigos de revisão e de meta análise. Foram selecionados 3 artigos, em inglês, e escolhidos 2 para o estudo, por se relacionarem ao tópico abordado. "A análise de estudos indica que o consumo exacerbado de dispositivos com telas pode exercer uma influência negativa no desenvolvimento infantojuvenil. Há uma correlação entre o uso excessivo de telas e prejuízos em diferentes esferas da vida de crianças e adolescentes, incluindo o desempenho acadêmico e a qualidade do sono. Relatos sugerem que a exposição prolongada e sem restrições a telas pode contribuir para padrões de sono fragmentados e reduzidos, potencializando o surgimento de problemas psicológicos e comportamentais, como o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), particularmente em grupos etários mais avançados. Observações científicas apontam que, entre crianças de 9 a 10 anos, problemas como ansiedade e depressão foram moderadamente associados ao tempo de tela. Tal achado não elimina a possibilidade da emergência de comorbidades comportamentais ou de saúde mental posteriormente, à medida que a criança avança em idade. Paradoxalmente, também há resultado positivos, como melhorias nas relações sociais em função da ampla utilização de redes sociais e plataformas de jogos online, que fomentam a ligação constante entre os indivíduos jovens e facilitam as interações. A literatura científica analisada também realça que o tempo dedicado a dispositivos com telas pode deslocar atividades fisicamente ativas e cognitivamente estimulantes, impactando as funções cerebrais e o desenvolvimento infantojuvenil de forma mais ampla. Consoante os achados de um dos estudos, a exposição precoce ou excessiva às telas foi associada a um desempenho diminuído nos domínios emocional, físico e escolar, além de problemas de conduta."Considerando o conjunto desses resultados, torna-se necessária a implementação de estratégias de mediação de tempo de tela, com o propósito de equilibrar os impactos benéficos e prejudiciais à saúde e ao desenvolvimento de crianças e adolescentes. Diante dos dados emergentes, recomenda-se a proposição de diretrizes para o uso consciente e moderado de tecnologias digitais neste grupo populacional.