

RELAÇÃO ENTRE TEMPO DE USO DE TELAS E ENGAJAMENTO DOS FILHOS EM ATIVIDADES EXTRACURRICULARES

Vitória Nunes Vidal ¹
Cecilia Augusta Silva dos Santos ²
Maria Gabriela Vicente Soares ³
Lilian Kelly de Sousa Galvão ⁴

RESUMO

O aumento do uso de telas tem gerado preocupações significativas, sobretudo na fase da infância, visto que o uso prolongado de telas é considerado um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento neuropsicomotor, podendo acarretar déficits na linguagem, comunicação, habilidades motoras e saúde socioemocional. De acordo com os especialistas, o uso exagerado das telas impacta negativamente nas atividades extracurriculares, reduzindo o tempo que as pessoas dedicam às atividades físicas, a leitura, a interação social, entre outras práticas enriquecedoras fora do ambiente digital. Com o intuito de abordar essa questão, este estudo objetiva investigar, a partir da perspectiva materna, se o uso frequente de telas pelas crianças está relacionado à menor participação em atividades extracurriculares e a um aumento no tempo ocioso. A metodologia foi baseada em um delineamento transversal com abordagem quantitativa. O estudo envolveu 80 mães, divididas em dois grupos: 40 cujos filhos participam de atividades extracurriculares e 40 cujos filhos não participam. As crianças tinham entre 5 e 11 anos. Para a coleta de dados, foram aplicados dois questionários: um sobre a rotina e o uso de telas pelas crianças e outro sobre o perfil sociodemográfico das participantes. Os resultados indicaram que não houve diferença, estatisticamente significativa, no tempo de uso de telas entre crianças que participam de atividades extracurriculares e crianças que não participam. As médias de uso de telas foram semelhantes em ambos os grupos, mostrando que a participação nessas atividades não parece influenciar o tempo gasto em dispositivos eletrônicos. A conclusão do estudo ressalta a importância de estabelecer hábitos saudáveis para o uso de telas, independentemente da participação em atividades extracurriculares, e aponta para a necessidade de intervenções educativas que orientem pais e cuidadores sobre os impactos do tempo de tela no desenvolvimento infantil.

Palavras-chave: Tecnologia, Percepção materna, Crianças, Telas.

¹ Graduanda do Curso de Psicopedagogia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, vickynunesvidal@gmail.com;

² Graduanda do Curso de Psicopedagogia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, ceciliaaugusta24@gmail.com;

³ Mestranda do Curso de Psicologia Social da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, mgabriela.psicop@gmail.com;

⁴ Professora orientadora: Doutora em Psicologia Social, Universidade Federal da Paraíba - UFPB, liliangalvao@yahoo.com.br.

INTRODUÇÃO

A internet trouxe inúmeros benefícios à humanidade, especialmente no que diz respeito à mobilidade e à criação de novos espaços de comunicação. Anteriormente, o acesso a aparelhos eletrônicos com telas era restrito a televisores e computadores. Com a evolução para dispositivos portáteis, como *notebooks*, *smartphones* e *tablets*, a praticidade foi incorporada ao cotidiano das pessoas (Bozza, 2016). Essa transição não apenas transformou a maneira como nos comunicamos, mas também alterou profundamente a dinâmica familiar e escolar, impactando as interações e as atividades realizadas em casa e nas instituições de ensino (Campos, 2024).

Com o avanço das tecnologias, as mídias digitais passaram a imergir os indivíduos no mundo virtual (Bortolini, 2024). Entretanto, essa imersão trouxe novos desafios. Na infância, o uso prolongado de telas é considerado um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento neuropsicomotor, podendo acarretar déficits na linguagem, na comunicação, nas habilidades motoras e na saúde socioemocional, além de um pior desempenho acadêmico (Madigan *et al.*, 2019; Rocha *et al.*, 2022). Fonsêca *et al.* (2018) destacam que o uso excessivo de celulares e redes sociais está frequentemente associado ao desinteresse por outras atividades do cotidiano.

Além disso, a imersão digital excessiva pode trazer consequências como o sentimento de solidão, quanto maiores são os níveis de dependência de uso das telas, maiores sentimentos de solidão por parte do usuário (Fonsêca *et al.*, 2018). Lin *et al.* (2015, 2017) sugerem que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos pode contribuir significativamente para atrasos nos domínios de linguagem e de habilidade motora fina, o que pode impactar no desenvolvimento cognitivo e psicomotor das crianças.

Diante disso, é essencial respeitar as fases e estágios cronológicos das crianças para promover seu desenvolvimento cognitivo, afetivo, motor e psicomotor (Silva, 2008). Como a exposição prolongada às telas pode resultar em atrasos no desenvolvimento infantil, a Sociedade Brasileira de Pediatria - SBP construiu algumas diretrizes sobre o uso de dispositivos eletrônicos conforme a faixa etária. Sendo recomendado limitar o tempo de exposição a dispositivos eletrônicos de acordo com a faixa etária, estipulando até duas horas diárias para crianças de 6 a 10 anos e três horas para jovens de 11 a 18 anos, sempre com supervisão adequada. Essas diretrizes são fundamentais para garantir que a utilização de telas não prejudique o desenvolvimento saudável dos jovens (SBP, 2023).

Além disso, a SBP enfatiza a importância de estabelecer hábitos saudáveis, como evitar o uso de dispositivos eletrônicos durante as refeições e no período noturno, promovendo um ambiente familiar mais acolhedor e estimulando interações sociais e o descanso adequado. Dessa forma, a orientação visa não apenas a limitação do tempo de tela, mas também a promoção de uma rotina equilibrada que favoreça o bem-estar físico e mental.

Berard *et al.* (2022) realizou uma pesquisa que obteve como resultado que cerca de 37,4% das crianças menores de 12 anos e 63% das maiores de 12 anos utilizam dispositivos eletrônicos por períodos excessivos, superando os limites recomendados pela SBP. Esses dados evidenciam a necessidade de maior conscientização sobre o uso equilibrado de telas para evitar impactos negativos no desenvolvimento infantil.

Diante desse contexto, o presente estudo visa investigar, a partir da perspectiva materna, se o uso frequente de telas pelas crianças está relacionado à menor participação em atividades extracurriculares e ao aumento do tempo ocioso.

METODOLOGIA

Delineamento

Para a realização deste estudo adotou-se um delineamento transversal, com coleta de dados em um único momento, permitindo a análise das variáveis em um recorte específico de tempo. A abordagem foi quantitativa, para obter resultados mensuráveis e possibilitar a análise estatística dos dados, identificando padrões e tendências na amostra estudada.

Participantes

Participaram do estudo 80 mães, com idades entre 21 e 53 anos ($M_{idade} = 37,25$; $DP = 6,894$). A amostra foi composta por dois grupos: 40 mães cujos filhos participam de atividades extracurriculares e 40 mães cujos filhos não participam. As crianças tinham entre 5 e 11 anos ($M_{idade} = 7,67$; $DP = 1,928$).

Instrumentos

1. Questionário sobre rotina e uso de telas - esse instrumento foi construído para ser respondido pelas mães sobre a rotina (com a exposição das atividades exercidas pela criança, o que incluía a listagem de atividades extracurriculares) e o uso de telas

pelos/as seus/suas filhos/as visando explorar o tempo médio estimado que as crianças gastam com dispositivos eletrônicos durante a semana e nos finais de semana. Ademais, esse questionário foi formado por perguntas para avaliar como as mães controlam o uso de telas por seus/suas filhos/as, considerando práticas de restrição.

2. Questionário sociodemográfico - esse instrumento foi elaborado para descrever o perfil das participantes, examinando dados como: o estado civil, a escolaridade e a idade. Também foi levantado o perfil dos/as filhos/as das participantes: o sexo, a idade, a escolaridade, assim como características clínicas (no caso de crianças autistas), como idade que recebeu o diagnóstico de TEA, nível de suporte, terapias que realiza e comorbidades.

Procedimento

Os critérios de inclusão envolveram idade mínima de 18 anos e ter um/a filho/a na faixa etária de 5 a 11 anos. A pesquisa seguiu os princípios éticos estabelecidos pela legislação brasileira, com a Resolução 466/2012 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, sobre pesquisa com seres humanos (Brasil, 2012; 2016), garantindo o consentimento livre e esclarecido, bem como, o sigilo acerca da identificação pessoal de cada participante.

Após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE: 70819323.3.0000.5188), a coleta de dados foi realizada em instituições públicas e privadas, por meio de um *QR code* disponibilizado pelos pesquisadores e uma busca via redes sociais. As mães que se enquadraram nos critérios de inclusão receberam, por meio da plataforma de comunicação *WhatsApp* ou pelo *QR code*, um *link* com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e os questionários. A coleta foi individual e feita via *Google Forms*.

Análise de Dados

Os dados foram analisados utilizando o *software Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), um programa especializado em análises estatísticas com base em planilhas. O nível de significância adotado foi $p \leq 0,05$. Foram realizadas análises descritivas e testes-t para comparar variáveis relacionadas ao tempo de uso de telas e a prática de atividades extracurriculares.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Perfil da Amostra

O estudo contou com a participação de 80 mães, com idades variando entre 21 e 53 anos ($M_{idade} = 37,25$; $DP = 6,894$). A maior parte das participantes era casada (56,3%), enquanto 27,5% eram solteiras. Em termos de renda familiar, 27,5% das mães relataram possuir uma renda mensal entre R\$ 1.000 e R\$ 2.000, e 22,5% entre R\$ 2.000 e R\$ 3.000. No que se refere ao grau de escolaridade, as participantes indicaram possuir ensino médio completo (26,3%), seguidas daquelas que possuíam ensino superior completo (17,5%). Das questões relativas aos/às filhos/as das participantes, a idade variou entre 5 e 11 anos de idade ($M_{idade} = 7,67$; $DP = 1,928$). A maioria das crianças era do sexo masculino (72,5%). Predominantemente, elas frequentavam o ensino fundamental, com 15% no 1º ano, 16,3% no 2º ano e 22,5% no 4º ano do ensino fundamental

Tempo de uso de telas em comparação com o tempo ocioso

A análise dos dados sobre o tempo de uso de dispositivos eletrônicos mostrou que não houve diferença estatisticamente significativa entre os grupos de crianças que participam e as que não participam de atividades extracurriculares. O teste t (78) = -1,99, com valor de $p = 0,77$, indicou que as crianças que praticam atividades extracurriculares passam, em média, 3,37 horas diárias ($DP = 3,57$) em telas, enquanto aquelas que não praticam gastam, em média, 3,75 horas diárias ($DP = 5,30$). Esses resultados sugerem que a participação em atividades extracurriculares não influenciam significativamente o tempo de exposição às telas. Contudo, é importante observar que o desvio padrão relacionado às médias apresentadas é elevado, sobretudo entre aquelas que não praticam atividades extracurriculares, o que denota que há uma variabilidade significativa dentro dos grupos analisados. Sugere-se que em estudos futuros se realizem análises em amostras mais amplas e com controle maior da variabilidade amostral.

Discussão geral

Na sociedade atual, o uso de telas é uma prática profundamente integrada na vida cotidiana das crianças, independentemente de elas participarem ou não de atividades extracurriculares. Isso confirma a tendência destacada por Berard et al. (2022), de que o tempo de uso de telas entre crianças é excessivo, superando as

recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2023). As diretrizes da SBP sugerem que crianças de 6 a 10 anos deveriam limitar o tempo de tela a, no máximo, duas horas diárias. No entanto, o estudo encontrou tempos médios bem superiores a essa recomendação.

Esse comportamento pode ser explicado por diversos fatores. A cultura digital predominante na sociedade atual, que vê o uso de dispositivos eletrônicos como entretenimento central, pode estar desempenhando um papel crucial. Mesmo crianças que participam de atividades extracurriculares ainda têm amplo acesso a telas, evidenciando que tais atividades não competem, de forma efetiva, com a atratividade dos dispositivos eletrônicos.

Adicionalmente, a similaridade nos tempos de tela sugere que a natureza das atividades extracurriculares (intensidade, tempo de dedicação) pode ser insuficiente para impactar o comportamento digital das crianças. Outro ponto importante é que o uso de dispositivos eletrônicos, que oferecem estímulos visuais e interativos, pode ser mais atraente do que atividades físicas ou sociais, neutralizando os efeitos esperados das atividades extracurriculares.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo revelaram que a participação de crianças em atividades extracurriculares não exerceu uma influência significativa sobre o tempo de exposição às telas. Tanto o grupo de crianças que realizavam atividades extracurriculares quanto o grupo que não participava de tais atividades apresentaram tempos de uso de dispositivos eletrônicos semelhantes. Isso sugere que, mesmo com a inclusão de atividades no cotidiano das crianças, o controle do uso de telas pode depender de outros fatores, como a supervisão parental e a criação de limites claros no uso de tecnologias.

A cultura digital predominante, o fácil acesso a dispositivos eletrônicos e a grande atratividade das telas parecem ser fatores importantes que contribuem para o uso excessivo, independentemente da participação em atividades extracurriculares. Além disso, a natureza das atividades extracurriculares (intensidade, duração e tipo) pode não ser suficiente para reduzir o tempo que as crianças dedicam às telas.

Adicionalmente, é importante reconhecer as limitações deste estudo, como o tamanho reduzido da amostra, o que pode ter restringido a generalização dos resultados.

Sugere-se que futuras pesquisas explorem mais a fundo os resultados obtidos, assim como investiguem outras variáveis, como o tipo de atividade extracurricular praticada, a duração e a frequência dessas atividades, a atratividade dos dispositivos eletrônicos, bem como, a qualidade da supervisão parental e o estabelecimento de limites para o uso de telas. Por fim, investigações com amostras maiores podem fornecer uma compreensão mais ampla sobre como esses fatores influenciam o comportamento das crianças no contexto digital e suas implicações para o desenvolvimento cognitivo, emocional e social.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar minha sincera gratidão ao Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica do CNPq e da UFPB (PIBIC/CNPq/UFPB) pelo apoio financeiro, que foi essencial para a concretização deste trabalho. Agradeço especialmente à Dr.^a Lilian Galvão, cuja orientação atenciosa e experiência foram fundamentais para o desenvolvimento desta pesquisa. À Maria Gabriela Vicente Soares, mestranda do programa de Psicologia Social da UFPB, sou imensamente grata pelas contribuições valiosas e pelo comprometimento em cada etapa do processo.

Também gostaria de reconhecer o apoio indispensável de colegas, amigos e familiares, que estiveram ao meu lado com palavras de incentivo e compreensão, especialmente nos momentos mais desafiadores. Agradeço a todos os colaboradores que participaram indiretamente desta pesquisa.

Por fim, meu agradecimento mais profundo vai às mães que participaram deste estudo, dedicando seu tempo e confiança. Sem sua colaboração generosa, este trabalho não teria sido possível. Cada contribuição foi essencial para o sucesso desta jornada.

REFERÊNCIAS

BERNARTT, R. **As transformações tecnológicas e suas implicações para a infância e para a educação**. 2024. 133 f. Tese (Doutorado em Educação) - Universidade Tuiuti do Paraná, Curitiba, 2024. Disponível em: <https://tede.utp.br/jspui/handle/tede/2032> Acesso em: 01 de set. 2024.

BERARD, M. et al. Screen time and associated risks in children and adolescents with autism spectrum disorders during a discrete COVID-19 lockdown period. **Frontiers in**

Psychiatry, v. 13, 2022. DOI: 10.3389/fpsy.2022.1026191 Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36532191/> Acesso em: 12 jul. 2024.

BORTOLINI, K. S. O uso de equipamentos portáteis à sensação câmera do kitesurf. **Revista Alterjor**, v. 29, n. 01, p. 72–92, 2024. DOI: 10.11606/issn.2176-1507.v29i01p72-92. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/alterjor/article/view/222351>. Acesso em: 12 jul. 2024.

BOZZA, T. C. L. **O uso da tecnologia nos tempos atuais: análise de programas de intervenção escolar na prevenção e redução da agressão virtual**. 2016. 261 f. Tese (Doutorado) – Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2016. Disponível em: <https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf>. Acesso em: 23 abr. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília: Ministério da Saúde, **Diário Oficial da União**. 2012. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/aceso-a-informacao/legislacao/resolucoes/2012/resolucao-no-466.pdf/view> Acesso em: 08 ago. 2024

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução n. 510, de 07 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Brasília: Ministério da Saúde, **Diário Oficial da União**. 2016. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/aceso-a-informacao/legislacao/resolucoes/2016/resolucao-no-510.pdf/view>. Acesso em: 08 ago. 2024

CAMPOS, S., C., F., **A construção de registros de experiências escolares: desafios e possibilidades**. 2024. Dissertação (Mestrado em Educação) – Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, 2024. Disponível em: <https://repositorio.sis.puc-campinas.edu.br/handle/123456789/17250>. Acesso em: 10 out. 2024.

FONSECA, P., N., et al. Uso de redes sociais e solidão: evidências psicométricas de escalas. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 70, n. 3, p. 198–212, 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672018000300014&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 02 out. 2023.

LIN, L. Y.; CHERNG, R. J.; CHEN, Y. J.; YANG, H. M. Effects of television exposure on developmental skills among young children. **Infant Behavior and Development**, v.

38, p. 20-26, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2014.12.005> Acesso em: 08 ago. 2024

LIN, L. Y.; CHERNG, R. J.; CHEN, Y. J. Effect of Touch Screen Tablet Use on Fine Motor Development of Young Children. **Physical & Occupational Therapy in Pediatrics**, v. 37, n. 5, p. 457-467, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/01942638.2016.1255290> Acesso em: 08 ago. 2024

MADIGAN, S.; et al. Association Between Screen Time and Children's Performance on a Developmental Screening Test.. **JAMA Pediatrics**, v. 173, n. 3, p. 244–250, 2019. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2018.5056. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2722666> Acesso em: 02 out. 2024

ROCHA, M. F. A. et al. Consequences of excessive use of screens for children's health: an integrative literature review. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 4, p. e39211427476, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i4.27476. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/27476>. Acesso em: 02 de out. 2024

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Nota de Alerta: Transtorno do espectro autista e telas**. Departamento Científico de Neurologia, n. 119, São Paulo, 2023. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/24244d-NA-TranstornoEspectroAutista_e_Telas.pdf. Acesso em: 3 nov. 2023.