



EFEITOS DA COVID-19 NO COMPORTAMENTO DIGITAL E NA SAÚDE DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES: EVIDÊNCIAS INTERNACIONAIS

Carla Eliza Rodrigues Machado¹, Damiana Maria Ferdinandi-Coelho², Vanessa Namieh Garicoix³, Rute Grossi-Milani⁴

¹Psicóloga, Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR - Bolsista CAPES. carla_eliza@hotmail.com

²Biomédica, Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. damianaferdinandi@hotmail.com

³Psicóloga, Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR - Bolsista CAPES. psi.vanessagaricoix@gmail.com

⁴Orientadora, Doutora em Ciências Médicas pela Universidade de São Paulo (USP); Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, Universidade Cesumar (UniCesumar), Bolsista Produtividade da Fundação Araucária (FA) e do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação (ICETI). rute.milani@unicesumar.edu.br

RESUMO

No cenário global, a pandemia de COVID-19 representou uma crise sanitária sem precedentes, com repercussões políticas, econômicas e sociais em diversos países, incluindo o Brasil. Nesse contexto, mudanças abruptas na rotina e nas formas de interação social impactaram significativamente a vida cotidiana das famílias. Considerando os fatores familiares e sociodemográficos que influenciaram o comportamento digital, este estudo analisa, a partir de evidências científicas internacionais, as transformações no uso das mídias digitais por crianças e adolescentes durante a pandemia de COVID-19, identificando os fatores associados ao aumento do tempo de tela e às mudanças nos padrões digitais, bem como suas repercussões emocionais, comportamentais e cognitivas, em diferentes contextos socioculturais. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, realizada a partir de seis artigos publicados entre 2020 e 2025, selecionados nas bases SciELO e PubMed. Os resultados indicam aumento significativo no tempo de tela, mudanças nos padrões de consumo e associação com impactos emocionais, comportamentais e no desenvolvimento cognitivo. Conclui-se que a intensificação do uso das mídias digitais está relacionada a variáveis como estrutura familiar, idade da criança e práticas parentais, demandando estratégias de mediação positiva e políticas públicas voltadas à saúde digital.

Palavras-chave: Infância; Pandemia; Uso de telas; Tecnologia digital.

1 INTRODUÇÃO

A pandemia de COVID-19 configurou-se como uma emergência de saúde pública de importância internacional. As medidas de contenção adotadas trouxeram mudanças significativas em diversas esferas da vida cotidiana. No contexto infantil, restrições como o fechamento das instituições escolares não afetaram apenas o aprendizado, mas também comprometeram os espaços de convivência, prejudicando a interação social (Brito *et al.*, 2023). Nesse cenário, a intensificação do uso de telas surgiu como uma resposta a essas limitações, passando a ocupar grande parte do tempo das crianças, que transferiram atividades educativas e recreativas para o ambiente virtual (Souza; Fernandes, 2024).

Embora os dispositivos eletrônicos tenham exercido papel adaptativo nesse contexto, diversos estudos apontam associações entre uso excessivo e impactos negativos no sono, no desenvolvimento e na saúde mental (Crispim *et al.*, 2022). Organizações como a Sociedade Brasileira de Pediatria (2019) recomendam limites rigorosos de tempo de tela para crianças, especialmente as menores de cinco anos, devido aos impactos na atenção, linguagem e regulação emocional. Esses alertas se tornaram ainda mais pertinentes diante do aumento expressivo do consumo digital durante o isolamento social.

Apesar da relevância do tema, observa-se escassez de estudos que sintetizem evidências sobre padrões de uso, fatores associados e repercussões para a saúde infantil em diferentes faixas etárias e contextos socioculturais. Compreender essas mudanças é



fundamental para subsidiar políticas públicas e estratégias de mediação parental que promovam um uso equilibrado das tecnologias. Diante desse contexto, este estudo analisa, a partir de evidências científicas internacionais, as transformações no uso das mídias digitais por crianças e adolescentes durante a pandemia de COVID-19, identificando os fatores associados ao aumento do tempo de tela e às mudanças nos padrões digitais, bem como suas repercussões emocionais, comportamentais e cognitivas, em diferentes contextos socioculturais.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, elaborada por meio de buscas em artigos científicos internacionais que abordam o uso de telas, crianças e adolescentes e COVID-19. As buscas foram realizadas nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e PubMed, no mês de julho de 2025.

Os descritores utilizados foram: “*digital media*” “*Internet*” “*parenting*” “*COVID-19*” e “*child*” combinados com operador booleano “*AND*”. Os critérios de inclusão adotados foram: artigos originais, disponíveis em texto completo, publicados em português e inglês e no período estabelecido dos últimos cinco anos (2020 a 2025). Foram excluídos artigos indisponíveis em sua íntegra e aqueles que não abordavam diretamente os objetivos desta revisão. No total foram selecionados seis artigos, cuja análise seguiu as etapas de leitura exploratória, seletiva, analítica e interpretativa, buscando identificar, organizar e discutir as principais evidências sobre a temática.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os estudos selecionados evidenciam que a pandemia de COVID-19 provocou um aumento expressivo no tempo de tela e alterações substanciais nos padrões de uso das tecnologias digitais por crianças e adolescentes, com impactos significativos na saúde física, mental e educacional. Nagata *et al.* (2022), em um estudo com 5.335 adolescentes norte-americanos, identificaram discrepâncias entre estimativas parentais e autorrelatos: os pais indicaram média diária de 4,46 horas de uso recreativo, enquanto os adolescentes relataram 3,87 horas, sendo essa diferença mais acentuada em famílias monoparentais e entre adolescentes negros, latinos e mais velhos. Houve ainda divergências quanto aos tipos de atividade, com pais superestimando o tempo gasto em vídeo chamadas e mensagens, enquanto os adolescentes relataram maior envolvimento com jogos e redes sociais.

Na Coreia do Sul, Kim *et al.* (2025), em um acompanhamento com 827 adolescentes entre 2018 e 2023, identificaram um aumento médio de 1,5 hora no tempo de uso da internet em 2020 e de 1,8 hora em 2021, comparado a 2019. Antes da pandemia, predominavam os jogos online (63%), mas, a partir de 2020, vídeos curtos e redes sociais passaram a responder por mais de 70% do tempo de uso. O índice de uso problemático da internet cresceu 12% no pico da pandemia, associado principalmente ao consumo de vídeos, e os escores médios de depressão (PHQ-9) aumentaram de 9,3 em 2019 para 12,7 em 2021, sugerindo correlação com a intensificação do uso.

Quanto à primeira infância, Fitzpatrick *et al.* (2022) analisaram 316 crianças canadenses e verificaram que 64% ultrapassaram duas horas diárias de exposição às telas, excedendo as recomendações internacionais, enquanto 56% foram expostas a dispositivos na hora anterior ao sono, comportamento associado à piora da qualidade do descanso. Entre os fatores relacionados ao uso excessivo destacaram-se maior tempo de tela dos



pais, baixa satisfação com a divisão do cuidado infantil, menor nível educacional e menor renda familiar.

No Brasil, o estudo qualitativo de Brito *et al.* (2023) mostrou que o fechamento das creches e a sobrecarga parental transformaram as telas no principal recurso para atividades educacionais, interação e lazer de crianças menores de três anos, contrariando diretrizes que recomendam ausência total de telas para menores de dois anos (SBP, 2019).

No México, Reséndiz-Aparicio (2021), em pesquisa com 4.000 pais, revelou que mais de 65% das crianças aumentaram o tempo de tela entre 30% e 80%, e 20,3% apresentaram distúrbios do sono, 34% tiveram episódios de birra e 30% oscilações de humor. Além disso, 77,8% dos pais acreditavam que a educação a distância não garantia aprendizado adequado, enquanto 83,5% a consideraram inferior ao ensino presencial. Embora 51,3% das famílias tenham criado jogos em casa e 23,6% tenham incentivado atividades físicas como estratégias de enfrentamento, a dependência digital permaneceu elevada.

Nos Países Baixos, o estudo com 463 famílias, revelou que crianças com transtornos mentais apresentaram maior dificuldade de participação no ensino remoto, menor engajamento e aumento desproporcional no tempo de tela, com média de duas horas a mais por dia em comparação às demais. Esses pais relataram maior estresse, com escore médio de 8/10, revelando um impacto desproporcional em grupos vulneráveis (Staff *et al.*, 2022).

4 CONCLUSÃO

Os achados indicam que a pandemia intensificou o uso de dispositivos digitais entre crianças e adolescentes, modificando padrões de consumo e ampliando riscos à saúde física e mental, como distúrbios do sono, sintomas ansiosos e depressivos. As discrepâncias entre relatos parentais e autorrelatos evidenciam a necessidade de estratégias mais eficazes de monitoramento e de intervenções baseadas em evidências, que incluam práticas de mediação parental ativa e restritiva, bem como políticas públicas voltadas à promoção da saúde digital, especialmente para grupos em maior vulnerabilidade. De modo geral, os resultados convergem ao apontar que variáveis como faixa etária, estrutura familiar, práticas parentais, nível socioeconômico e condições prévias de saúde mental influenciaram diretamente tanto o tempo de exposição às telas quanto os impactos comportamentais e emocionais.

REFERÊNCIAS

BRITO, P. K. *et al.* Repercussão da pandemia da Covid-19 no uso de telas na primeiríssima infância. **Rev Gaúcha Enferm.**, v. 44, p. e20230012, 2023. Disponível em <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/ydkyMkHNMcwQmftJRcCymCF/?lang=pt>. Acesso 20 jul. 2025

CRISPIM, E. S. M. *et al.* O uso excessivo de telas por crianças pós covid-19: impactos psicológicos e do desenvolvimento infantil. **Estudos Avançados sobre Saúde e Natureza**, [S. l.], v. 5, 2022. Disponível em: <https://periodicojs.com.br/index.php/easn/article/view/834>. Acesso em: 11 jul. 2025.



FITZPATRICK C, *et al.* An examination of bedtime media and excessive screen time by Canadian preschoolers during the COVID-19 pandemic. **BMC Pediatr.** 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35436899/>. Acesso em: 10 jul. 2025.

KIM SI, JIN J-C, YOO S-K, HAN DH. Changes in Internet Activities and Influencing Factors for Problematic Internet Use During the COVID-19 Pandemic in Korean Adolescents. **JMIR Pediatr Parent.** 2025. Disponível em: <https://pediatrics.jmir.org/2025/1/e66448> Acesso em: 10 jul. 2025.

NAGATA, J. M.; COTEZ, C. A.; IYER, P.; GANSON, K. T.; CHU, J.; CONROY, A. A. Parent-adolescent discrepancies in adolescent recreational screen time reporting during the coronavirus disease 2019 pandemic. **Academic Pediatrics**, v. 22, n. 3, p. 413-421, 2022. Disponível em: [https://www.academicpedsjnl.net/article/S1876-2859\(21\)00623-9/fulltext](https://www.academicpedsjnl.net/article/S1876-2859(21)00623-9/fulltext). Acesso em: 10 jul. 2025.

RESENDIZ-APARICIO, J. C. **Cómo afecta a los niños la contingencia por COVID-19.** *Bol. Med. Hosp. Infant. Mex.* [online]. 2021, vol.78, n.3, pp.216-224. Disponível em: https://www.bmhim.com/frame_esp.php?id=233 . Acesso em: 10 jul. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). Manual de orientação: #menostelas #maissaúde. Rio de Janeiro: SBP, 2019. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22246cManOrient_MenosTelas_MaisSaude.pdf. Acesso em: 15 jul. 2025

SOUZA, B. C. de; FERNANDES, L. G.. Excesso de Telas na Infância: O Impacto no Desenvolvimento Infantil. **Revista Sociedade Científica**, [S. l.], v. 7, n. 1, p. 5513–5536, 2024. Disponível em: <https://journal.scientificsociety.net/index.php/sobre/article/view/880>. Acesso em: 11 jul. 2025.

STAFF AI, *et al.* Ouders over afstandsonderwijs door COVID-19: effecten op kinderen met en zonder psychische problemen. **Tijdschr Psychiatr.** 2022, v. 64, n.7, p. 403-410. Disponível em: https://www.tijdschriftvoorpsychiatrie.nl/nl/artikelen/article/50-13007_Ouders-over-afstandsonderwijs-door-COVID-19-effecten-op-kinderen-met-en-zonder-psychische-problemen. Acesso em: 10 jul. 2025.