

**O IMPACTO DO TEMPO DE TELA NO DESENVOLVIMENTO
NEUROPSICOMOTOR INFANTIL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

Thalia Moreira Barboza (thaliaa.moreira17@hotmail.com)

Michel Monteiro Macedo (michel.macedo@afya.com.br)

O cérebro infantil apresenta elevada neuroplasticidade, sendo marcado por processos como sinaptogênese, mielinização e poda neural, fundamentais para o desenvolvimento das funções cognitivas, motoras, linguísticas e socioemocionais. Nesse período, experiências como o brincar, a leitura e a interação com cuidadores são essenciais para a consolidação de habilidades importantes. No entanto, a substituição precoce dessas vivências por estímulos digitais pode prejudicar a integração sensório-motora, a linguagem e a regulação emocional. Evidências indicam que o aumento do tempo de tela na infância está associado a atrasos no desenvolvimento, dificuldades cognitivas, alterações comportamentais e problemas de sono, especialmente quando o uso é excessivo e sem mediação. A análise da literatura científica recente, realizada por meio de busca na base PubMed, com seleção de estudos publicados nos últimos dez anos e com alto nível de evidência, resultou na inclusão de sete estudos na amostra final. Esses estudos permitiram uma avaliação abrangente dos efeitos do uso de telas no desenvolvimento infantil, considerando diferentes contextos, tipos de uso e faixas etárias. Os achados demonstraram que o uso de telas está associado a prejuízos leves, porém significativos, no desenvolvimento infantil. Observou-se relação com problemas comportamentais, principalmente externalizantes, além de piores habilidades

de linguagem. O uso passivo, como assistir televisão, esteve associado a desfechos cognitivos e psicossociais negativos, enquanto o uso mediado por cuidadores apresentou efeitos mais positivos. Também foram identificadas associações consistentes com pior qualidade do sono e baixa adesão às recomendações de tempo de tela, indicando que o uso excessivo é frequente. Intervenções para reduzir o tempo de exposição mostraram resultados modestos, evidenciando a dificuldade de mudança desse comportamento. De modo geral, conclui-se que o uso de telas influencia o desenvolvimento infantil em diferentes aspectos, embora com baixa magnitude, não devendo ser considerado isoladamente. A qualidade do uso, o tipo de conteúdo e a mediação parental mostram-se mais relevantes do que o tempo total de exposição. Dessa forma, torna-se fundamental promover orientações e estratégias que incentivem o uso equilibrado e consciente das tecnologias, contribuindo para um desenvolvimento infantil saudável.

Palavras-chave: desenvolvimento infantil; telas digitais; linguagem; comportamento; desenvolvimento neuropsicomotor.