

» PALOMA OLIVETO

Cada hora adicional do dia em frente às telas na primeira infância reduz em 10% as chances de a criança apresentar um bom desempenho em leitura e matemática anos depois, no ensino fundamental. A conclusão é de um amplo estudo canadense publicado na revista *Jama Network Open*, que acompanhou meninas e meninos por mais de uma década e analisou a relação entre exposição precoce a conteúdo audiovisual e resultados em testes padronizados aplicados no 3º e no 6º ano da escola.

A pesquisa, conduzida por cientistas da rede TARGet Kids!, vinculada a centros de atenção primária em Ontário, no Canadá, incluiu 3.322 crianças com dados disponíveis para o 3º ano e 2.084 para o 6º. O tempo de tela foi medido, em média, aos 5,5 anos (para quem fez o teste no 3º ano) e aos 7,5 anos (para o 6º ano).

Após ajuste para fatores como renda familiar, escolaridade materna e ano da prova, os pesquisadores encontraram um padrão consistente. Cada hora a mais do dia em frente às telas esteve associada a uma redução de 9% a 10% nas chances de a criança alcançar um nível mais alto de desempenho em leitura e matemática no 3º ano e em matemática no 6º.

## Cotidiano

“O tempo gasto em frente às telas faz parte do cotidiano da maioria das famílias”, comenta Catherine Birken, autora principal, pediatra e cientista senior do programa de Ciências Avaliativas da Saúde Infantil do Hospital SickKids, em Ontário. “Altos níveis de exposição, principalmente à TV e às mídias digitais, podem ter um impacto mensurável no desempenho acadêmico das crianças.”

Uma das constatações que chamaram atenção foi a relação entre videogames e desempenho escolar. No conjunto da amostra, o uso de jogos eletrônicos esteve associado a piores notas em leitura no 3º ano. Quando os dados foram analisados separadamente por sexo, surgiu uma diferença que chamou a atenção dos pesquisadores: entre meninas, a atividade relacionou-se a notas mais baixas tanto em leitura quanto em matemática. Isso não foi observado em relação aos meninos.

Os autores ressaltam que a maioria das crianças avaliadas era muito jovem no momento da medição do tempo de tela, e o uso de videogames ainda era relativamente baixo, o que pode limitar a interpretação dos resultados. Além disso, o estudo não detalhou o tipo de jogo, o conteúdo ou o contexto de uso.

“A primeira infância é um período crítico de formação de hábitos. Padrões de uso de telas estabelecidos cedo tendem a persistir ao longo da vida”, diz Catherine Birken. A pesquisadora destaca que o tempo dedicado aos eletrônicos pode substituir atividades essenciais ao desenvolvimento cognitivo e acadêmico, como leitura compartilhada, brincadeiras e interação social.

A psicopedagoga Luciana Brites, do Instituto NeuroSaber, no Paraná, ressalta que, além da cognição, nessa fase, a exposição a telas também pode prejudicar o desenvolvimento motor. “O aumento do uso de tablets e celulares reduz o tempo de brincadeiras

# Mais TELA, pior DESEMPENHO ESCOLAR

Acompanhadas por mais de uma década, crianças muito expostas a celulares, tablets e computadores na primeira infância demonstraram (muito) menos habilidade em leitura e matemática no ensino fundamental

Pexels / Divulgação



Especialistas afirmam que a exposição de crianças às telas estão associadas a dificuldades acadêmicas e pior controle motor

## Três perguntas para

**ALINE BRITO, pedagoga, coordenadora de segmento de educação infantil e anos iniciais do Colégio Sigma**

**O tempo dedicado a telas na primeira infância pode impactar o desempenho escolar anos depois?**

Pode, e a gente percebe isso na prática. Quando a criança passa muitas horas diante da tela, algo precisa sair do lugar. E, quase sempre, o que sai é o brincar. Menos tempo de faz de conta, menos construção com blocos, menos corrida no pátio, menos conversa demorada. É nessas experiências que a criança organiza pensamento, amplia vocabulário, aprende a negociar, esperar, resolver conflitos. O estudo longitudinal mostra associação

entre mais tempo de tela e desempenho mais baixo em leitura e matemática nos anos seguintes. Na escola, isso aparece como dificuldade de sustentar atenção, menor repertório linguístico e pouca tolerância à frustração. Não é sobre demonizar a tecnologia. É sobre o que ela está substituindo.

**Como o excesso de telas atrapalha o desenvolvimento na fase pré-escolar?**

O corpo da criança precisa de movimento. Diante da tela, ele paralisa. Paralisa o gesto, reduz a expressão corporal, limita a experimentação

Arquivo pessoal



sensorial. A criança deixa de pular, equilibrar, cair, levantar. E o corpo é a primeira linguagem. Outro ponto preocupante são conteúdos em looping. Desenhos sem começo, meio e fim. A criança apenas assiste, sem compreender estrutura narrativa, sem elaborar expectativa, sem fechamento simbólico. Isso impacta diretamente habilidades que serão fundamentais na alfabetização: sequenciação, compreensão de história, organização temporal. E há ainda a alimentação. Comer assistindo é um risco real. A criança perde a percepção de saciedade, não presta atenção ao que mastiga, não interage

à mesa. Alimentação vira pano de fundo da tela — quando deveria ser experiência de vínculo, autonomia e consciência corporal.

**De que forma as telas devem ser usadas no ambiente escolar, como recurso pedagógico?**

Na educação infantil e nos anos iniciais, tela não pode ser protagonista. Ela pode complementar, ampliar repertório, registrar processos. Mas nunca substituir o brincar, a roda de conversa, a experimentação concreta, o corpo em movimento. A pergunta que precisa guiar a escola é simples: isso amplia a experiência da criança ou a empobrece? Porque infância não é tempo de espectador. É tempo de viver, experimentar, errar, construir, imaginar. E nada substitui o corpo em ação e a interação real. **(PO)**

## Sono

No artigo canadense, os pesquisadores argumentam que um dos

## » Diretrizes da SBP

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) estabelece diretrizes sobre o tempo de tela para crianças e adolescentes, que variam segundo a idade. Para a faixa etária de até 2 anos não é recomendada a exposição. Dos 2 aos 5 anos, é de uma hora por dia, no máximo, sempre com a supervisão de um adulto. Já dos 6 aos 10, o limite são duas horas. A SBP desaconselha o uso de dispositivos antes de dormir e durante as refeições, independentemente da idade.

possíveis componentes da associação entre tempo de tela e pior desempenho acadêmico é o impacto do uso dos audiovisuais no sono. “A luz azul emitida por esses dispositivos inibe a liberação da melatonina, hormônio fundamental para sinalizar ao organismo que é hora de dormir”, explica Lucas Padiá, especialista em distúrbios do sono do Hospital Paulista, em São Paulo. “Além disso, o conteúdo das telas — como jogos, vídeos curtos e séries — estimula a liberação de neurotransmissores ligados à recompensa e à excitação, o oposto do que o corpo precisa para relaxar. O resultado é um sono mais tardio, fragmentado e de pior qualidade, o que impacta diretamente o desempenho escolar no dia seguinte.”

Para os autores do estudo publicado na revista *Jama*, as constatações da pesquisa reforçam a necessidade de intervenções precoces para promover hábitos saudáveis de uso de telas. Eles destacam que diversas diretrizes atuais já recomendam limites diários de exposição e, cada vez mais, enfatizam não apenas a duração, mas também a qualidade e o contexto do conteúdo consumido.

## Desenvolvimento

Estudos anteriores já haviam demonstrado que o uso precoce de telas repercute além da infância e pode impactar no desenvolvimento do cérebro. Um artigo publicado no ano passado na revista *The Lancet* com crianças de 4 a 7 anos mostrou que, entre aquelas mais expostas ao conteúdo audiovisual, foram identificadas alterações nas redes associadas à tomada de decisão. “A tela precoce não é inócua. O cérebro em formação é altamente sensível aos estímulos do ambiente, e o excesso de telas nessa fase pode levar a mudanças que não são facilmente revertidas”, explica a pediatra Anna Dominguez Bohn, de São Paulo.

A médica cita outra pesquisa, divulgada na *Elsevier*, que acompanhou mais de 2 mil crianças entre 3 e 5 anos, avaliando o impacto do tempo de tela sobre funções executivas, como foco, atenção, autocontrole e capacidade de organização emocional. Os pesquisadores descobriram que, quanto maior a dedicação a computador, celular, tablet e TV, piores os indicadores cognitivos. “Não é algo que dá para compensar mais tarde. O cérebro infantil ainda não tem capacidade de se autorregular diante da tecnologia. Quem define o tempo de tela são os adultos e o ambiente”, destaca Anna Dominguez Bohn.

# Cérebro imaturo aumenta a vulnerabilidade

A psicóloga Ana Beatriz Sahlum, de Goiás, lembra que crianças e adolescentes são atraídos especialmente pela tecnologia pelo prazer imediato despertado por vídeos e outros conteúdos audiovisuais. “A internet, a tela, a tecnologia, vídeos rápidos liberam a dopamina no cérebro infantil, que é o hormônio do prazer. Vendendo aquilo, eu tenho um prazer imediato, não me gera frustração. Então, o meu cérebro vai querer repetir aquilo sempre que possível”, diz.

A especialista defende que, antes dos 12 anos, os pais não forneçam smartphones para os filhos. “Menor de 12 anos não tem necessidade de um celular próprio e, acima dos 12, deve-se sempre estar vigilante”,

diz. Ela ressalta a vulnerabilidade do público infantojuvenil: “Nós, adultos, conseguimos fazer a mediação, dividir tarefas e saber exatamente a hora que eu posso ter o prazer ali na tela e a hora que eu preciso das minhas obrigações. A criança fica mais vulnerável, porque o cérebro imaturo vai querer sempre buscar o prazer. Os pais e responsáveis têm o papel de estabelecer limites e promover um diálogo aberto sobre o que é real e o que é virtual, garantindo que o desenvolvimento dos seus filhos seja saudável em todos os ambientes”, destaca.

## Readaptação

Camila Gaudio, vice-presidente da Associação Brasileira

Pexels/Divulgação



Atividades em grupo e ao ar livre ajudam na volta à rotina escolar

de Acampamentos Educativos (Abae), lembra que, nas férias escolares e em feriados prolongados, o tempo de tela entre os pequenos pode aumentar, dificultando a volta às aulas. “Sinais de que a criança está enfrentando dificuldade de readaptação incluem dispersão frequente em sala de aula, resistência a tarefas estruturadas, irritabilidade e menor engajamento social com colegas”, cita. Segundo Gaudio, além de acadêmico, o impacto é socioemocional, afetando a interação entre as crianças.

Ela recomenda aos pais o fortalecimento de experiências em grupo e em contato com a natureza. “O equilíbrio entre tempo de tela

e vivências off-line é fundamental para que crianças e adolescentes desenvolvam atenção, resiliência e habilidades socioemocionais, tornando a rotina escolar mais produtiva e gratificante”, acredita.

Camila Gaudio lembra que não é apenas na volta do ano letivo que se deve controlar a exposição às telas: “Escolas e famílias devem estabelecer limites claros para o uso de telas ao longo do ano, intercalando momentos digitais e atividades analógicas de forma planejada. Integrar experiências presenciais, atividades lúdicas e projetos ao ar livre contribui para consolidar o aprendizado, reduzir distrações e fortalecer a socialização.” **(PO)**