



UNIVERSIDADE CATÓLICA DO SALVADOR - UCSAL
CURSO DE PSICOLOGIA

GIULIA DE ALMEIDA NASCIMENTO

CRIANÇAS EM FRENTE ÀS TELAS: Relações entre o seu uso e as funções executivas

Salvador

2026

GIULIA DE ALMEIDA NASCIMENTO

CRIANÇAS EM FRENTE ÀS TELAS: Relações entre o seu uso e as funções executivas

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Psicologia da Universidade Católica do Salvador como requisito para obtenção do título Bacharel em Psicologia.
Orientadora: Prof. Ms. Aruanã Mairê Maia Fontes

SALVADOR

2026

RESUMO

Este estudo tem como objetivo analisar as repercussões do uso de mídias digitais no desenvolvimento das funções executivas e no comportamento de crianças na primeira infância. Trata-se de um estudo de casos múltiplos, de abordagem mista e caráter exploratório, realizado com seis binômios de mães e filhos de um a cinco anos de idade, identificados de M01 a M06. A coleta de dados envolveu a aplicação de questionários sociodemográficos, inventários estruturados de funções executivas e questões abertas sobre a rotina e a mediação familiar. Os resultados indicaram que, embora a maioria das participantes conheça as recomendações formais de saúde, a exposição diária às telas é amplamente adotada como ferramenta de suporte para o manejo do tempo doméstico e enfrentamento da sobrecarga materna. O cruzamento dos dados revelou que menores desempenhos em componentes como controle inibitório e flexibilidade cognitiva estão presentes em perfis de baixa supervisão e fragilidade na imposição de limites. No aspecto comportamental e clínico, identificou-se que o uso desregulado foi identificado em crianças com irritabilidade e mimetismo infantil, culminando no relato de M04, que associou a quebra de regras por terceiros à ocorrência de agitação motora, agressividade e episódios de terror noturno na criança. Conclui-se que os impactos das tecnologias não são puramente negativos, mas dependem diretamente da qualidade e consistência da mediação parental exercida. Destacam-se como limitações o tempo reduzido de execução, a amostragem restrita e o recorte de classe média, sugerindo-se investigações futuras com delineamento longitudinal e maior diversidade socioeconômica.

Palavras-Chave: desenvolvimento infantil; funções executivas; mediação parental; mídias digitais; primeira infância.

ABSTRACT

This study aims to analyze the repercussions of digital media use on the development of executive functions and behavior in early childhood. This is an exploratory, mixed-methods multiple case study conducted with six mother-child dyads aged one to five years, identified from M01 to M06. Data collection involved the application of sociodemographic questionnaires, structured executive function inventories, and open-ended questions regarding family routine and mediation. The results indicated that, although most participants are aware of formal health recommendations, daily screen exposure is widely adopted as a supporting tool for managing household chores and coping with maternal overload. The cross-referencing of data revealed that lower performance in components such as inhibitory control and cognitive flexibility is present in profiles characterized by low supervision and fragility in setting boundaries. Regarding behavioral and clinical aspects, unregulated use was identified in children presenting irritability and child mimicry, culminating in the report of M04, who associated the breach of rules by third parties with the occurrence of motor agitation, aggressiveness, and episodes of night terror in the child. It is concluded that the impacts of technology are not purely negative but depend directly on the quality and consistency of the parental mediation exercised. Limitations include the short execution time, the restricted sample, and the middle-class profile, suggesting future investigations with a longitudinal design and greater socioeconomic diversity.

Keywords / palabras clave: child development; executive functions; parental mediation; digital media; early childhood.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	5
2	MÉTODO	9
2.1	Delineamento	9
2.2	Participantes	9
2.3	Procedimentos de coleta de dados	9
2.4	Instrumentos	9
2.5	Procedimentos de análise de dados	10
2.6	Considerações éticas	10
3	RESULTADOS	12
3.1	Caracterização dos participantes	12
3.2	Características do uso de telas	12
<i>3.2.2</i>	<i>Perguntas abertas</i>	<i>14</i>
3.3	Desenvolvimento das funções executivas e o uso de telas	15
<i>3.3.3</i>	<i>Análise comparativa entre as participantes</i>	<i>16</i>
3.4	Recomendações e impactos observados	18
4	DISCUSSÃO	21
4.1	Tempo de tela, diretrizes de saúde e rotina familiar	21
4.2	Fatores associados ao menor desempenho executivo	22
4.3	Impactos comportamentais e supervisão parental	22
4.4	Impactos positivos e mediação de qualidade	23
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
	REFERÊNCIAS	26
	APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO DA PESQUISA	29

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, com a rápida evolução das tecnologias digitais, o acesso às telas deixou de estar restrito à televisão e passou a abranger dispositivos portáteis, como celulares, tablets e notebooks, facilmente manuseados em qualquer lugar e por pessoas de diferentes faixas etárias, inclusive crianças pequenas. Esse fenômeno tem suscitado debates sobre os efeitos da exposição precoce e excessiva às telas no desenvolvimento infantil, envolvendo tanto potenciais benefícios quanto riscos significativos.

Um mapeamento realizado nos Estados Unidos (EUA), em 2013, revelou que crianças menores de dois anos de idade passavam, aproximadamente, uma hora por dia em contato com telas, enquanto que as de dois e quatro anos, duas horas/dia na média (Media, 2013). Em um novo censo realizado, em 2017, no país supracitado, obteve-se que 98% das crianças americanas de zero a oito anos de idade possuíam, em suas residências, dispositivos tecnológicos conectados à Internet e passavam em torno de duas horas e meia por dia na frente de mídias eletrônicas (Rideout, 2017). Ainda, 20% das crianças americanas entre dois e sete anos de idade possuem televisão nos seus quartos e assistem em torno de cinco horas por dia a mais do que aquelas que não possuem (Gentile et al., 2012). Foi identificado, em estudo no Reino Unido, que crianças entre cinco e sete anos passavam, em média, treze horas e meia por semana assistindo televisão, nove horas por semana na Internet, e sete horas por semana jogando online (OfCom, 2017).

No contexto brasileiro, uma pesquisa realizada por uma organização da sociedade civil voltada à causa da primeira infância, em parceria com o Datafolha, também evidencia uma alta exposição às telas na infância. Esta pesquisa, apontou que a maioria das crianças brasileiras possui contato diário com dispositivos como celulares, tablets ou televisão, muitas vezes por um período superior ao recomendado. O levantamento, que ouviu mais de dois mil participantes em todo o país e integra um panorama divulgado em 2025, revelou que 78% das crianças de zero a três anos utilizam telas diariamente. Entre aquelas com idade de quatro a seis anos, esse índice sobe para 94%, indicando uma presença expressiva e precoce das mídias digitais no cotidiano infantil (Fundação Maria Cecília Souto Vidigal; Instituto Datafolha, 2025).

No que se refere ao uso de telas na infância, é importante considerar que seus efeitos não são unidimensionais, variando conforme o tempo, a qualidade e a forma de utilização. Para

crianças de três a quatro anos, por exemplo, os dispositivos eletrônicos podem constituir uma ferramenta educacional relevante quando utilizados de maneira adequada, sendo recomendada a limitação do tempo de exposição a, no máximo, uma hora diária, a fim de equilibrar o uso com atividades físicas e sociais (Abreu; Traebert, 2020). Nesse contexto, a Organização Mundial da Saúde e a Sociedade Brasileira de Pediatria destacam a importância da mediação parental e da escolha de conteúdos de qualidade (OMS, 2019). Ademais, evidências indicam que conteúdos interativos e educativos podem contribuir para o desenvolvimento cognitivo e das funções executivas, especialmente quando associados a interações sociais (Sweetser et al., 2012; Griffith et al., 2019; HU et al., 2023). Assim, os impactos do uso de telas estão diretamente relacionados às características do conteúdo, à finalidade de uso e à mediação exercida por adultos (Nobre et al., 2021).

O extenso e crescente uso de telas tem motivado, no entanto, a preocupação de profissionais da saúde, educadores, pais, e pesquisadores acerca das consequências do tempo de exposição às telas no bem-estar de crianças e adolescentes, uma vez que nesse período do desenvolvimento a maturação cerebral ainda não está completa (Brown, 2011; Carson et al., 2016; Tremblay et al., 2011). A preocupação se torna ainda mais evidente no que tange ao intenso crescimento do uso de telas por crianças pequenas (AAP, 2016). A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) recomenda que o tempo de uso diário "seja limitado e proporcional às idades e às etapas do desenvolvimento cerebral-mental-cognitivo-psicossocial das crianças e adolescentes" (SBP, 2016, p. 3). Na mesma linha preventiva, a Organização Mundial da Saúde (OMS) entende que, até dois anos de idade, não é recomendada exposição a telas e que, a partir dos dois anos, o tempo não deve ultrapassar uma hora diária (OMS, 2019).

Estudos têm demonstrado que o uso excessivo de telas pode comprometer etapas cruciais do desenvolvimento. Madigan, Browne e Racine (2019), por exemplo, identificaram que crianças expostas a longos períodos diante de telas aos 24 meses apresentaram escores mais baixos em testes de triagem do desenvolvimento aplicados aos 36 meses, padrão que também se repetiu aos 60 meses. Esses resultados sugerem que a elevada exposição interfere na oportunidade de práticas fundamentais para a aquisição de habilidades motoras, cognitivas e comunicacionais.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (2019), a exposição inadequada às telas pode ocasionar diversas repercussões negativas, como alterações no sono, prejuízos na concentração e no aprendizado, aumento do sedentarismo e do risco de obesidade, além de

impactos emocionais, incluindo ansiedade, depressão e dificuldades comportamentais, chegando até situações de autoagressão. Esses efeitos tornam urgente a reflexão sobre como o uso das tecnologias, internet e redes sociais pode influenciar o desenvolvimento infantil.

É importante ressaltar que a infância corresponde a um período de intensas transformações biológicas, cognitivas e socioemocionais. Peixoto et al. (2020) destacam que esse estágio da vida envolve modificações que favorecem a aquisição de competências essenciais nos âmbitos motor, afetivo-social, cognitivo e linguístico, sendo o ápice desse processo observado por volta dos 24 meses, quando o sistema nervoso central passa por intensa mielinização. Nesse sentido, torna-se inevitável considerar que o uso desregulado de tecnologias durante esses períodos pode desencadear consequências significativas no desenvolvimento infantil.

No que se refere ao desenvolvimento das funções executivas, em específico, compreendidas como um conjunto de processos cognitivos responsáveis pelo controle do comportamento e adaptação a situações novas (Dias; Seabra, 2013), observa-se que tais habilidades emergem de forma progressiva ao longo da infância, a partir de três componentes nucleares: o controle inibitório, a memória de trabalho e a flexibilidade cognitiva (Diamond, 2013; Finegood; Blair, 2017; Miyake et al., 2000). Ainda no primeiro ano de vida, já é possível identificar manifestações iniciais dessas funções, como a capacidade de manter informações breves em mente e inibir respostas imediatas de forma rudimentar. Por volta dos três anos de idade, a criança passa a apresentar maior capacidade de manter regras simples em mente, utilizar informações para guiar o comportamento e exercer maior controle sobre impulsos, ainda que com necessidade de apoio externo. Aos cinco anos, observa-se um avanço significativo, com maior capacidade de seguir instruções mais complexas, manipular informações na memória de trabalho e regular comportamentos de forma mais adequada às demandas do ambiente, demonstrando progressos importantes no controle inibitório (Center on the developing child, 2011; Diamond, 2013). Desta forma, os componentes da memória operacional e controle inibitório emergem primariamente, possibilitando o desenvolvimento de habilidades mais complexas da flexibilidade cognitiva, o que, por sua vez, favorece a elaboração de funções executivas superiores como planejamento e tomada de decisão (Diamond, 2013).

As funções executivas funcionam como preditoras de desempenho acadêmico, a saúde mental e o funcionamento adaptativo ao longo da vida (Blair; Diamond, 2008; Diamond; Lee,

2011; Moffitt et al., 2011). O uso de telas pode interferir no desenvolvimento dessas funções, especialmente quando associado a maior tempo de exposição e menor qualidade de interação com o conteúdo (Nobre et al., 2021). Neste sentido, torna-se fundamental compreender de que maneira a exposição às mídias digitais pode influenciar seu desenvolvimento, especialmente em um período marcado por intensa plasticidade cerebral e pela consolidação dessas funções.

Diante desse contexto, este trabalho tem como objetivo analisar as relações entre o uso excessivo de telas na infância e as funções executivas, com ênfase na memória operacional e controle inibitório. Busca-se, a partir da entrevista com as mães, identificar as associações mais recorrentes dessa prática, discutir as possíveis implicações para a saúde e aprendizagem infantil e refletir sobre a importância do uso equilibrado e supervisionado das tecnologias como ferramenta educativa e de entretenimento saudável.

2. MÉTODO

2.1 Delineamento

O presente estudo foi desenvolvido a partir de um delineamento de levantamento quali-quantitativo, de caráter descritivo e exploratório, com base em Gil (2008), que define a pesquisa descritiva como aquela que busca identificar, registrar e analisar as características de um determinado fenômeno. A escolha desse delineamento justifica-se pela intenção de compreender de forma abrangente as percepções de mães acerca dos impactos do uso excessivo de telas nas funções executivas, considerando tanto aspectos objetivos, obtidos a partir de dados sociodemográficos, quanto subjetivos, advindos das percepções e experiências relatadas.

2.2 Participantes

A pesquisa foi realizada com mães, selecionadas por meio de amostragem não probabilística por conveniência, considerando a disponibilidade e o interesse em participar do estudo. A quantidade foi de 6 participantes. Foram utilizadas como critério de inclusão: fazer uso de tela com os filhos; ser maior de 18 anos. Como critério de exclusão, foi considerado não fazer uso de tela.

2.3 Procedimentos de coleta de dados

A coleta de dados foi realizada durante o primeiro semestre de 2026. O contato inicial com as participantes ocorreu de forma presencial ou via WhatsApp, por meio de contato realizado pela estagiária ou pela professora responsável, que posteriormente encaminhava as participantes para acompanhamento da coleta de dados. Antes da realização da entrevista, foi realizada a leitura atenta deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Após o esclarecimento das informações e concordância em participar da pesquisa, as participantes preencheram os dados solicitados e assinaram o termo, garantindo que compreenderam os propósitos e condições do estudo.

Os questionários foram aplicados de forma individual, virtual ou presencial, a partir de entrevista.

2.4 Instrumentos

O instrumento utilizado foi um questionário, elaborado pela pesquisadora, composto por duas partes, conforme descrito a seguir e apresentado em esboço no Anexo 1:

1. Parte 1 – Questionário sociodemográfico, contendo 8 questões fechadas voltadas à coleta de informações sobre o perfil das participantes, incluindo idade, escolaridade, ocupação e se possuem filhos, entre outros dados relevantes.

2. Parte 2 – Questionário principal, dividido em seis eixos. Este questionário investiga o impacto do uso de telas no desenvolvimento infantil, nos seguintes eixos: Eixo 1 – Exposição: Frequência, momentos do dia, dispositivos utilizados e a finalidade do uso de telas; Eixo 2 – Mediação: Nível de supervisão dos adultos, estabelecimento de limites de tempo e critérios para a escolha do conteúdo; Eixo 3 – Impactos Percebidos: Observação dos cuidadores sobre alterações de comportamento, humor e sono da criança após o uso; Eixo 4 – Funções Executivas: Avaliação segmentada por idade (1, 3 e 5 anos) sobre o desenvolvimento de três habilidades cognitivas no dia a dia: memória de trabalho, controle inibitório e flexibilidade cognitiva; Eixo 5 – Diretrizes: Conhecimento dos responsáveis sobre as recomendações de órgãos oficiais (como OMS e SBP) referentes ao tempo de tela; Eixo 6 – Estratégias e Desafios: Alternativas utilizadas pelas famílias para reduzir o uso de dispositivos e as principais dificuldades enfrentadas na regulação.

2.5 Procedimentos de análise de dados

Os dados coletados foram analisados por meio de análise quali-quantitativa. As respostas fechadas e informações sociodemográficas foram examinadas a partir da estatística descritiva, por meio de frequências. As respostas abertas, por sua vez, foram submetidas à análise temática, buscando identificar categorias de temas relacionadas às percepções das participantes sobre o impacto do uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil (Bardin, 2011).

2.6 Considerações éticas

O projeto foi submetido ao sistema CEP/CONEP através da Plataforma Brasil, conforme as diretrizes e normas das Resoluções nº 466/12 e nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Foi garantido o direito ao sigilo e ao anonimato, bem como a possibilidade de retirada do consentimento a qualquer momento, sem prejuízo para a participante. A participação somente foi iniciada após a leitura e assinatura eletrônica do TCLE. O trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética de Pesquisa da Universidade Católica do Salvador, sob número 8.442.873, e projeto intitulado “Infância em frente às telas: impactos do uso excessivo no desenvolvimento infantil”

Entre os benefícios esperados, destaca-se a ampliação da compreensão sobre os efeitos do uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil e o incentivo a práticas mais saudáveis de uso das tecnologias. Quanto aos riscos, estes são considerados mínimos, podendo estar relacionados a eventual desconforto ao responder as perguntas. Como estratégia de minimização desses riscos, o questionário da entrevista foi construído de maneira a proporcionar um ambiente de conforto, respeito e apoio em relação aos relatos das participantes. Houve oferecimento de acolhimento psicológico gratuito por parte da Unidade de Atendimento em Psicologia, Professora Silvana Maria Grisi Sarno (UNIAPSI) da UCSal, sem nenhum ônus ao participante em questão, em consonância aos aspectos éticos preconizados pela Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

3. RESULTADOS

3.1 Caracterização dos Participantes

Participaram do estudo seis mães de crianças de um, três e cinco anos de idade. Para a caracterização das participantes, foi construído o Quadro 1. As mães tinham idades entre 22 e 44 anos, e foram denominadas de M01, M02, M03, M04, M05, M06. Quanto à escolaridade, uma possuía ensino médio completo, três possuíam ensino superior completo e duas tinham pós-graduação completa. Em relação à ocupação, todas exerciam atividade profissional remunerada, atuando como empresária, engenheira, professora, fisioterapeuta, autônoma e psicóloga.

Quanto ao local de residência, quatro participantes residiam em Lauro de Freitas (BA), uma em Camaçari (BA) e uma em Salvador (BA). Em relação aos filhos, duas mães possuíam crianças de um ano, duas de três anos e duas de cinco anos de idade.

Quadro 1. Características das participantes

Participantes	Idade	Escolaridade	Ocupação	Cidade/Estado	Idade do filho (a)
M01	32	Ensino superior completo	Empresária	Lauro de Freitas - BA	1
M02	37	Ensino superior completo	Engenheira	Lauro de Freitas - BA	5
M03	43	Pós-graduação completa	Professora	Camaçari - BA	3
M04	31	Ensino superior completo	Fisioterapeuta	Salvador - BA	3
M05	22	Ensino médio completo	Autônoma	Lauro de Freitas - BA	1
M06	44	Pós graduação	Psicóloga	Lauro de Freitas -BA	5

3.2 Caracterização do uso de telas

Para a caracterização do perfil de uso de telas pelas crianças, foi construído o Quadro 2. Em relação à idade dos filhos, duas mães possuíam crianças de um ano (M05 e M01), duas

de três anos (M03 e M04) e duas de cinco anos de idade (M02 e M06). Quanto à frequência ou tempo de uso dos dispositivos, a grande maioria das crianças (cinco delas) utilizava as telas todos os dias, enquanto apenas uma criança de cinco anos (M06) utilizava quatro vezes.

No que se refere aos tipos de dispositivos eletrônicos utilizados, a televisão foi o aparelho presente na rotina de todas as seis crianças, sendo que duas delas (M04 e M02) também faziam uso do aparelho celular de forma combinada. Quanto às finalidades de uso indicadas pelas participantes, o entretenimento foi citado por cinco mães, seguido por chamadas de vídeo (três citações), vídeos educativos (duas citações) e jogos (uma citação).

A respeito da supervisão parental durante o uso dos dispositivos, cinco mães relataram supervisionar os filhos sempre, ao passo que apenas uma mãe de uma criança de cinco anos (M02) informou nunca realizar supervisão. Por fim, em relação ao turno em que ocorre o uso, o período da manhã foi mencionado por três mães, o período da tarde por três mães e o período da noite por duas mães, observando-se que em alguns casos o uso ocorre em mais de um turno ao longo do dia.

Quadro 2. Caracterização do uso de telas

Participantes	Idade do filho (a)	Tempo de uso	Dispositivos	Finalidades	Supervisão	Turno
M05	1	Todos os dias	Televisão	Entretenimento e chamadas de vídeo	Sempre	Manhã e noite
M01	1	Todos os dias	Televisão	Vídeo educativos	Sempre	Manhã
M03	3	Todos os dias	Televisão	Entretenimento	Sempre	Tarde
M04	3	Todos os dias	Televisão e celular	Entretenimento e chamadas de vídeo	Sempre	Tarde
M02	5	Todos os dias	Televisão e celular	Entretenimento, jogos e chamadas de vídeo	Nunca	Tarde e noite
M06	5	Quatro vezes	Televisão	Entretenimento e vídeo educativos	Sempre	Manhã

3.2.2 Perguntas abertas

No que tange à rotina diária de uso de telas, as participantes descreveram diferentes dinâmicas familiares. A mãe M05 relatou que o uso ocorre geralmente em dois momentos do dia por tempo limitado, sendo o dispositivo retirado à noite com antecedência ao horário do sono. A participante M01 informou que o filho assiste à televisão pela manhã, logo após acordar e realizar as necessidades básicas, enquanto prepara o café da manhã. Na rotina da participante M03, o uso ocorre após a chegada da escola; a criança brinca em casa e, ao cansar, solicita assistir a um pouco de tela. A mãe M04 apontou que a criança assiste de tarde na escola e, aos finais de semana, faz uso por duas horas em casa. Para a participante M02, o uso ocorre pela manhã quando não há compromissos e também no período da noite, ressaltando que, aos finais de semana, tenta organizar diversas programações para evitar a exposição excessiva. Por fim, a participante M06 estipula como regra que a criança não pode acordar e ligar a televisão, sendo o uso permitido no fim da manhã, após o café.

Quanto ao estabelecimento de limites de tempo para o uso de telas, a maioria das participantes (quatro mães) afirmou impor restrições, enquanto duas relataram não fazê-lo (M05 e M01). Entre as que aplicam regras de tempo, os métodos variam: a participante M03 desliga o aparelho assim que o programa assistido termina; a participante M04 adota uma dinâmica baseada em combinados e no planejamento de outra programação em seguida; a participante M02 estipula o tempo máximo de uma hora de forma seguida; e a mãe M06 utiliza limites orais e a filtragem direta do conteúdo.

Em relação à seleção do que é acessado pelas crianças, a grande maioria das participantes (cinco mães) declarou estabelecer critérios para definir os conteúdos permitidos, ao passo que apenas uma participante (M04) relatou não realizar essa curadoria atualmente, justificando que, embora selecionasse anteriormente, hoje o filho não aceita a interferência e assiste ao que gosta.

Dentre as mães que filtram os conteúdos, os critérios adotados baseiam-se prioritariamente no teor educativo e na mitigação de estímulos excessivos ou violentos. A participante M05 prioriza a escolha de vídeos educativos. A mãe M01 evita conteúdos com cores muito fortes, muito animados, com excesso de estímulos ou que ensinem comportamentos inadequados, priorizando o ensino cristão. A participante M03 busca conteúdos sem violência, com poucas cores e pouco estímulo visual/sonoro. A participante

M02 supervisiona o acesso às redes sociais dos pais, realizado apenas com permissão, vedando conteúdos violentos. Por fim, a participante M06 baseia seus critérios na classificação indicativa de idade, na forma como os personagens se expressam verbalmente e na preferência por desenhos menos chamativos, que não apresentem teor violento ou ritmo acelerado.

3.3 Desenvolvimento das funções executivas e o uso de telas

Para avaliar o desenvolvimento neuropsicológico dos menores, foram mensurados os escores atribuídos pelas mães aos componentes das Funções Executivas (FE): Memória Operacional (MO), Controle Inibitório (CI) e Flexibilidade Cognitiva (FC), culminando em uma média geral de FE para cada faixa etária pesquisada. Os dados individuais e os desempenhos médios estão sistematizados na tabela a seguir.

Part.	Média MO 1 ANO	Média CI 1 ANO	Média FC 1 ano	Média de FE 1 ano	Média MO 3 anos	Média CO 3 anos	Média FC 3 anos	Média de FE 3 anos	Média MO 5 anos	Média CI 5 anos	Média FC 5 anos	Média FE 5 anos
M05	5	5	4	4,6	1	1	5	1	0	0	0	0
M01	3	3	3	3	1	3,5	4	3,5	0	0	0	0
M03	5	4	4	4,3	4	4	3,5	4	3,5	3,5	3	3,5
M04	5	3	5	4,3	5	3,5	3	3,5	4,5	1	4	4
M02	5	5	5	5	5	4	4,5	4,5	4,5	3,5	3	3,5
M06	5	4	5	4,6	5	3,5	3	3,5	4	3	3,5	3,5

A análise dos blocos de perguntas conforme a faixa etária revela uma importante consistência evolutiva no desenvolvimento das funções de autorregulação. No bloco de perguntas voltado para crianças de um ano, observa-se um teto de pontuação elevado e homogêneo entre quase todos os participantes da amostra. Com exceção da participante M01, que atribuiu escore linear de 3,00 para seu filho nesta etapa, todas as demais mães (M05, M03, M04, M02 e M06) pontuaram as médias de seus filhos entre 4,00 e 5,00 nas subescalas. Esse comportamento robusto indica que as habilidades básicas mapeadas (como a permanência do objeto e a atenção focada por breves minutos) já se encontram consolidadas e integradas ao repertório das crianças tanto de um ano quanto nas idades mais avançadas de três e cinco anos.

Ao avançar para o bloco de perguntas desenhado para as competências de três anos de idade, os dados começam a discriminar o ritmo de maturação e as influências ambientais. Para as crianças que possuem um ano de idade cronológica, as perguntas deste bloco representavam um comportamento além do esperado para a sua fase. Como reflexo disso, a participante M05 pontuou uma média geral de FE de apenas 1,00 para seu filho de um ano diante de exigências como seguir duas orientações consecutivas ou controlar impulsos após receber um "não", o que demonstra o caráter fidedigno do instrumento. Já para as crianças que de fato possuem três e cinco anos de idade, os escores nesse bloco se elevaram e oscilaram entre 3,50 e 4,50, evidenciando que tais condutas de autorregulação estão em pleno processo de consolidação ou já consolidadas.

Por fim, o bloco focado em habilidades complexas de cinco anos de idade, aplicado apenas às mães de crianças com idade cronológica de três e cinco anos, funcionou como um forte balizador de linearidade. Esperava-se que as crianças de cinco anos performassem melhor do que as de três anos neste bloco, o que tendeu a se confirmar. Enquanto as crianças de três anos apresentaram maior dispersão e dificuldades em tarefas de maior demanda cognitiva (como a Flexibilidade Cognitiva avaliada pelas mães M04 e M06 com escores 3,00), o grupo de cinco anos de idade demonstrou uma estabilização linear mais nítida, com médias concentradas entre 3,50 e 4,00 em quase todos os domínios.

3.3.3 Análise comparativa entre as participantes

A distribuição metodológica dos dados permitiu cruzar a consistência do desenvolvimento cognitivo com o histórico de exposição e mediação do uso de telas de cada núcleo familiar.

No grupo de mães com filhos de um ano, o contraste entre as participantes M05 e M01 ficou evidente. A participante M05 demonstrou um perfil linear: pontuação máxima e consolidada no bloco de sua idade (FE = 4,66) e escore mínimo (FE = 1,00) no bloco avançado de três anos, indicando um desenvolvimento típico e esperado. Essa organização cognitiva relaciona-se a uma rotina de tela protegida, com tempos restritos a dois momentos do dia e corte de estímulos antes do sono. Por outro lado, a participante M01 revelou um rebaixamento precoce já no bloco de um ano (média 3,00 em todos os eixos), mantendo a média de 3,50 no bloco de três anos. Vale ressaltar que a criança de M01 possui uma rotina de exposição passiva à televisão logo ao acordar, sem limites de tempo estipulados pela mãe.

No estrato de três anos, a análise progressiva expõe fragilidades importantes no desenvolvimento do filho da participante M04. Ao analisar as respostas de M04 ao longo dos blocos, nota-se uma quebra na linearidade esperada: embora pontue de forma satisfatória no bloco básico de um ano, o desempenho da criança cai significativamente nos blocos subsequentes, atingindo a média de 3,50 no bloco de sua própria idade e mantendo uma queda acentuada em Flexibilidade Cognitiva (3,00) e Controle Inibitório (3,00) no bloco avançado de cinco anos.

Esse declínio ganha relevância teórica ao lembrar que M04 é a única mãe da amostra que declarou não adotar nenhum critério de filtragem ou seleção de conteúdo, permitindo que o filho assista ao que deseja por não aceitar interferências. A livre exposição a conteúdos hiperestimulantes e potencialmente inadequados, associada ao uso combinado de múltiplos dispositivos (TV e celular), parece atuar como um fator disruptivo na maturação da Flexibilidade Cognitiva e da capacidade de refinar estratégias de resolução de problemas na infância.

Por fim, o grupo de cinco anos ilustra o peso da supervisão ativa na manutenção da linearidade do desenvolvimento. O filho da participante M02 apresentou um desempenho altamente linear e robusto: alcançou escore máximo (5,00) em todas as dimensões do bloco de um ano, médias elevadas (4,50) no bloco de três anos e manteve um padrão consolidado de 3,50 no bloco de sua idade cronológica. Embora essa criança faça uso diário de televisão e celular combinados, a mãe atua com forte monitoramento protetivo, impondo limite rígido de tempo (máximo de 1 hora seguida), utilizando combinados orais e filtrando conteúdos para impedir violência.

O único ponto de atenção no perfil de M02 foi o declínio da Flexibilidade Cognitiva para 3,00 no bloco de cinco anos. Esse dado dialoga diretamente com o Quadro 1, no qual M02 revelou ser a única participante de toda a pesquisa que admitiu "Nunca" supervisionar o filho de cinco anos durante o uso de telas. Essa transição para uma autonomia total e desassistida na exposição aos dispositivos eletrônicos aos cinco anos pode estar gerando impactos sutis na capacidade da criança de lidar com frustrações, flexibilizar regras e gerenciar mudanças imprevistas em sua rotina, reforçando que a supervisão parental ativa continua sendo indispensável mesmo com o avançar da idade.

3.4 RECOMENDAÇÕES E IMPACTOS OBSERVADOS

Para complementar os dados quantitativos e compreender a realidade prática de cada núcleo familiar, o instrumento contou com perguntas abertas sobre a rotina de exposição e as percepções das mães. A investigação desses dados qualitativos permitiu cruzar o conhecimento prévio das genitoras sobre as diretrizes de saúde com as barreiras enfrentadas no cotidiano e os impactos observados no comportamento das crianças.

No que se refere ao conhecimento prévio das recomendações formais estabelecidas pela Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) e pela Organização Mundial da Saúde (OMS), identificou-se que a maioria das participantes demonstra estar ciente de tais diretrizes. Das seis mães investigadas, as participantes M01, M03, M02 e M06 responderam positivamente sobre o conhecimento dessas normas de saúde. Em contrapartida, as mães M05 e M04 afirmaram desconhecer tais orientações.

Essa diferença não impediu que visões estritas surgissem quando as mães foram questionadas sobre o tempo ideal diário de mídias para os menores. As participantes M03 e M02 defenderam que o tempo ideal de exposição deveria ser igual a zero, sendo que M02 ponderou que, diante da realidade atual, o consumo real deve ser limitado ao mínimo possível. Demonstrando maior tolerância em suas respostas, a participante M01 indicou como ideal o período de uma a duas horas por dia, enquanto M06 sugeriu o limite de duas horas fracionadas. A participante M04 apontou a maior tolerância da amostra, sugerindo que o tempo ideal de exposição para a faixa etária estaria entre duas e três horas diárias.

No tocante às estratégias utilizadas para substituir ou reduzir o tempo de uso de telas, observou-se um esforço unânime, visto que todas as seis participantes afirmaram adotar alternativas práticas no cotidiano para contrapor o estímulo digital. No grupo de crianças com um ano de idade, as mães M05 e M01 buscam engajar os filhos em brincadeiras diversas, atividades gerais e na própria rotina da creche. Ao avançar para o grupo de três anos, a participante M03 descreveu alternativas como brincar fora de casa, pintar, desenhar, ler, contar histórias e incluir o filho em suas tarefas domésticas diárias, enquanto a participante M04 aposta no uso de combinados verbais, brincadeiras e no envolvimento do menor nas dinâmicas da casa. No estrato focado nas crianças de Pipoca e de cinco anos, a mãe M02 lida com a redução planejando programações variadas e atividades atrativas fora do ambiente digital, ao passo que M06 adota uma postura de indução ambiental, relatando o hábito de deixar o aparelho

de televisão desligado de propósito para que o filho seja estimulado a procurar autonomamente outra forma de entretenimento.

Apesar do uso ativo dessas alternativas, o processo de regulação impõe desafios significativos que variam conforme a estrutura familiar e o suporte que essas mulheres possuem. No grupo que afirmou não enfrentar dificuldades para gerenciar o hábito, a participante M05 destacou o sucesso em sua rotina protetiva, M01 justificou que seu filho naturalmente não demonstra grande interesse pelas mídias e M03 pontuou que o manejo em sua casa ocorre de forma tranquila, desligando o aparelho imediatamente após o encerramento do programa assistido.

Por outro lado, as participantes M04, M02 e M06 expuseram os obstáculos reais encontrados no dia a dia. A principal barreira enfrentada por M04 reside no ambiente externo, apontando que o controle funciona bem em sua residência, mas falha em locais fora de seu domínio, como na escola e na casa da avó. Além disso, M04 revelou uma fragilidade na escolha do conteúdo, admitindo que antes selecionava os vídeos, mas atualmente o filho não aceita a interferência e assiste apenas ao que gosta. Para as mães das crianças de cinco anos, os desafios estão diretamente ligados à sobrecarga de tarefas e à falta de suporte. A participante M02 destacou a necessidade de realizar as tarefas domésticas, recorrendo ao dispositivo eletrônico quando não consegue inserir o filho em outra dinâmica ou quando se sente muito cansada. De forma semelhante, a participante M06 revelou o peso da falta de uma rede de apoio estruturada, admitindo que utiliza a tela como um artifício essencial de distração para o filho nos momentos em que precisa trabalhar em casa e não tem com quem deixá-lo.

Por fim, a avaliação subjetiva das participantes sobre o impacto geral das mídias na vida de seus filhos revelou percepções ambivalentes, variando desde a neutralidade até alertas comportamentais importantes. As mães M05 e M06 declararam textualmente que não percebem impactos significativos ou negativos na rotina, no sono ou no estado emocional de suas crianças. Em uma perspectiva favorável, a participante M01 avaliou que a exposição precoce não prejudica o menor, trazendo inclusive benefícios práticos como o aprendizado espontâneo de novas palavras.

Em uma análise mais crítica, a mãe M03 pontuou que a tela tira a vontade de fazer outras atividades, criando um ciclo em que a criança se cansa de brincar e passa a achar que o tempo ocioso deve ser preenchido assistindo à televisão. No eixo dos impactos

comportamentais diretos, a participante M02 observou que o uso modifica a conduta diária e faz com que o filho apresente uma constante repetição de termos e ações que vê nos vídeos.

O relato da participante M04, contudo, trouxe os indicadores mais severos de toda a amostra, tanto no aspecto emocional quanto no clínico. A genitora afirmou que o excesso de mídias altera diretamente o estado da criança após longos períodos de exposição, tornando o filho mais irritado e impaciente. Suas observações ganham contornos mais graves ao descrever o efeito imediato da quebra de limites quando o menor está sob os cuidados de terceiros, relatando de forma literal que, quando a criança fica na casa da avó que permite o uso livre, ela retorna muito agitada, agressiva e apresenta episódios de terror noturno, evidenciando o impacto severo da superexposição desregulada na estabilidade emocional e na qualidade do sono na primeira infância.

4. DISCUSSÃO

A análise conjunta dos dados das famílias e das pontuações das funções executivas revela que o impacto das telas no desenvolvimento infantil não depende de um único fator. Na verdade, esse impacto é o resultado da combinação entre o tempo de exposição, a qualidade do conteúdo assistido, o nível de supervisão dos pais e a rotina da casa (NOBRE et al., 2021).

4.1 Tempo de tela, diretrizes de saúde e rotina familiar

Quando comparamos o tempo de uso de telas das crianças do estudo com as orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2019) e da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2016), percebemos que a realidade das famílias é bem diferente das regras médicas. Das seis crianças avaliadas, cinco (83,3%) usam telas todos os dias, incluindo os bebês de um ano de idade (M05 e M01). Esse dado converge, perfeitamente, com a pesquisa nacional da Fundação Maria Cecília Souto Vidigal e Instituto Datafolha (2025), que mostrou que 78% das crianças brasileiras de zero a três anos e 94% daquelas entre quatro e seis anos usam telas diariamente. Isso prova que os dispositivos digitais já fazem parte da rotina dos mais novos de forma muito precoce.

Apesar dos riscos apontados pelos médicos sobre o uso precoce (AAP, 2016; OMS, 2019), as respostas das mães mostram que as telas têm uma função prática e importante na organização do dia a dia da casa. Os aparelhos são muito usados como um apoio para que as mães consigam dar conta das tarefas diárias. A participante M01, por exemplo, contou que o filho assiste à televisão de manhã enquanto ela prepara o café da manhã. Já na rotina descrita por M03, a tela serve para acalmar e descansar a criança logo após chegar da escola.

Esses relatos convergem com estudos internacionais que mostram que as telas muitas vezes funcionam como "babás eletrônicas", ajudando a diminuir o estresse dos pais e permitindo que eles realizem o trabalho doméstico ou profissional (RICE et al., 2016). Por causa disso, os pesquisadores atuais sugerem que, em vez de apenas proibir o uso de telas de forma irreal, os profissionais de saúde devem orientar os pais a buscarem um equilíbrio saudável (ABREU; TRAEBERT, 2020).

4.2 Fatores associados ao menor desempenho executivo

As diferenças encontradas nas pontuações das funções executivas ajudam a entender o que pode prejudicar ou ajudar o desenvolvimento do cérebro infantil. O menor desempenho do filho da participante M01 (média de 3,00 já nas perguntas de um ano) e a queda de pontuação na criança de três anos da participante M04 (que tirou nota 3,00 em controle inibitório e flexibilidade cognitiva no bloco avançado) são exemplos práticos dos prejuízos que o uso desregulado pode causar.

Ao analisar o caso da participante M04, notamos uma soma de fatores que a literatura científica considera ruins: o uso diário de televisão e celular ao mesmo tempo, a exposição também no ambiente escolar e, principalmente, a falta total de filtros de conteúdo ou de limites de tempo. A mãe justificou que não coloca regras porque o filho não aceita a interferência e assiste apenas ao que quer.

Como explicam os estudos de Diamond (2013) e Nobre et al. (2021), para que a criança desenvolva o controle de impulsos (controle inibitório) e a capacidade de se adaptar (flexibilidade cognitiva), ela precisa de um ambiente com regras claras e interações reais com as pessoas. Desenhos ou vídeos sem filtros, que mudam de cena muito rápido e têm excesso de cores e sons, sobrecarregam a atenção da criança. Esse excesso de estímulos prejudica a capacidade do menor de guardar regras na mente (memória operacional), segurar impulsos diante de frustrações e pensar em soluções para problemas (flexibilidade cognitiva), o que explica as notas mais baixas da criança de M04. Esses resultados concordam com o estudo de Madigan, Browne e Racine (2019), que provou que muito tempo de tela em idades precoces prevê dificuldades cognitivas no futuro.

4.3 Impactos comportamentais e a supervisão parental

As respostas das mães mostram que os efeitos do uso de telas aparecem claramente no comportamento e no controle emocional das crianças. A dificuldade em aceitar o fim do tempo de tela e a resistência em mudar de atividade foram problemas comuns relatados pelas participantes. A mãe M04 deixou clara a sua dificuldade em impor limites quando o filho recusa. Já as mães M03, M02 e M06 relataram que precisam criar estratégias firmes, como fazer combinados antes de ligar o aparelho, usar alarmes e planejar brincadeiras físicas logo em seguida, para evitar crises de choro e birras na hora de desligar os dispositivos.

Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (2019), o uso de telas sem controle e sem acompanhamento está diretamente ligado a problemas de concentração, irritabilidade, ansiedade e dificuldades de comportamento. O dado mais marcante sobre isso foi a nota de Flexibilidade Cognitiva do filho de cinco anos da participante M02, que caiu para 3,00.

A participante M02 foi a única mãe de todo o estudo que admitiu que "Nunca" supervisiona a criança de cinco anos enquanto ela usa as telas. Esse resultado reforça o que cientistas como Christakis (2014) e Nobre et al. (2021) defendem sobre a importância do uso compartilhado. Deixar a criança totalmente sozinha diante das telas aos cinco anos, sem um adulto para conversar, explicar e dar significado ao que ela está assistindo, diminui as chances de aprendizado social. Portanto, a falta de supervisão pode prejudicar a capacidade da criança de controlar suas emoções e de aceitar mudanças de regras no mundo real.

4.4 Impactos positivos e mediação de qualidade

Apesar dos riscos conhecidos, os dados do estudo também confirmam que as telas podem trazer benefícios, funcionando como ferramentas pedagógicas e de contato social, desde que haja controle e participação dos pais (OMS, 2019; ABREU; TRAEBERT, 2020). Essa dupla face ficou clara nos motivos de uso apontados na pesquisa: metade das mães (M05, M01 e M06) informou que os filhos assistem a "Vídeos educativos", e três mães destacaram que os aparelhos ajudam a manter o contato com a família por meio de "Chamadas de vídeo".

O perfil da participante M05 mostra claramente como o controle dos pais protege o desenvolvimento. Seu filho de um ano teve a maior média geral de funções executivas do grupo (4,66), com nota máxima em memória operacional e controle inibitório. Esse ótimo resultado está diretamente ligado a uma rotina organizada, onde a tela é usada apenas para conteúdos educativos, com horários controlados e desligamento obrigatório antes de dormir.

Como demonstram os estudos de Sweetser et al. (2012) e Hu et al. (2023), conteúdos de boa qualidade, quando assistidos por pouco tempo e acompanhados pela conversa e apoio dos pais, podem ajudar no desenvolvimento da linguagem e das funções executivas. Dessa forma, os resultados concluem que os impactos positivos da tecnologia dependem diretamente da capacidade dos pais em escolher os conteúdos e agir como um filtro protetor entre a criança e o mundo digital (GRIFFITH et al., 2019; NOBRE et al., 2021).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo permitiu compreender a relação entre o uso de mídias digitais na primeira infância e o desenvolvimento das funções executivas. Os achados revelam que, embora a maioria das famílias investigadas conheça as recomendações de saúde, a realidade prática impõe uma exposição diária aos dispositivos. Essa rotina é muito motivada pela necessidade de conciliar as tarefas domésticas, a sobrecarga de trabalho e a falta de uma rede de apoio estruturada, transformando as telas em ferramentas de suporte para as mães no dia a dia.

Os resultados evidenciam que o impacto das telas nas funções executivas e no comportamento infantil depende diretamente de como os pais controlam esse uso. O menor desempenho cognitivo e as alterações emocionais agudas como, irritabilidade, mimetismo e perturbações no sono, coincidiram com os perfis em que faltam supervisão ativa, limites de tempo claros e escolha adequada dos conteúdos. Em contrapartida, rotinas organizadas, focadas em vídeos pedagógicos e com regras bem definidas, mostraram-se associadas a ótimos resultados no desenvolvimento de habilidades essenciais, como controle de impulsos e memória de trabalho.

Como principal limitação desta pesquisa, destaca-se o tamanho reduzido da amostra, que contou com a participação de apenas seis mães. Esse número restrito deu-se em função do curto tempo disponível para a realização e entrega do estudo, o que impediu a busca por um grupo maior. Outro ponto importante a se considerar é o fato de a coleta de dados ter se baseado inteiramente no autorrelato materno. Isso exigiu uma relação de confiança nas respostas fornecidas, uma vez que cada mãe trazia relatos moldados a partir da sua própria percepção e realidade cotidiana, o que pode conter variações pessoais.

Além disso, reconhece-se como limitação o fato de as participantes pertencerem a um grupo social específico, composto majoritariamente por famílias de classe média. Essa característica cria um recorte restrito, quase como uma bolha social, cujos resultados refletem detalhadamente a realidade desse público, mas não podem ser estendidos ou generalizados para toda a população infantil brasileira.

Para pesquisas futuras, sugere-se a realização de estudos longitudinais com maior tempo de execução, permitindo acompanhar essas mesmas mães e crianças ao longo do desenvolvimento para compreender os efeitos de longo prazo da exposição digital.

Recomenda-se fortemente a ampliação do número de participantes e a inclusão de famílias de diferentes classes sociais e realidades econômicas. Investigar contextos diversos trará um panorama comparativo essencial, enriquecendo a literatura científica ao demonstrar como diferentes realidades moldam o consumo de mídias e o neurodesenvolvimento na infância.

REFERÊNCIAS

- ABREU, C. N.; TRAEBERT, J. Uso de telas na infância: recomendações e implicações para a saúde. *Revista Paulista de Pediatria*, São Paulo, v. 38, 2020.
- AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS (AAP). Media and young minds. *Pediatrics*, [s. l.], v. 138, n. 5, p. 1-6, 2016. DOI: 10.1542/peds.2016-2591.
- BADDELEY, A. D. The episodic buffer: a new component of working memory. *Trends in Cognitive Sciences*, Londres, v. 4, n. 11, p. 417–423, 2000.
- BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2011.
- BARNETT, W. S. et al. Educational effects of the Tools of the Mind curriculum: a randomized trial. *Early Childhood Research Quarterly*, [s. l.], v. 23, n. 3, p. 299–313, 2008.
- BLAIR, C.; DIAMOND, A. Biological processes in prevention and intervention: the promotion of self-regulation as a means of preventing school failure. *Development and Psychopathology*, [s. l.], v. 20, n. 3, p. 899–911, 2008.
- BROWN, A. Media use by children younger than 2 years. *Pediatrics*, [s. l.], v. 128, n. 5, p. 1040-1045, 2011. DOI: 10.1542/peds.2011-1753.
- CAPOVILLA, A. G. S. et al. *Transtornos de aprendizagem: avaliação e intervenção*. São Paulo: Memnon, 2007.
- CARSON, V. et al. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, [s. l.], v. 41, n. 6, p. S240-S265, 2016. DOI: 10.1139/apnm-2015-0630.
- CENTER ON THE DEVELOPING CHILD AT HARVARD UNIVERSITY. *Building the brain's "air traffic control" system: how early experiences shape the development of executive function*. Cambridge, 2011.
- DIAMOND, A. Executive functions. *Annual Review of Psychology*, [s. l.], v. 64, p. 135–168, 2013.
- DIAMOND, A.; LEE, K. Interventions shown to aid executive function development in children 4 to 12 years old. *Science*, [s. l.], v. 333, n. 6045, p. 959–964, 2011.
- DIAS, N. M.; SEABRA, A. G. Funções executivas: desenvolvimento e intervenção. *Temas em Psicologia*, Ribeirão Preto, v. 21, n. 1, p. 199–223, 2013.
- FINEGOOD, E. D.; BLAIR, C. Poverty, parenting, and emerging executive functions: a multi-level analysis. *Child Development*, [s. l.], v. 88, n. 6, p. 1817–1832, 2017.
- FUNDAÇÃO MARIA CECILIA SOUTO VIDIGAL; INSTITUTO DATAFOLHA. *Panorama da Primeira Infância: o que o Brasil sabe, vive e pensa sobre os primeiros seis anos de vida*. São Paulo: Fundação Maria Cecília Souto Vidigal, 2025.

- GENTILE, D. A. et al. Do you see what I see? Parent and child reports of parental monitoring of media. *Family Relations*, [s. l.], v. 61, n. 3, p. 470-487, 2012. DOI: 10.1111/j.1741-3729.2012.00709.x.
- GIL, Antonio Carlos. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- GRIFFITH, S. F. et al. Electronic media use and executive function in childhood: a systematic review. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, [s. l.], v. 60, n. 7, p. 735–746, 2019.
- HU, B. Y. et al. Associations between screen time and executive function in early childhood: the role of content and context. *Early Childhood Research Quarterly*, [s. l.], v. 64, p. 1–12, 2023.
- LEZAK, M. D. et al. *Neuropsychological assessment*. 5. ed. New York: Oxford University Press, 2012.
- MADIGAN, S.; BROWNE, D.; RACINE, N. Association between screen time and children's performance on a developmental screening test. *JAMA Pediatrics*, [s. l.], v. 173, n. 3, p. 244–250, 2019. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2018.5056.
- MALLOY-DINIZ, L. F. et al. Avaliação das funções executivas: considerações teóricas e instrumentos. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, [s. l.], v. 21, n. 3, p. 458–465, 2008.
- MEDIA. *Zero to Eight: Children's Media Use in America*. Common Sense Media, 2013. Disponível em: <https://www.commonsensemedia.org/research/zero-to-eight-childrens-media-use-in-america-2013>. Acesso em: 21 set. 2025.
- MIYAKE, A. et al. The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex “frontal lobe” tasks. *Cognitive Psychology*, [s. l.], v. 41, n. 1, p. 49–100, 2000.
- MOFFITT, T. E. et al. A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, [s. l.], v. 108, n. 7, p. 2693–2698, 2011.
- NOBRE, J. N. P. et al. Fatores associados ao uso de telas na infância: implicações para o desenvolvimento infantil. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 55, 2021.
- OFCOM. *Children and parents: media use and attitudes report*. Londres: Ofcom, 2017. Disponível em: <https://www.ofcom.org.uk/research-and-data/media-literacy-research/children/children-parents-2017>. Acesso em: 21 set. 2025.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Geneva: World Health Organization, 2019. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>. Acesso em: 21 set. 2025.
- PEIXOTO, M. J. R. et al. Implicações neuropsicológicas e comportamentais na infância e adolescência a partir do uso de telas. *Research, Society and Development*, [s. l.], v. 9, n. 9, p. 1-29, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i9.7730.

RIDEOUT, V. J. *The Common Sense Census: Media use by kids age zero to eight*. Common Sense Media, 2017. Disponível em: <https://www.commonsensemedia.org/research/the-common-sense-census-media-use-by-kids-age-zero-to-eight-2017>. Acesso em: 21 set. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). *Manual de Orientação: Uso saudável de telas, tecnologias e mídias nas creches, berçários e escolas*. Rio de Janeiro: SBP, 2016. Disponível em: <https://www.sbp.com.br>. Acesso em: 21 set. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). *#Menos telas #Mais saúde*. Departamento de Desenvolvimento e Comportamento, 2019. Disponível em: <https://www.sbp.com.br>. Acesso em: 21 set. 2025.

SWEETSER, P. et al. Active versus passive screen time for children: cognitive and physical implications. *Journal of Children and Media*, [s. l.], v. 6, n. 2, p. 1–15, 2012.

TREMBLAY, M. S. et al. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, [s. l.], v. 8, n. 98, p. 1-22, 2011. DOI: 10.1186/1479-5868-8-98.

APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO DA PESQUISA

O instrumento a seguir foi elaborado pela pesquisadora e será utilizado para a coleta de dados do estudo “Infância em frente às telas: impactos do uso excessivo no desenvolvimento infantil”. O questionário é composto por duas partes: (1) informações sociodemográficas e (2) questões relacionadas às percepções sobre o uso de telas na infância.

PARTE 1 – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

1. Idade:_____
2. Escolaridade:
 - () Ensino fundamental completo
 - () Ensino médio completo
 - () Ensino superior incompleto
 - () Ensino superior completo
 - () Pós-graduação
3. Ocupação:_____
4. Cidade e estado de residência: _____
5. Idade dos filhos: _____

PARTE 2 – QUESTIONÁRIO PRINCIPAL

Eixo 1 – Exposição e rotina de uso

6. Com que frequência a criança utiliza dispositivos com tela?
7. Quais dispositivos a criança utiliza com maior frequência? (marque mais de um, se necessário)
 - () Televisão
 - () Celular
 - () Tablet

☐ Notebook/computador

8. Em quais momentos do dia a criança utiliza mais as telas?

☐ Manhã

☐ Tarde

☐ Noite

☐ Em todos os turnos

9. Para quais finalidades a criança utiliza telas?

☐ Entretenimento

☐ Jogos

☐ Vídeos educativos

☐ Chamadas de vídeo

☐ Outras: _____

10. Descreva brevemente como é a rotina diária de uso de telas da criança.

Eixo 2 – Supervisão e mediação

11. A criança utiliza telas com supervisão?

☐ Sempre

☐ Frequentemente

☐ Às vezes

☐ Raramente

☐ Nunca

12. Você estabelece limites de tempo de uso?

☐ Sim

☐ Não

13. Caso sim, como esses limites são aplicados?

14. Você estabelece critérios para selecionar o conteúdo acessado pela criança?

☐ Sim

☐ Não

15. Quais critérios você utiliza para definir o que a criança pode assistir/acessar?

Eixo 3 – Impactos percebidos no desenvolvimento

16. Você observa mudanças no comportamento da criança após longos períodos de uso de telas (incluindo alteração no sono, no estado emocional, no comportamento...)?

☐ Sim

☐ Não

Se sim, descreva: _____

Eixo 4 - Funções executivas

Crianças de aproximadamente 1 ano (7 a 12 meses)

Agora eu vou te fazer algumas perguntas sobre as habilidades do seu/sua filho(a), algumas não são esperadas para a idade dele(a), mas eu gostaria de saber o que ele (a) já é capaz de realizar.

Memória de trabalho

17. Seu filho(a) consegue procurar um brinquedo escondido debaixo de um pano, atrás de uma almofada ou de outro objeto?

☐ Nunca

☐ Raramente

☐ Às vezes

☐ Frequentemente

☐ Sempre

18. Seu filho(a) consegue lembrar onde um objeto estava guardado há pouco tempo, como procurar a mamadeira ou um brinquedo no lugar onde costuma ficar?

☐ Nunca

☐ Raramente

☐ Às vezes

☐ Frequentemente

☐ Sempre

19. Seu filho(a) consegue realizar pequenas ações em sequência, como tirar um pano da frente para pegar um brinquedo escondido?

☐ Nunca

☐ Raramente

☐ Às vezes

☐ Frequentemente

☐ Sempre

Controle inibitório

20. Quando você pede para não mexer em algum objeto, seu filho(a) consegue parar por alguns instantes?

☐ Nunca

☐ Raramente

☐ Às vezes

☐ Frequentemente

☐ Sempre

21. Seu filho(a) consegue esperar um pouco antes de pegar algo que deseja, mesmo demonstrando vontade?

☐ Nunca

☐ Raramente

☐ Às vezes

☐ Frequentemente

☐ Sempre

22. Seu filho(a) consegue manter a atenção em uma brincadeira por alguns minutos, mesmo com pequenas distrações ao redor?

☐ Nunca

☐ Raramente

☐ Às vezes

☐ Frequentemente

☐ Sempre

Flexibilidade cognitiva

23. Quando não consegue pegar um brinquedo de primeira, seu filho(a) tenta alcançar de outra forma?

☐ Nunca

☐ Raramente

☐ Às vezes

☐ Frequentemente

☐ Sempre

24. Seu filho(a) consegue mudar a atenção para outro brinquedo ou atividade após interrupções?

☐ Nunca

☐ Raramente

☐ Às vezes

☐ Frequentemente

☐ Sempre

25. Seu filho(a) consegue adaptar suas ações diante de pequenos obstáculos durante brincadeiras?

☐ Nunca

☐ Raramente

☐ Às vezes

☐ Frequentemente

☐ Sempre

Crianças de aproximadamente 3 anos

Memória de trabalho

26. Seu filho(a) consegue lembrar e seguir duas orientações simples ao mesmo tempo?

Exemplo: “guarde o brinquedo e depois sente na cadeira”.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

27. Seu filho(a) consegue lembrar regras simples durante brincadeiras?

Exemplo: esperar sua vez ou guardar os brinquedos após brincar.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

28. Seu filho(a) consegue realizar pequenas tarefas após receber orientações curtas?

Exemplo: pegar o sapato no quarto e levar até você.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

Controle inibitório

29. Seu filho(a) consegue esperar sua vez durante brincadeiras ou atividades?

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

30. Quando recebe um “não”, seu filho(a) consegue controlar o impulso em algumas situações?

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

31. Seu filho(a) consegue parar uma atividade quando um adulto pede?

Exemplo: desligar a televisão ou guardar um brinquedo.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

32. Seu filho(a) consegue evitar mexer em algo proibido mesmo demonstrando vontade?

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente

☐ Às vezes

☐ Frequentemente

☐ Sempre

Flexibilidade cognitiva

33. Seu filho(a) consegue mudar de atividade sem apresentar grande dificuldade?

Exemplo: parar de brincar para tomar banho ou comer.

☐ Nunca

☐ Raramente

☐ Às vezes

☐ Frequentemente

☐ Sempre

34. Seu filho(a) consegue entender mudanças simples nas regras de uma brincadeira?

☐ Nunca

☐ Raramente

☐ Às vezes

☐ Frequentemente

☐ Sempre

35. Quando uma estratégia não funciona, seu filho(a) tenta resolver de outra maneira?

Exemplo: tentar abrir uma caixa por outro lado.

☐ Nunca

☐ Raramente

☐ Às vezes

☐ Frequentemente

☐ Sempre

36. Seu filho(a) consegue se adaptar a mudanças simples na rotina?

Exemplo: dormir em outro horário ou mudar o local de uma atividade.

☐ Nunca

☐ Raramente

☐ Às vezes

☐ Frequentemente

☐ Sempre

Crianças de aproximadamente 5 anos

Memória de trabalho

37. Seu filho(a) consegue seguir instruções com mais de uma etapa sem precisar repetir várias vezes?

Exemplo: guardar o material, lavar as mãos e depois sentar à mesa.

☐ Nunca

☐ Raramente

☐ Às vezes

☐ Frequentemente

☐ Sempre

38. Seu filho(a) consegue lembrar regras de jogos ou combinados do dia a dia?

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

39. Seu filho(a) consegue organizar pequenas tarefas sozinho(a)?

Exemplo: guardar os brinquedos após utilizá-los.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

40. Seu filho(a) consegue manter a atenção e concluir atividades simples até o final?

Exemplo: terminar um desenho ou uma brincadeira.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

Controle inibitório

41. Seu filho(a) consegue controlar impulsos em situações de frustração?

Exemplo: quando perde em uma brincadeira ou recebe uma negativa.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

42. Seu filho(a) consegue esperar sua vez em conversas, brincadeiras ou filas?

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

43. Seu filho(a) consegue adaptar o comportamento conforme o ambiente?

Exemplo: falar mais baixo em locais silenciosos.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

44. Seu filho(a) consegue pensar antes de agir em algumas situações?

- ☐ Nunca

☐ Raramente

☐ Às vezes

☐ Frequentemente

☐ Sempre

Flexibilidade cognitiva

45. Seu filho(a) consegue mudar estratégias durante brincadeiras ou tarefas quando percebe que algo não está funcionando?

☐ Nunca

☐ Raramente

☐ Às vezes

☐ Frequentemente

☐ Sempre

46. Seu filho(a) consegue compreender diferentes pontos de vista em situações simples?

Exemplo: entender que outra criança também pode ficar triste ou chateada.

☐ Nunca

☐ Raramente

☐ Às vezes

☐ Frequentemente

☐ Sempre

47. Seu filho(a) consegue lidar com mudanças inesperadas na rotina sem grande desorganização emocional?

☐ Nunca

☐ Raramente

☐ Às vezes

☐ Frequentemente

☐ Sempre

48. Seu filho(a) consegue alternar entre diferentes atividades mantendo a organização do comportamento?

Exemplo: parar uma brincadeira para realizar outra tarefa e depois retornar.

☐ Nunca

☐ Raramente

☐ Às vezes

☐ Frequentemente

☐ Sempre

Eixo 5 – Recomendações e conhecimento prévio

49. Você conhece as recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) ou da Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre tempo de tela?

☐ Sim

☐ Não

50. Na sua opinião, qual deveria ser o tempo ideal diário de uso de telas para crianças da faixa etária com que você convive?

Eixo 6 – Estratégias e cuidados

51. Você utiliza alternativas para substituir ou reduzir o tempo de tela da criança?

☐ Sim

☐ Não

Se sim, quais? _____

52. Quais são suas principais dificuldades na regulação do uso de telas pela criança?

53. De forma geral, como você avalia o impacto do uso de telas na vida da criança?
