



## PERCEPÇÕES DE MÃES SOBRE O USO DE TELAS POR SEUS FILHOS CRIANÇAS OU ADOLESCENTES<sup>1</sup>

Luana Félix dos Santos\*  
Luana Vieira Coelho Ferreira\*\*  
Luiza Maria Rabelo Silva\*\*\*  
Alexandra de Paula Rothebarth\*\*\*\*  
Ruth Noêmia Paula Biork\*\*\*\*\*  
Leandro Felipe Mufato\*\*\*\*\*

### RESUMO

**Objetivo:** conhecer as percepções das mães frente ao uso de telas por seus filhos, crianças ou adolescentes. **Metodologia:** trata-se de um estudo descritivo-qualitativo realizado em um município da região Centro-Oeste, Brasil, com mães de crianças e adolescentes que utilizavam telas. Coletou-se dados a partir de entrevistas abertas por videochamadas on-line feitas entre janeiro e março de 2022 com 11 mães selecionadas após busca ativa. Da análise temática de conteúdo resultaram quatro categorias: percepção das mães sobre os impactos provenientes do uso de dispositivos tecnológicos no cotidiano de seus filhos; percepção das mães sobre os impactos oriundos de dispositivos móveis na saúde de seus filhos; conhecer os limites e controle das mães sobre o uso de telas por seus filhos nas atividades rotineiras; percepção das mães sobre como o uso da tecnologia impacta as relações interpessoais de seus filhos. **Resultados:** os pontos negativos do uso de telas emergem no discurso. As mães identificaram que o uso das telas trouxe para seus filhos problemas de visão, má qualidade do sono, queda no rendimento escolar, irritabilidade, agressividade, entre outras situações. Considerações finais: pode-se identificar que as mães são cientes, em diferentes graus de conhecimento, dos riscos que o uso indiscriminado dos aparelhos eletrônicos pode ocasionar em seus filhos.

**Palavras-chave:** Comportamento infantil. Comportamento do adolescente. Smartphone. Transtorno de Adição à Internet.

### INTRODUÇÃO

A tecnologia da informação está cada vez mais inserida no cotidiano da população, modificando completamente o estilo de vida contemporâneo e a maneira como as pessoas se comunicam. A geração atual de crianças e adolescentes sofre uma enorme influência nesse universo de base tecnológica, explorando o espaço virtual de maneira progressiva e desequilibrada em todo lugar<sup>(1)</sup>.

As evidências científicas em relação aos danos que aparelhos como *smartphones* e *tablets* podem causar são pouco consistentes, por serem mais recentes que os computadores, já

comumente usados por ampla parcela da geração dos anos 1990 e 2000<sup>(2)</sup>. O uso de aparelhos eletrônicos por crianças e adolescentes atualmente é preocupante para a saúde, por estarem em fase de desenvolvimento (infância e juventude), não apenas do corpo físico, mas em construção de valores éticos e morais, bem como sua personalidade.

A exposição às telas vem acarretando uma alteração comportamental que pode levar à obesidade, pois implica em sedentarismo e falta de atividade física. Ademais, a exposição às telas pode contribuir para o aumento do déficit de atenção e fragilidade nos vínculos familiares e sociais<sup>(3)</sup>. A mídia social virtual pode envolver

<sup>1</sup>Extraído da monografia de conclusão de Curso de Graduação em Enfermagem de Luana Félix dos Santos, intitulada: "Percepções de mães sobre o uso de telas por crianças e adolescentes".

\*Enfermeira. E-mail: luana.felix@outlook.com ORCID ID: 0000-0003-0689-9988.

\*\*Enfermeira. Mestre em Ambiente e Sistema de Produção Agrícola. Professora Assistente no Curso de Enfermagem da Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT). E-mail: luana.ferreira@unemat.br ORCID ID: 0000-0001-6374-6246.

\*\*\*Enfermeira. Especialista em Residência Multiprofissional em Saúde do Adulto e do Idoso, Mestranda do Programa de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade do Estado de Mato Grosso (PPGENF/UFMT). E-mail: luiz.rabelo@hotmail.com ORCID ID: 0000-0003-2420-1838.

\*\*\*\*Enfermeira. Mestre em Enfermagem. Professora Assistente do Curso de Graduação em Enfermagem da UNEMAT. E-mail: alexandra.rothebarth@unemat.br ORCID ID: 0000-0001-9053-3166.

\*\*\*\*\*Psicóloga. E-mail: ruth\_npbiork@outlook.com. ORCID ID: 0000-0003-0760-7473.

\*\*\*\*\*Enfermeiro. Doutor em Enfermagem. Professor Adjunto no Curso de Graduação de Enfermagem da Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT). E-mail: leandro.mufato@unemat.br. ORCID ID: 0000-0002-8693-5637.

os adolescentes em situações que prejudicam a autoimagem e seus relacionamentos pessoais; além disso, esses meios podem corroborar com a promoção da automutilação e do suicídio<sup>(4)</sup>.

Além das situações supracitadas, salienta-se que uso excessivo das telas, principalmente os *smartphones* e *tablets*, é um fator de risco para a miopia. A miopia está aumentando em todo o mundo, com previsão de que a metade da humanidade tenha miopia até 2050. Esse fator pode ser explicado pela nova forma de estudo e de trabalho da última década, na qual crianças, adolescentes e adultos, usam as telas por longos períodos de exposição constante, o que afeta a musculatura ocular e dificulta o relaxamento necessário para que seja possível enxergar objetos a longa distância<sup>(5)</sup>.

Estudos evidenciam que o tempo excessivo da tela altera a massa cinzenta e os volumes brancos no cérebro, aumentando o risco de transtornos mentais, como: problemas cognitivos (linguagem, concentração e desempenho escolar), emocionais (ansiedade e agressividade), distúrbios comportamentais e alterações físicas (obesidade e menor condicionamento cardiovascular). Em adolescentes e jovens adultos, o uso demasiado de dispositivos móveis vem impactando negativamente na atenção, concentração, aprendizado, memória, regulação emocional e funcionamento social<sup>(1,6)</sup>.

Ademais, o uso do *smartphone* antes de dormir leva a uma menor duração do sono diminuindo sua qualidade<sup>(7)</sup>. Também, é digno de ressaltar o alerta da Sociedade Brasileira de Pediatria sobre algumas “brincadeiras” ou “desafios” *on-line* que podem ocasionar consequências graves e os riscos que podem levar ao uso patológico dos jogos eletrônicos, ou seja, quando os jogos deixam de ser um entretenimento e passam a influenciar na perda de empatia, ou aumento da irritabilidade ou agressividade<sup>(8)</sup>.

A família exerce uma forte influência na formação de identidade de cada ser, desde a infância até a vida adulta, na qual se encontra para o indivíduo uma referência de valores, costumes e crenças. No contexto familiar, quando as telas são consumidas de forma equilibrada e com orientação, elas proporcionam benefícios para a criatividade, a aprendizagem,

empatia e emoções<sup>(9)</sup>. O uso de jogos eletrônicos relacionados à educação e ao estilo de vida saudável, “melhora o funcionamento cognitivo da criança, e no desenvolvimento de habilidade analíticas e estratégicas”<sup>(10)</sup>.

Nesse sentido, estudos focados em investigar a compreensão das mães sobre os problemas que o uso excessivo das telas pode causar em seus filhos, e se conhecem recomendações de limites do uso de telas, contribuem para melhor descrição de um problema atual na sociedade. Diante desse pressuposto, essa pesquisa buscou responder a seguinte problemática: Quais as percepções das mães sobre o uso de telas por seus filhos? Esta produção teve como objetivo conhecer as percepções de mães frente ao uso das telas por seus filhos, crianças ou adolescentes.

## METODOLOGIA

Adoção do estudo do tipo descritivo, de abordagem qualitativa. O objetivo do método qualitativo é a busca da realidade social, por meio da observação dos significados, dos motivos, das crenças, valores e atitudes dos pesquisados<sup>(11)</sup>.

A investigação foi realizada em um município de médio porte, na região Centro-Oeste, Brasil. A procura dos participantes se deu por meio de busca ativa em uma escola local, pela primeira autora do estudo, onde foi encontrada a primeira mãe e, posteriormente, foi solicitado para que ela indicasse outras pessoas por intermédio de contato telefônico (bola de neve e por conveniência). Por telefone, foi explicado sobre objetivos, riscos e benefícios da pesquisa via *WhatsApp*. Quando as mães respondiam sinalizando que aceitariam participar do estudo, era enviado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) por mensagem e agendada a data da entrevista.

Ser mãe de crianças e adolescentes que utilizavam telas no seu cotidiano foi o critério de inclusão. O número de participantes do estudo foi definido pelo critério de saturação de dados, entendido como o momento em que o material empírico coletado permitia melhor compreensão sobre o tema de pesquisa na perspectiva dos participantes do estudo e alcance do objetivo<sup>(12)</sup>. O tempo de uso de telas não foi critério para a

escolha dos participantes, incluíram-se mães cujos filhos possuíam até dezoito anos de idade.

Os dados foram coletados pela primeira autora do estudo, no período de janeiro a março de 2022, mediante entrevista aberta *on-line* com duração entre 15 e 20 minutos, por videochamada gravada através do *WhatsApp*, de forma individual. A entrevista aberta pode ser definida como sendo uma conversa informal com intencionalidade<sup>(11)</sup>. Para caracterização das participantes, levantou-se dados sobre: idade, cor, escolaridade, número de filhos, idade dos filhos, quantidades de telas em casa acessadas pelos filhos. A questão norteadora da entrevista foi: diga-me o que você conhece sobre os impactos que o uso excessivo de *smartphones*, *tablets*, televisão e computadores podem causar nos seus filhos? Questões sobre benefícios e limites do uso também foram realizadas.

Para análise dos dados, utilizou-se a análise de conteúdo temática após a transcrição dos dados, e foi composta pelas etapas de pré-análise, exploração, codificação e interpretação dos dados<sup>(11)</sup>. A análise temática dos contextos resultou na construção de eixos temáticos que se agruparam em quatro categorias: percepção das mães sobre os impactos provenientes do uso de dispositivos tecnológicos no cotidiano de seus filhos; percepção das mães sobre os impactos oriundos de dispositivos móveis na saúde de seus filhos; conhecer os limites e controle das mães sobre o uso de telas por seus filhos nas atividades rotineiras; percepção das mães sobre como o uso da tecnologia impacta as relações interpessoais de seus filhos.

Em todas as fases da pesquisa, prezou-se pelo anonimato das participantes, sendo identificadas pelo codinome “Mãe” e um número atribuído pela ordenação que ocorreram as entrevistas. A pesquisa foi submetida à apreciação pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT), parecer n. 5.100.175.

## RESULTADOS

As participantes são caracterizadas como 11 mães com idade entre 30 e 47 anos, seis se autodeclararam brancas e cinco, negras; a maioria possui como grau de instrução o Ensino Superior completo e as demais, o Ensino Médio

completo. Seis são pedagogas, quatro exercem atividades do lar e uma delas é administradora. As entrevistadas tinham entre um e três filhos, sendo a moda o valor três. Os filhos tinham entre cinco e dezoito anos, com média de idade de 10,95 anos. A quantidade de ferramentas de tela usadas pelos filhos variou entre duas a cinco, sendo a moda a quantidade de três possíveis dispositivos.

### Percepção das mães sobre os impactos provenientes do uso de dispositivos tecnológicos no cotidiano de seus filhos

Algumas mães afirmaram que o uso de *smartphones* tem impactado no desempenho escolar, denotando um decréscimo de rendimento, o qual está prejudicando o aprendizado, pois os filhos não têm demonstrado mais interesse em outras atividades, como: a leitura de livros e tarefas escolares:

O desempenho na escola vem caindo bastante. (Mãe 3)

Por experiência própria, quando eu solto nas mãos os celulares, ninguém quer saber de tarefas da escola, de ler um livro, ninguém quer saber de nada. (Mãe 6)

Ele fica muito tempo no celular e isso está tirando a atenção dele na escola, porque ele não tem paciência para estudar, coisas simples, ele não está tendo atenção para aprender. (Mãe 9)

As mães identificam que o uso das telas está originando um ambiente prejudicial devido às interações humanas fragilizadas, ou seja, o uso de telas dificulta trocas e compartilhamentos entre elas os filhos:

Eu tiro pela minha casa, eu acho que o adolescente se prende muito às redes sociais, amigos virtuais, e esquece de conversar com a família. A minha filha, por exemplo, esquece de conversar comigo, de desabafar os assuntos delas. (Mãe 5)

Sofri muito com o mais velho, não conseguia manter um diálogo, nem perguntando: ‘o que você está fazendo?’, já irritava ele. (Mãe 7)

Já aconteceu de a gente ficar muito tempo com a tela mexendo nos aplicativos e esquecendo um do outro (Mãe 1)

Algumas participantes entrevistadas

afirmaram que o uso de dispositivos tecnológicos tem causado impactos negativos na vida de seus filhos. Uma preocupação relevante das mães refere-se ao isolamento da criança e ao sedentarismo, bem como os efeitos psicológicos decorrentes de alguns fatores, tais como: desinteresse nas atividades da casa e ausência de maturidade para processar e elaborar o excesso de informação que recebem virtualmente:

Ficam muitos preguiçosos, acomodados, lentos, irritados, quando você os tira daquele lugar que estão vivendo. Eles ficam o dia inteiro se deixar, deixam de se alimentar. (Mãe 7)

Ficam muito irritados, porque eles ficam presos e não gastam energia, acerelado, e não tem maturidade suficiente para tanta informação que eles receberam. (Mãe 8)

Ficam mais distraídos, agressivos, preguiçosos, não querem fazer nada, só querem ficar jogando no celular e mexendo na internet. (Mãe 3).

### **Percepção das mães sobre os impactos oriundos de dispositivos móveis na saúde de seus filhos**

O uso excessivo de dispositivos tecnológicos preocupa as mães no que diz respeito ao seu impacto na saúde dos filhos; tendo como um dos enfoques os problemas de visão. Tal angústia pode ser constatada nos depoimentos abaixo:

Tem a questão da saúde da visão, que isso prejudica a criança, até a questão de a tela ficar próxima à vista, minha filha teve algumas sequelas da claridade da tela, ela já teve problema de vista, dor de cabeça. (Mãe 1)

É prejudicial para os olhos deles, o tempo que ele passa no celular pode queimar essa córnea do olho dele. (Mãe 8)

O meu mais velho, que completou 18, ele tem dificuldade para estar enxergando. (Mãe 7).

Outras fragilidades acarretadas pelo uso das telas são as alterações do quadro de saúde como, por exemplo: sono gravemente afetado, sedentarismo e obesidade. As mães percebem que seus filhos ficam acordados durante a madrugada utilizando *smartphones*, que seus hábitos alimentares não estão adequados, ou ainda, elas adormecem sem saber que horas seus filhos deixaram de usar as telas para também

irem dormir. Como descrito abaixo:

Dos 14 por 18, ele teve um peso excessivo, estar com quase 100 quilos, porque ele fica no celular até tarde da noite, e quando é de madrugada que ele vai se alimentar [...] volta de novo para o quarto [...], se alimenta utilizando o celular na mão, ele dorme com o celular, perde noite de sono. (Mãe 7)

Eu pensava que se eu deixasse ele assistir iria ajudar ele, facilitar para ele comer, e eu vi que estava atrapalhando porque ele ficava entretido e estava comendo, e às vezes, acredito que não sabia nem o que estava comendo. (Mãe 11)

A noite a gente dorme e não conseguimos controlar até que horas ele estava com celular na mão. Porque nós acabamos dormindo e deixando ele com o telefone. (Mãe 9)

### **Conhecendo os limites e controle das mães sobre o uso de telas por seus filhos nas atividades rotineiras**

Em relação aos benefícios do uso de telas, as mães relataram que só tem benefícios se as telas forem monitoradas e controladas. Nos depoimentos transcritos abaixo, percebe-se isso quando relatam:

Eu vejo isso como pontos positivos. Porém, temos que saber que pontos positivos tem naquilo. Sempre verificar. Questão de pesquisas, conhecimentos. (Mãe 2)

No uso bem controlado, saber usar, traz, sim benefícios. (Mãe 3)

Se for disciplinado poder ter, sim, coisas educativas, então assim nesse sentido, causa impacto positivo porque ajuda no aprendizado. (Mãe 6)

Com relação aos limites na utilização das tecnologias, as mães não sabem até que ponto é recomendado ou quando ultrapassa. Conforme as falas a seguir, elas externalizam:

Já vi alguns especialistas explicarem sobre o uso, não me recordo do horário exato que tem que ser por dia, no mínimo minha filha fica umas 6 horas por dia. (Mãe 1)

Não tenho conhecimento sobre os limites de telas, nunca tive interesse em olhar. (Mãe 4)

Não me informei ainda sobre os limites de telas. Aqui é praticamente o dia todo, é colado no

celular o tempo todo. (Mãe 5)

Algumas mães verbalizam a importância de explicar para os filhos a razão de se ter limites sobre o tempo em frente as telas, como pode ser visto nos relatos que se seguem:

Eu acredito sempre no diálogo, eu estabeleço regras, explico os pontos ruins da internet [...], oriento sobre todos os riscos que essas telas trazem. Eu não acredito que seja uma invasão de privacidade, porque aquilo que é combinado, eu vejo que é o correto a se fazer. (Mãe 2)

Expliquei para ela o porquê eu a deixei sem o celular. (Mãe 5)

Eu converso muito com eles, e eu falo o porquê que tem coisas que eles não devem assistir, então eles veem que é errado e não mexem. (Mãe 3)

Contudo, também houve narrativas de mães que revelaram o estabelecimento de regras na sua casa, bem como o controle de tudo o que seus filhos assistem:

Lá em casa é usado com um limite, celular eles não têm, a televisão é bloqueada só na faixa etária. (Mãe 4)

O de 12 anos é o que mais usa, ele tem o limite, ele não usa a hora que ele quer também, os de 8 e de 7 anos, eles já não têm acesso, antigamente eles tinham, mas hoje, depois que estamos mais informados, nós tiramos isso dele (Mãe 8)

A gente está sempre supervisionando, tem uma seleção e algo que vai acrescentar, que é educativo, a gente não o deixa assistir qualquer coisa, aí a gente faz a seleção. (Mãe 11)

### **Percepção das mães sobre como o uso da tecnologia impacta as relações interpessoais de seus filhos**

Nos casos em que há estabelecimento de controle e limite de tempo, as crianças e adolescentes, muitas vezes, não entendem as medidas preventivas tomadas e ficam com raiva, nervosos e, até mesmo, reclamam quando os pais impõem limites quanto ao uso de telas, como relatam as mães a seguir:

Quando eu retirei, ela agiu bem mal, veio para cima de mim, pedindo o celular, ficou nervosa. (Mãe 5)

Sempre quando um fica mais tempo que o outro, ele já fala: 'mãe, porque ele pode jogar mais uma

partida de jogo e eu não?'. Eles choram, reclamam. (Mãe 6)

Quando eu pego o celular ele ficar muito agitado, nervoso, grita, pelo fato dele não estar com celular na mão. (Mãe 9)

Algumas mães afirmaram que sentiram diferença nos comportamentos dos filhos, após colocarem restrições e regras quanto à utilização de telas em casa, como expressam as descrições abaixo:

Hoje eu peço para ela ajudar nas tarefas de casa, as tarefinhas [...] atividade de músicas, [...] no período da tarde ela brincar lá fora, eu vejo que hoje ela é mais independente [...], antes ela era muito fechadinha, o excesso da tecnologia ela faz isso, inibir a criança (Mãe 1)

A partir do momento que a gente começou a diminuir a tela, a gente viu melhoras no comportamento dele. (Mãe 11)

## **DISCUSSÃO**

A partir dos depoimentos das mães, é perceptível como o uso de telas (*smartphones*, *notebook*, *tablets* e televisão) interfere e proporciona um efeito negativo na saúde em diversos aspectos da vida das crianças e dos adolescentes. Sobressai o uso do *smartphone* como a tela mais presente e influente no relato das mães participantes. Tal resultado pode ser reflexo da idade dos filhos delas, a partir de cinco anos, o que impediria que desenhos animados em canais de *streaming* (softwares *online* que compartilham conteúdos de mídia, tais como: Netflix, Disney+, Globo Play, entre outros), voltados para o público de menor faixa etária, não terem sido citados.

Na percepção das mães, observa-se que o excesso de telas no cotidiano infanto-juvenil afeta a convivência social e a saúde dessas crianças e adolescente, pois consoante ao uso, analisa-se que eles não se alimentam corretamente, ou não fazem atividades físicas quando estão diante de ferramentas tecnológicas. Tudo isso é agravado principalmente por aqueles pais que não conseguem controlar o uso das telas pelos filhos. O que demonstra como as redes sociais e a internet tem afetado de maneira biográfica essas famílias em seu cotidiano.

Sobre o rendimento escolar, uma pesquisa

realizada na Austrália, do tipo longitudinal, examinou o efeito do uso das mídias eletrônicas em criança de oito a 11 anos, e mostrou que assistir televisão durante um período de duas horas pode acarretar déficits de aprendizagem<sup>(13)</sup>. Por outro lado, o tempo passado diante das telas usando as mídias sociais afeta o bom desempenho escolar; quanto mais tempo as crianças e adolescentes passam diante das telas, mais as suas notas diminuem, pois não descansam o suficiente e sofrem de fadiga e distúrbios do sono, o que pode acarretar falta de concentração<sup>(1)</sup>. Tais achados corroboram e explicam algumas dimensões do que encontramos em nossos resultados.

O uso dos *smartphones* no ambiente doméstico pode criar uma fonte de distração que desconecta as pessoas de seu ambiente social real. E, se tratando do ambiente familiar, o tempo em que os pais e filhos se dedicam as telas pode prejudicar as relações entre pais e filhos<sup>(14)</sup>.

O uso excessivo de telas foi percebido em um estudo com jovens americanos, no qual se constatou que essa exposição está resultando em ansiedade, depressão e menor interação social<sup>(3)</sup>. Um estudo realizado nos Estados Unidos revelou que o aumento no tempo sedentário está associado a menos sono e maiores níveis de distúrbios de humor, estresse, e mudanças nas atividades físicas<sup>(15)</sup>. Dormir o suficiente é um fator de proteção contra doenças mentais e físicas. Mas, evidências mostram que, entre os adolescentes, a proliferação das telas contribuiu para um declínio na qualidade e duração do sono nas últimas décadas, principalmente quando essas telas se encontram no quarto das crianças e adolescentes<sup>(1)</sup>.

Recomenda-se que a duração média do sono entre os adolescentes seja de pelo menos 9h35min no período da noite, o que seria o ideal para a função cognitiva funcionar corretamente<sup>(16)</sup>. Mas, tem sido notório que muitos adolescentes estão dormindo abaixo dessa recomendação, variando entre 5 e 7 horas por noite<sup>(17)</sup>. Essas pesquisas relacionam-se com nossos achados, quando observamos que as mães têm tomado conhecimento sobre os efeitos negativos que a má utilização de dispositivos eletrônicos acarreta, e relatam que, com o uso, seus filhos ficam mais distraídos, desenvolvem a

tendência a se alimentar mal, tornam-se mais difíceis de se relacionar com os próprios familiares e apresentam problemas físicos de saúde.

A utilização do uso recreativo das telas pela geração de nativos-digitais (*digital natives*), ou seja, aqueles nascidos nos tempos digitais, é completamente exorbitante e cada vez mais precoce, pois há maior facilidade de acesso a essas tecnologias<sup>(6)</sup>. Crianças dos países ocidentais na faixa etária de dois anos acumulam diariamente quase 50 minutos diários diante das telas, e crianças de oito anos acumulam 2h45min por dia. Essas crianças estão suscetíveis a acessarem conteúdos que não sejam adequados para a idade delas, e, muitas vezes, são alvos de conteúdos publicitários, o que pode influenciar e as direcionar ao consumismo<sup>(1)</sup>.

Ressalta-se que o uso de telas pelas crianças e adolescentes sob a supervisão de um adulto pode trazer benefícios no desenvolvimento da linguagem. Outros benefícios do uso disciplinado, ou direcionado, está em relação à saúde, como no enfrentamento de doenças por meio das informações terapêuticas no mundo virtual; exemplos desses benefícios estão na redução do sobrepeso e doenças crônicas<sup>(18)</sup>.

Contudo, nesta pesquisa constatou-se, por meio de relatos, que não emergiram aspectos que poderiam apontar tais benefícios. A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) relata que o uso das telas de forma adequada melhora a vida diária dos adolescentes e das crianças<sup>(8)</sup>. Outro fator que pode gerar benefícios é o uso de jogos eletrônicos, quando esses estão relacionados à educação e ao estilo de vida saudável<sup>(10)</sup>.

Com relação aos conhecimentos do tempo e limites de telas, verifica-se a partir das narrativas das mães participantes deste estudo que nenhuma soube informar com precisão a quantidade de horas exatas recomendada. Tais resultados carecem atenção, visto que a SBP e a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendam que, para criança de menores de dois anos, é preciso evitar a exposição de telas. Crianças entre dois e cinco anos, se tiverem acesso regular à tela, devem ser limitadas a menos de uma hora de uso por dia; ademais, aconselha-se que, sempre que possível, haja supervisão de pais ou responsáveis. Entre seis e dez anos, é preciso restringir ao máximo de uma

ou duas horas por dia, sempre com supervisão. Já para os adolescentes entre 11 e 18 anos, há a limitação de utilização de telas e videogames entre duas e três horas por dia, sendo expressamente proibido ficar acordado durante a madrugada por horas a fio. Outra orientação dada aos pais é que assistam com seus filhos o conteúdo acessado por eles, ainda, é preciso que fiquem atentos aos conteúdos, dando prioridade às programações educacionais, com faixa etária apropriada<sup>(8,19)</sup>. Nota-se que tais recomendações ainda precisam de melhor difusão na sociedade, pois as mães deste estudo não puderam citar tais formas de controle sobre o tempo de uso de telas por seus filhos.

Uma pesquisa realizada com pais irlandeses identificou que 42% deles impõem restrições referente ao tempo de permanência e conteúdos acessados pelos filhos<sup>(20)</sup>. Um estudo transversal realizado no sul da Austrália, com autorrelatos de adolescentes de 12 a 18 anos, indicou que a existência de regras dentro do ambiente doméstico está relacionada a dormir mais cedo, usufruir de maior duração do sono e se afastar dos *smartphones* antes de dormirem<sup>(21)</sup>. Por outro lado, adolescentes cujos pais não impõem regras, muitas vezes devido ao trabalho que realizam em longas jornadas, estão mais propensos a desenvolverem dependência do uso de *smartphones*, pelo fato de não terem a supervisão de um adulto e usarem seus dispositivos sem regras ou orientação<sup>(22)</sup>.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo demonstra que as mães têm conhecimentos quanto aos riscos que o uso indiscriminado de telas (como *smartphones*, computadores, *tablets* e televisão) podem causar nos filhos; porém, quando se refere aos conhecimentos sobre os limites de tempo de tela recomendados, as mães não realizaram afirmações assertivas. A pesquisa ainda constatou que algumas mães controlam e limitam o uso da tecnologia por seus filhos, mesmo não conhecendo as recomendações dos especialistas em saúde sobre o tema.

Evidenciam-se, na percepção das mães, os malefícios do uso de *smartphones* por tempo prolongado por seus filhos, com relatos de irritabilidade, queda de desempenho escolar, dificuldades para enxergar, aumento de sedentarismo e distúrbios do sono, sendo os *smartphones* a principal tela utilizada.

Diante do exposto, destaca-se a importância de cada vez mais os profissionais de saúde estarem inclusos nesse universo da digitalização com o propósito informativo, e estarem preparados para identificar os sinais e sintomas causados pelo uso indiscriminado dos aparelhos eletrônicos, em crianças e adolescentes. Esses profissionais, se preparados, podem oportunizar estratégias para orientação dos pais, promovem melhores intervenções no processo de autocuidado e educação em saúde.

Vale salientar a importância de estudos e interesse por parte dos profissionais da enfermagem, pois foi possível notar uma escassez de estudo, por esses especialistas, voltado para o uso indiscriminado das telas na infância. Sugere-se pesquisas futuras realizadas por enfermeiros para que possam agir de maneira cientificamente fundamentada em sua prática profissional, visando basearem-se em estudos que versem sobre as necessidades em saúde das crianças e adolescentes que são objeto das intervenções de enfermagem. Ademais, tais pesquisas poderiam contribuir para o desenvolvimento de diagnósticos de enfermagem sobre os problemas que o uso excessivo das telas tem trazido para o público infanto-juvenil. Esses estudos podem contribuir com a área da saúde sobre o tema, somando maiores evidências com as já existentes.

O presente estudo tem como limitações o fato de ser realizado apenas com a perspectiva das mães, tendo excluído os pais, que também tem papel fundamental na criação dos filhos, e, que pela forma de seleção das participantes ter ocorrido por busca ativa/bola de neve em escola, as participantes tiveram características homogêneas, como serem, em parte, pedagogas. Novas pesquisas devem ser realizadas com amostras mais heterogêneas.

---

## PERCEPTIONS OF MOTHERS ABOUT THE USE OF SCREENS BY THEIR CHILDREN OR ADOLESCENTS

### ABSTRACT

**Objective:** to know the perceptions of mothers regarding the use of screens by their children, children or adolescents. **Methodology:** this is a descriptive-qualitative study conducted in a city in the Midwest region, Brazil, with mothers of children and adolescents who used screens. Data were collected from interviews opened by online video calls made between January and March 2022 with 11 mothers selected after active search. Thematic content analysis resulted in four categories: mothers' perception of the impacts of the use of technological devices on their children's daily lives; mothers' perception of the impacts of mobile devices on their children's health; knowing the limits and control of mothers about the use of screens by their children in routine activities; mothers' perception about how the use of technology affects the interpersonal relationships of their children. **Results:** the negative points of the use of screens emerge in the discourse. The mothers identified that the use of screens brought their children vision problems, poor sleep quality, drop in school performance, irritability, aggressiveness, among other situations. **Final thoughts:** it can be identified that mothers are aware, in different degrees of knowledge, of the risks that the indiscriminate use of electronic devices can cause in their children.

**Keywords:** Child Behavior. Adolescent Behavior. Smartphone. Internet Addiction Disorder.

## PERCEPCIONES DE MADRES SOBRE EL USO DE PANTALLAS POR SUS HIJOS NIÑOS O ADOLESCENTES

### RESUMEN

**Objetivo:** conocer las percepciones de las madres frente al uso de pantallas por sus hijos, niños o adolescentes. **Metodología:** se trata de un estudio descriptivo-cualitativo realizado en un municipio de la región Centro-Oeste, Brasil, con madres de niños y adolescentes que utilizaban pantallas. Los datos fueron recolectados a partir de entrevistas abiertas por videollamadas *on-line* realizadas entre enero y marzo de 2022 con 11 madres seleccionadas tras búsqueda activa. Del análisis temático de contenido resultaron cuatro categorías: percepción de las madres sobre los impactos provenientes del uso de dispositivos tecnológicos en el cotidiano de sus hijos; percepción de las madres sobre los impactos oriundos de dispositivos móviles en la salud de sus hijos; conocer los límites y el control de las madres sobre el uso de pantallas por sus hijos en las actividades rutinarias; percepción de las madres sobre cómo el uso de la tecnología impacta las relaciones interpersonales de sus hijos. **Resultados:** los puntos negativos del uso de pantallas se manifiestan en el discurso. Las madres identificaron que el uso de las pantallas trajo para sus hijos problemas de visión, mala calidad del sueño, caída en el rendimiento escolar, irritabilidad, agresividad, entre otras situaciones. **Consideraciones finales:** se puede identificar que las madres son conscientes, en diferentes grados de conocimiento, de los riesgos que el uso indiscriminado de los aparatos electrónicos puede ocasionar en sus hijos.

**Palabras clave:** Comportamiento infantil. Comportamiento del adolescente. *Smartphone*. Trastorno de Adicción a Internet.

### REFERÊNCIAS

1. Desmurget M. A fábrica de cretinos digitais: os perigos das telas para nossas crianças. São Paulo: Vestígio, 2021.
2. Jaiswal S, Asper L, Long J, Lee A, Harrison K, Golebiowski B. Ocular and visual discomfort associated with smartphones, tablets and computers: what we do and do not know. *Clin Exp Optom*. 2019;102(5):463-477. DOI: <https://doi.org/10.1111/cxo.12851>
3. Solecki, S. The Smart Use of smartphones in Pediatrics. *J. Pediatric Nurs*. 2020;(55):6-9. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2020.06.001>
4. Abi-Jaoube E, Naylor KT, Pignatiello A. Smartphones, social media use and youth mental health. *CMAJ*. 2020;192(6):e136-141, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1503/cmaj.190434>
5. Foreman J, Salim AT, Praveen A, Fonseka D, Ting DSW, He MG, et al. Association between digital smart device use and myopia: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Digital Health*. 2021;3(12):806-818. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2589-7500\(21\)00135-7](https://doi.org/10.1016/S2589-7500(21)00135-7)
6. Manwell LA, Tadros M, Ciccarelli TM, Eikelboom R. Digital dementia in the internet generation: excessive screen time during brain development will increase the risk of Alzheimer's disease and related dementias in adulthood. *J. Integr Neurosci*. 2022;21(1):1-15. DOI: <https://doi.org/10.31083/j.jin2101028>
7. Thomée S. Mobile phone use and mental health. A review of the research that takes a psychological perspective on exposure. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2018;15(12):26-25. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph15122692>
8. Sociedade Brasileira de Pediatria. Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital (2019-2021). Manual de orientação. #Menos telas #Mais saúde [Internet]. 2019. [citado em 02 maio 2023]. Disponível em: [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/\\_22246c-ManOrient\\_-\\_MenosTelas\\_MaisSaude.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-_MenosTelas_MaisSaude.pdf)
9. Dias P, Brito R. DIGIKIDS: a utilização de tecnologia touchscreen por crianças até aos 6 anos. Lisboa: Universidade Católica Portuguesa, Centre for Psychological, Family and Social Wellbeing (CRC-W). [Internet]. 2021. [citado em 02 maio 2023]. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/32450>
10. Brandão IA, Whitaker MCO, Oliveira MMC, Lessa ABSL, Lopes TFS, Camargo CL, et al. Electronic games in child and adolescent health care: an integrative review. *Acta Paul Enferm*. 2019;32(4):464-469. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-0194201900063>
11. Minayo MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. São Paulo: Hucitec: 2014.
12. Minayo MCS. Amostragem e saturação em pesquisa qualitativa: consensos e controvérsias. *Revista Pesquisa Qualitativa*. [Internet]. 2017. [citado em 02 maio 2023]. 5(7):1-12. Disponível em: <https://editora.sepq.org.br/rpq/article/view/82>
13. Mundy K, Canterford L, Hoq M, Olds T, Moreno-Betancur M, Sawyer S, et al. Electronic media use and academic performance in late childhood: a longitudinal study. *Plos One*. 2020;15(9). DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237908>

14. Geraldi GS, Aruto GC, Honorato T, Souza AII, Anders JC. Cuidando de famílias de crianças e adolescentes dependentes de tecnologia: experiência de acadêmicas de enfermagem. *Ciênc. Cuid. Saúde.* 2012;11(3):529-534. DOI: <https://doi.org/10.4025/ciencuidsaude.v11i3.20261>
15. Ellingson LD, Meyer JD, Shook RP, Dixon PM, Hand GA, Wirth MD, et al. Changes in sedentary time are associated with changes in mental wellbeing over 1 year in young adults. *Preventive Medicine Reports.* Elsevier. 2018;11:274-281. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.07.013>
16. Short MA, Weber N, Reynolds C, Coussens S, Carskadon, MA. Estimating adolescent sleep need using dose-response modeling. *Sleepj.* 2018;41(4). DOI: <https://doi.org/10.1093/sleep/zsy011>
17. Garipey G, Danna S, Gobina I, Rasmussen M, Matos MG, Tynjala J, et al. How Are Adolescents Sleeping? Adolescent Sleep Patterns and Sociodemographic Differences in 24 European and North American Countries. *Journal of Adolescent Health.* 2020;66(6):81-88. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.03.013>
18. Ferreira EZ, Oliveira AMN, Medeiros SP, Gomes GC, Cezar-Vaz MR, Ávilla JA. Internet influence on the biopsychosocial health of adolescents: an integrative review. *Rev Bras Enferm.* 2020;73(2). DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0766>
19. Organização Mundial da Saúde. Recomendações sobre uso de aparelhos eletrônicos por crianças de até 5 anos. Brasília: Nações Unidas do Brasil; 2019. [citado em 02 maio 2023]. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/82988-oms-divulga-recomendacoes-sobre-uso-de-aparelhos-eletronicos-por-criancas-de-ate-5-anos>.
20. Sciacca B, Laffan DA, Norman JOH, Milosevic T. Parental mediation in pandemic: Predictors and relationship with children's digital skills and time spent online in Ireland. *Computers in Human Behavior.* 2022;127:e107081. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107081>
21. Pillion M, Gradisar M, Bartel K, Whittall, Mikulcic J, Daniels A, et al. Wi-Fi off, devices out: do parent-set technology rules play a role in adolescent. *Sleep Medicine: X.* 2022; 4:e100046. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sleepx.2022.100046>
22. Cha SS, Seo BK. Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: prevalence, social networking service, and game use. *Health Psychology Open.* 2018;5(1). DOI: <https://doi.org/10.1177/2055102918755046>.

---

**Endereço para correspondência:** Leandro Felipe Mufato. Rua Cinquenta. N172. Apto 102. Residencial Mônaco. Jardim Europa. Tangará da Serra, Mato Grosso, Brasil. CEP: 78300164. E-mail: [leandro.mufato@unemat.br](mailto:leandro.mufato@unemat.br)

**Data de recebimento:** 07/12/2022

**Data de aprovação:** 19/06/2023