EDUCAÇÃO E DESENVOLVIMENTO SOCIAL
EDUCATION AND SOCIAL DEVELOPMENT
EDUCACIÓN Y DESAROLLO SOCIAL

millenium

Millenium, 2(Edição Especial Nº24)

pt

PERCEÇÃO PARENTAL SOBRE O USO DE ECRÃS EM CRIANÇAS/JOVENS: DEPENDÊNCIA EMOCIONAL E INTERAÇÃO SOCIAL

PARENTAL PERCEPTION OF SCREEN USE IN CHILDREN/ADOLESCENTS: EMOTIONAL DEPENDENCY AND SOCIAL INTERACTION

PERCEPCIÓN PARENTAL SOBRE EL USO DE PANTALLAS EN NIÑOS/ADOLESCENTES: DEPENDENCIA EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL

Érica Carreira[1] *https://orcid.org/0009-0005-3446-5679*
Juliana Costa[1] *https://orcid.org/0009-0004-6562-5578*
Mariana Monteiro[1] *https://orcid.org/0009-0002-1338-7462*
Pilar Pragosa[1] *https://orcid.org/0009-0005-3802-0140*
Elisabete Cioga[1,2,3] *https://orcid.org/0000-0003-3465-4996*

[1] Universidade Politécnica de Leiria e Oeste, Leiria, Portugal
[2] ciTechCare – Centre for Innovative Care and Health Technology, Leiria, Portugal
[3] CHRC – Comprehensive Health Research Centre, Évora, Portugal

Érica Carreira – ericacarreiraviva@gmail.com | Juliana Costa – juliana.diascosta707@gmail.com | Mariana Monteiro – mariana.omonteiro@gmail.com | Pilar Pragosa – pilartimoteo24@gmail.com | Elisabete Cioga – elisabete.cioga@ipleiria.pt

CC BY

Autor Correspondente:
Elisabete Cioga
Rua D. Teodora
3140-331– Montemor-o-Velho - Portugal
elisabete.cioga@ipleiria.pt

RECEBIDO: 02 de fevereiro de 2026
REVISTO: 26 de maio de 2026
ACEITE: 31 de agosto de 2026
PUBLICADO: 09 de novembro de 2026

DOI: https://doi.org/10.29352/mill0224e.45314

RESUMO

Introdução: A crescente utilização dos ecrãs por crianças e jovens entre os 10 e 14 anos tem suscitado preocupações quanto ao seu impacto no desenvolvimento emocional e social, particularmente no contexto familiar.
Objetivo: Analisar as perceções parentais sobre o uso de ecrãs nesta faixa etária, com enfoque nos comportamentos percebidos como indicativos de envolvimento emocional excessivo e nas interações sociais.
Métodos: Estudo quantitativo, descritivo, correlacional e transversal, com uma amostra de 186 pais/encarregados de educação residentes no distrito de Leiria. Os dados foram recolhidos através de um questionário online e analisados com recurso a estatística descritiva e inferencial, de acordo com a natureza das variáveis.
Resultados: A maioria das crianças utilizava os ecrãs entre uma e três horas por dia, com maior frequência ao fim de semana. Verificou-se uma associação entre o estabelecimento de regras parentais e a definição de limites relativos à utilização dos ecrãs. A dificuldade em interromper a utilização dos ecrãs associou-se à perceção parental de irritabilidade, ansiedade, agitação e inquietação. Foram ainda identificadas associações entre as preferências de interação social e o tempo de ecrã, bem como com a perceção parental de conflitos familiares e isolamento social.
Conclusão: Os resultados sugerem que o uso excessivo de ecrãs se associa a manifestações emocionais e sociais percebidas pelos pais, evidenciando a relevância da mediação parental na promoção de hábitos digitais saudáveis. A Enfermagem, pela sua proximidade com as famílias, pode desempenhar um papel fundamental na educação para a saúde digital e na identificação precoce de sinais percebidos de envolvimento excessivo com os ecrãs.

Palavras-chave: uso de ecrãs; envolvimento emocional excessivo; perceções parentais; interação social; desenvolvimento infantil

ABSTRACT

Introduction: The increasing use of screens by children and adolescents aged 10 to 14 years has raised concerns regarding its impact on emotional and social development, particularly within the family context.
Objective: To analyze parental perceptions of screen use in this age group, focusing on behaviors perceived as indicative of excessive emotional involvement and on social interactions.
Methods: A quantitative, descriptive, correlational, and cross-sectional study was conducted with a sample of 186 parents/legal guardians residing in the district of Leiria. Data were collected through an online questionnaire and analyzed using descriptive and inferential statistics according to the nature of the variables.
Results: Most children used screens for between one and three hours per day, with more frequent use at weekends. An association was found between the establishment of parental rules and the setting of limits on screen use. Difficulty stopping screen use was associated with parental perceptions of irritability, anxiety, agitation, and restlessness. Associations were also identified between social interaction preferences and screen time, as well as between these preferences and parental perceptions of family conflict and social isolation.
Conclusion: The results suggest that excessive screen use is associated with emotional and social manifestations perceived by parents, highlighting the relevance of parental mediation in promoting healthy digital habits. Nursing, given its close contact with families, can play a key role in digital health education and in the early identification of perceived signs of excessive involvement with screens.

Keywords: screen use; excessive emotional involvement; parental perceptions; social interaction; child development.

RESUMEN

Introducción: El creciente uso de pantallas por parte de niños y adolescentes de entre 10 y 14 años ha suscitado preocupación por su impacto en el desarrollo emocional y social, particularmente en el contexto familiar.
Objetivo: Analizar las percepciones parentales sobre el uso de pantallas en este grupo etario, con énfasis en comportamientos percibidos como indicativos de una implicación emocional excesiva y en las interacciones sociales.
Métodos: Estudio cuantitativo, descriptivo, correlacional y transversal, con una muestra de 186 padres/tutores legales residentes en el distrito de Leiria. Los datos se recogieron mediante un cuestionario en línea y se analizaron utilizando estadística descriptiva e inferencial, de acuerdo con la naturaleza de las variables.
Resultados: La mayoría de los niños utilizaba las pantallas entre una y tres horas al día, con mayor frecuencia durante el fin de semana. Se observó una asociación entre el establecimiento de normas parentales y la definición de límites relativos al uso de las pantallas. La dificultad para interrumpir el uso de las pantallas se asoció con la percepción parental de irritabilidad, ansiedad, agitación e inquietud. También se identificaron asociaciones entre las preferencias de interacción social y el tiempo de pantalla, así como entre estas preferencias y la percepción parental de conflictos familiares y aislamiento social.
Conclusión: Los resultados sugieren que el uso excesivo de pantallas se asocia con manifestaciones emocionales y sociales percibidas por los padres, poniendo de manifiesto la relevancia de la mediación parental en la promoción de hábitos digitales saludables. La Enfermería, dada su proximidad a las familias, puede desempeñar un papel fundamental en la educación para la salud digital y en la identificación precoz de signos percibidos de implicación excesiva con las pantallas.

Palabras clave: uso de pantallas; implicación emocional excesiva; percepciones parentales; interacción social; desarrollo infantil

DOI: https://doi.org/10.29352/mill0224e.45314

INTRODUÇÃO

A utilização crescente de ecrãs por crianças e jovens dos 10 aos 14 anos preocupa os pais pelo seu potencial impacto no desenvolvimento físico, social e emocional. Embora a tecnologia traga benefícios para o entretenimento e a educação, o uso excessivo está associado à dependência digital, dificuldades de atenção e perturbações do sono (Priftis & Panagiotakos, 2023; Ribeiro et al., 2021). Esta realidade pode levar à redução da atividade física e da interação social, dificultando a socialização e o desenvolvimento de competências interpessoais (Priftis & Panagiotakos, 2023).

Neste contexto, a Enfermagem assume um papel importante na promoção de hábitos digitais saudáveis, através da educação para a saúde junto das crianças, jovens e respetivas famílias. O acompanhamento e a orientação dos pais podem contribuir para uma utilização mais equilibrada dos ecrãs e para a adoção de estratégias de mediação parental adequadas (Arippin et al., 2023).

O estudo visa identificar as perceções dos pais sobre o uso de ecrãs nesta faixa etária, analisando os impactos emocionais e sociais percebidos. Adicionalmente, pretende-se avaliar a frequência e duração do uso de ecrãs, identificar conteúdos consultados, analisar comportamentos percebidos como indicativos de envolvimento emocional excessivo com os ecrãs, investigar mudanças nas interações sociais, explorar estratégias parentais de regulação e analisar a relação entre o uso de ecrãs pelos próprios pais e o uso de ecrãs pelos filhos.

Optou-se por uma abordagem quantitativa, descritiva, correlacional e transversal, com uma amostra não probabilística de pais de crianças e jovens dos 10 aos 14 anos. A fundamentação teórica baseou-se numa revisão integrativa da literatura nas bases PubMed, RCAAP e SciELO, utilizando descritores como “Screen Time”, “Child Development” e “Social Interaction”.

1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

O uso de ecrãs por crianças/jovens tem vindo a intensificar-se com o avanço tecnológico, podendo influenciar o desenvolvimento social, emocional e físico. A exposição excessiva e sem supervisão pode comprometer competências sociais e emocionais, afetar o sono e promover comportamentos sedentários, prejudicando a saúde física e mental (Oswald et al., 2020; Priftis & Panagiotakos, 2023).

A Sociedade Portuguesa de Neuropediatria (SPNP) recomenda limites consistentes de utilização dos ecrãs ajustados à idade, inferiores a uma hora por dia entre os 7 e os 11 anos e a duas horas por dia entre os 12 e os 15 anos, garantindo que a sua utilização não interfira no sono, na interação social, na atividade física, no estudo e noutras atividades essenciais para a saúde e o bem-estar (Sampaio & Proença dos Santos, 2025). As recomendações mais recentes da American Academy of Pediatrics (AAP) salientam que a utilização dos meios digitais por crianças e adolescentes não deve ser avaliada apenas em função do tempo de exposição, devendo considerar-se também a qualidade dos conteúdos, o contexto de utilização e a preservação de atividades essenciais ao desenvolvimento e bem-estar. Para crianças em idade escolar e adolescentes, os limites de utilização para entretenimento podem variar em função da idade e das rotinas familiares (Munzer et al., 2026). Para efeitos do presente estudo, considera-se como uso excessivo de ecrãs a exposição diária que excede os limites recomendados pela SPNP para cada faixa etária.

O uso adequado das tecnologias pode ser benéfico, mas a utilização excessiva tem sido associada a dificuldades cognitivas, emocionais e sociais, bem como a problemas relacionados com o sono, sedentarismo e saúde física (Oswald et al., 2020; Priftis & Panagiotakos, 2023).

O envolvimento emocional excessivo com os ecrãs, no presente estudo, é abordado numa perspetiva descritiva, baseada na perceção parental de comportamentos associados ao uso de ecrãs, sem pretensão diagnóstica. O uso excessivo de ecrãs pode associar-se a alterações no desenvolvimento socioemocional, nomeadamente ao nível das interações sociais e do bem-estar emocional (Anunciação & Cruz, 2021; Oswald et al., 2020). A literatura descreve ainda manifestações comportamentais associadas à utilização problemática de dispositivos digitais, como irritabilidade, ansiedade e dificuldade em interromper a sua utilização (Oktay & Ozturk, 2024). No presente estudo, estas manifestações são consideradas como comportamentos percebidos pelos pais associados a um possível envolvimento emocional excessivo com os ecrãs, não correspondendo a uma avaliação clínica de dependência digital.

Muitos pais preocupam-se com o impacto do tempo excessivo de ecrãs no bem-estar emocional e social dos filhos. A presença constante de ecrãs no contexto familiar pode reduzir o tempo de qualidade em família, aumentar conflitos e dificultar a comunicação, afetando a construção da identidade emocional. Neste âmbito, a literatura tem salientado a importância de considerar não apenas o tempo de utilização, mas também o contexto familiar, os conteúdos e as formas de utilização dos dispositivos (Castro & Ponte, 2019). Carvalho et al. (2019) verificaram que as Tecnologias de Informação e Comunicação eram percecionadas pelas famílias como responsáveis pela redução do tempo passado em família, sendo as discussões sobre o tempo de utilização um dos principais problemas identificados. O consumo solitário de conteúdos digitais, sobretudo sem supervisão, pode diminuir a empatia, promover padrões irreais e dificultar o desenvolvimento de vínculos afetivos reais (Anunciação & Cruz, 2021). Estas preocupações ocorrem pelo surgimento de distúrbios do sono, défices de atenção, ansiedade, depressão, menor qualidade de vida, baixa autoestima e insatisfação escolar (Rafael et al., 2020; Oswald et al., 2020). Importa ainda referir que a literatura tem identificado uma associação entre o tempo de utilização de ecrãs pelos pais e o dos filhos. Pais que usam televisão,

DOI: https://doi.org/10.29352/mill0224e.45314

internet ou redes sociais mais de duas horas por dia têm maior probabilidade de ter filhos com uso excessivo de ecrãs, não havendo relação com o tempo de trabalho dos pais (Priftis & Panagiotakos, 2023).

A necessidade de estabelecer limites adequados é clara, sendo a mediação parental relevante na orientação das práticas digitais das crianças. A definição de regras relativas ao tempo, aos conteúdos e aos contextos de utilização constitui uma das estratégias utilizadas pelas famílias na gestão do uso dos dispositivos (Ponte et al., 2017; Lin et al., 2021). Estudos indicam que, embora muitos pais reconheçam o valor educativo das tecnologias, muitos defendem a definição de regras devido aos riscos de isolamento social e substituição de brincadeiras presenciais. Estudos recentes mostram que os pais recorrem a diferentes estratégias para regular o uso de ecrãs, incluindo a definição de limites de tempo e de períodos específicos de utilização, embora a aplicação destas regras possa constituir um desafio e originar conflitos no contexto familiar (Høy et al., 2025).

Entre os 10 e os 14 anos, a identidade assume particular importância no desenvolvimento. Segundo a teoria psicossocial de Erikson, a construção de uma identidade coerente constitui uma das principais tarefas da adolescência (Branje et al., 2021). Neste período, as experiências e interações sociais assumem particular importância. O uso excessivo de ecrãs, quando interfere com as oportunidades de interação presencial, pode associar-se ao isolamento e a dificuldades nas relações sociais (Anunciação & Cruz, 2021; Priftis & Panagiotakos, 2023).

Complementarmente, na Teoria do Desenvolvimento Cognitivo, de Jean Piaget, a inteligência é entendida como a capacidade de compreender e inventar, mediante a construção de estruturas mentais através de ações reflexivas e operações lógicas, ao longo de diferentes estágios de desenvolvimento (Carneiro, 2014). Dos 10 aos 14 anos, a criança transita entre o estágio operatório concreto e o formal. No primeiro, desenvolve operações cognitivas como classificação e sequenciação. No segundo, emerge o pensamento lógico, abstrato e hipotético-dedutivo (Borges & Fagundes, 2016). A inteligência é mutável e adaptada às necessidades da criança, sendo construída através de experiências e interações com o meio ambiente. O uso excessivo de ecrãs pode interferir no processo de transição entre estes estágios. O tempo excessivo em frente aos ecrãs pode reduzir as oportunidades de interação social, essenciais para o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais (Borges & Fagundes, 2016). A exposição prolongada a ecrãs pode levar a dificuldades de atenção e concentração, prejudicando a capacidade de raciocínio lógico e abstrato. A dependência de ecrãs pode limitar a descoberta de atividades que promovem o pensamento crítico e a resolução de problemas de forma criativa (Carneiro, 2014).

Assim, a literatura evidencia que o uso excessivo de ecrãs pode associar-se a consequências para o desenvolvimento saudável, especialmente nas relações interpessoais e identidade emocional. A utilização excessiva das tecnologias nestas fases do desenvolvimento exige reflexão por parte das famílias, profissionais de saúde e educadores. Neste sentido, os enfermeiros, enquanto profissionais envolvidos na promoção da saúde da criança/jovem e da família, podem contribuir para a educação para a saúde digital, sensibilizando os pais para a importância da supervisão e da adoção de hábitos digitais saudáveis (Arippin et al., 2023).

A presente investigação pretende contribuir para este debate, explorando as perceções parentais sobre esta problemática.

2. MÉTODOS

2.1 Conceptualização do estudo e objetivos

Este estudo objetivou investigar as perceções dos pais/encarregados de educação sobre o uso de ecrãs por crianças e adolescentes dos 10 aos 14 anos, com ênfase nos impactos emocionais e sociais percebidos associados ao seu uso. Os objetivos específicos foram: identificar perceções parentais sobre o uso de ecrãs; analisar os impactos percebidos no desenvolvimento emocional e nas interações sociais; avaliar sinais percebidos de envolvimento emocional excessivo com os ecrãs; e explorar mudanças nas interações sociais associadas ao tempo de ecrã.

Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo, correlacional e transversal, uma vez que procura caracterizar as perceções parentais sobre o uso de ecrãs e os impactos percebidos em crianças e jovens dos 10 aos 14 anos, bem como analisar associações entre variáveis, sem estabelecer relações de causalidade, com recolha de dados num único momento temporal (Vilelas, 2020).

2.2 Questões de investigação e/ou hipóteses

As questões de investigação são: “Quais as perceções dos pais sobre a relação entre o uso excessivo de ecrãs e comportamentos percebidos como indicativos de envolvimento emocional excessivo em crianças e jovens entre os 10 e os 14 anos?” e “Como percecionam os pais a relação entre o tempo de ecrã e as interações sociais dos seus filhos?’’

2.3 População e amostra

A população alvo foi constituída por pais/encarregados de educação de crianças/jovens entre os 10 e 14 anos, residentes em Leiria. Com o objetivo de obter uma amostra diversificada, optou-se por uma abordagem não probabilística, intencional e de conveniência, recrutando-se os participantes que se voluntariaram para participar e que cumpriam os critérios de inclusão definidos.

DOI: https://doi.org/10.29352/mill0224e.45314

De acordo com dados do Instituto Nacional de Estatística, disponibilizados pela PORDATA, em 2024 residiam no município de Leiria, 6166 crianças e jovens com idades entre os 10 e os 14 (Fundação Francisco Manuel dos Santos, 2025). Considerando esta população de referência, um nível de confiança de 95% e uma margem de erro de 5%, estimou-se uma dimensão amostral de aproximadamente 362 participantes. Contudo, atendendo à adesão obtida durante o período de recolha de dados, a amostra final foi constituída por 186 participantes, não tendo sido alcançada a dimensão amostral inicialmente estimada. Acresce que, tratando-se de uma amostragem não probabilística, não se assume representatividade estatística da população de referência.
Os critérios de inclusão foram: ser pai/mãe ou encarregado de educação de uma criança/jovem com idade entre os 10 e os 14 anos, abrangida pelas escolas através das quais o questionário foi divulgado, e fornecer consentimento informado para a participação no estudo. Foram excluídas as respostas que não cumpriam os critérios de elegibilidade definidos para a população em estudo.

2.4 Instrumento de colheita de dados

Os dados foram recolhidos através de um questionário online (Google *Forms*), elaborado com base na revisão da literatura. Atendendo à inexistência de um instrumento validado que avaliasse, em conjunto, perceções parentais, uso de ecrãs e interação social nesta faixa etária, foi desenvolvido um questionário específico para este estudo. O instrumento integrou questões de caracterização dos participantes e das crianças/jovens, nomeadamente grau de parentesco, idade do participante, idade da criança/jovem e distrito de residência, bem como questões relativas aos padrões de utilização de ecrãs, estabelecimento de regras parentais, manifestações percebidas associadas ao uso dos dispositivos e interação social e familiar. Foram utilizadas questões de resposta dicotómica, escolha única e escolha múltipla, bem como categorias ordinais de frequência e intensidade. A dimensão relativa ao envolvimento emocional excessivo com os ecrãs foi operacionalizada através da avaliação da perceção parental de manifestações emocionais e comportamentais associadas ao uso de ecrãs, nomeadamente irritabilidade, ansiedade, agitação, inquietação e dificuldade em interromper a utilização dos dispositivos, sem pretensão diagnóstica ou clínica. Previamente à aplicação do instrumento, foi realizado um pré-teste com quatro pais com características semelhantes às da população-alvo, com o objetivo de avaliar a clareza e compreensão das questões, não tendo sido identificada necessidade de proceder a alterações. O instrumento não foi submetido a um processo formal de validação de conteúdo ou psicométrica, nem foram avaliadas a consistência interna ou a estabilidade temporal das medições. O questionário utilizado encontra-se disponibilizado em apêndice. Para a divulgação do questionário, foi enviado um pedido de colaboração, por correio eletrónico, aos diretores de quatro escolas do distrito de Leiria. Foi solicitado que o questionário fosse encaminhado pelos diretores de turma, via correio eletrónico, aos pais/encarregados de educação de crianças/jovens com idades compreendidas entre os 10 e os 14 anos. Este procedimento permitiu direcionar o recrutamento para a população-alvo. A delimitação geográfica foi ainda verificada através da questão relativa ao distrito de residência incluída no questionário. Previamente ao seu preenchimento, foram disponibilizadas informações relativas aos objetivos do estudo, ao caráter voluntário da participação e à confidencialidade dos dados. O consentimento informado foi obtido eletronicamente, mediante a aceitação da participação voluntária no estudo, antes do acesso às restantes questões.

2.5 Procedimentos formais e éticos

O presente estudo foi aprovado pela Comissão de Ética do IPL (n.º CE/IPLEIRIA/18/2023) e pela Direção-Geral de Educação (nº 1601300001), garantindo-se a conformidade com os princípios éticos de anonimato e confidencialidade de dados.

2.6 Tratamento de dados

Os dados foram analisados com recurso ao SPSS (versão 29), utilizando estatísticas descritivas (frequência, média, mediana e desvio padrão) e inferenciais, de acordo com a natureza das variáveis em estudo.
A seleção dos testes estatísticos teve em consideração a natureza e o nível de medida das variáveis, bem como a distribuição dos dados. A normalidade das variáveis foi avaliada pelo teste de *Kolmogorov-Smirnov*, que indicou distribuições não normais, reforçando a opção pela utilização de testes não paramétricos (Vilelas, 2020). O Teste Exato de Fisher foi aplicado para determinar a existência de associação entre variáveis categóricas, sobretudo quando as frequências esperadas eram inferiores a 5. Nos restantes casos, para analisar a associação entre variáveis categóricas, utilizou-se o teste do Qui-Quadrado. A correlação de Spearman foi usada para analisar relações entre variáveis ordinais ou não normalmente distribuídas, e o teste de Kruskal-Wallis foi aplicado para comparar mais de dois grupos independentes em variáveis ordinais ou quantitativas sem distribuição normal.

3. RESULTADOS

A amostra foi maioritariamente composta por mães (90,86%, n=169), seguidas de pais (8,06%, n=15) e outros familiares (1,08%, n=2). A média de idades dos inquiridos foi de 43,48 anos (mediana=44), enquanto a das crianças/jovens foi de 12,13 anos (mediana=12). A distribuição etária das crianças encontra-se detalhada na Tabela 1.

DOI: https://doi.org/10.29352/mill0224e.45314

Tabela 1 - Idade das crianças/jovens

Idade das crianças	Frequência (n)	Percentagem (%)
10 anos	20	10,8
11 anos	43	23,1
12 anos	47	25,3
13 anos	44	23,7
14 anos	32	17,2
Total	186	100,0

No que diz respeito ao tempo médio diário de exposição aos ecrãs, observou-se uma média de 1,78 horas (mediana=2), com maior frequência no fim de semana (85,5%, n=159). A maioria das crianças utiliza os ecrãs entre uma e três horas por dia (67,2%), conforme apresentado na **Tabela 2**.

Tabela 2 - Tempo diário de utilização dos ecrãs pelas crianças/jovens

Horas por dia	Frequência (n)	Percentagem (%)
< 1 hora	17	9,1
1-2 horas	66	35,5
2-3 horas	59	31,7
3-4 horas	29	15,6
> 4 horas	15	8,1
Total	186	100,0

A associação entre o estabelecimento de regras e a definição de limites relativos ao tempo de utilização dos ecrãs foi avaliada através do Teste Exato de *Fisher*, tendo-se verificado uma associação estatisticamente significativa ($p < 0,001$; $\phi = 0,58$). Os encarregados de educação que impõem limites tendem também a controlar o conteúdo visualizado, verificando-se uma associação estatisticamente significativa entre estas práticas ($\chi^2(1) = 37,85$; $p < 0,001$; $\phi = 0,45$). A distribuição dos tipos de regras encontra-se na Tabela 3.

Tabela 3 - Regras estabelecidas pelos pais/encarregados de educação

Tipos de regras	Sim		Não		Total	
	n	%	n	%	n	%
Limite diário	144	77,4	42	22,6	186	100,0
Controlo de conteúdo	121	65,1	65	34,9	186	100,0
Horário de utilização	98	52,7	88	47,3	186	100,0
Local de utilização	62	33,3	124	66,7	186	100,0

No que diz respeito às referências de interação social, 50,5% das crianças preferem a interação presencial, 38,7% afirmam gostar de ambas as formas igualmente (online e presencial) e 7,5% preferem exclusivamente a online. O tempo médio de ecrã variou significativamente conforme a preferência de interação, evidenciado pelo teste de Kruskal-Wallis ($H(3) = 19,786$; $p < 0,001$), sendo superior entre aqueles que preferem a interação online ou ambas. Ainda sobre esta variável, verificou-se associação entre a preferência de interação e a perceção parental de conflitos familiares relacionados com o tempo de ecrã (Fisher-Freeman-Halton = 9,622; p = 0,018), bem como com o isolamento social (Fisher-Freeman-Halton = 8,690; p = 0,028). Contudo, não foi observada associação significativa entre a preferência de interação e a perceção de redução do tempo de qualidade em família (Fisher-Freeman-Halton = 2,900; p = 0,414), nem com a ideia de que o uso de ecrãs não afeta a relação familiar (Fisher-Freeman-Halton = 5,879; p = 0,103).

Tabela 4 - Associação entre o tempo diário de ecrã e a preferência de interação social

Teste	H	gl	*P*
Kruskal-Wallis	19,786	3	< 0,001

Tabela 5 - Associação entre a preferência de interação social e as perceções parentais sobre a interação familiar e social

Variável	Fisher-Freeman-Halton	*p*
Menos tempo com a família	2,900	0,414
Conflitos familiares relacionados com tempo de ecrãs	9,622	0,018
Maior isolamento	8,690	0,028
Perceção de que o uso de ecrãs não afeta a relação familiar	5,879	0,103

DOI: https://doi.org/10.29352/mill0224e.45314

Quanto ao comportamento dos próprios encarregados de educação, 54,3% reconhecem a sua influência no uso de ecrãs das crianças. Não se verificou uma associação estatisticamente significativa entre o número de horas de utilização dos ecrãs pelos encarregados de educação e o reconhecimento dessa influência (teste exato de Fisher, $p = 0,253$).

Por fim, verificou-se que a dificuldade em interromper a utilização dos ecrãs está estatisticamente associada à presença de irritabilidade ($\chi^2 = 52,585$; $p < 0,001$), ansiedade ($\chi^2 = 17,226$; $p < 0,001$), agitação ($\chi^2 = 14,998$; $p < 0,001$) e inquietação ($\chi^2 = 11,564$; $p = 0,001$). A frequência das manifestações percebidas encontra-se representada na Figura 1 e detalhada na Tabela 6. De acordo com a perceção dos pais/encarregados de educação, 39,2% das crianças/jovens não apresentavam nenhuma das manifestações consideradas, enquanto 29,6% apresentavam uma, 22,6% duas e 8,1% três ou mais manifestações.

Tabela 6 - Manifestações percebidas associadas à interrupção da utilização dos ecrãs

Manifestações percebidas	Sim		Não		Total	
	n	%	n	%	n	%
Irritabilidade	82	44,1	104	55,9	186	100,0
Ansiedade	19	10,2	167	89,8	186	100,0
Agitação	26	14	160	86	186	100,0
Inquietação	41	22	145	78	186	100,0

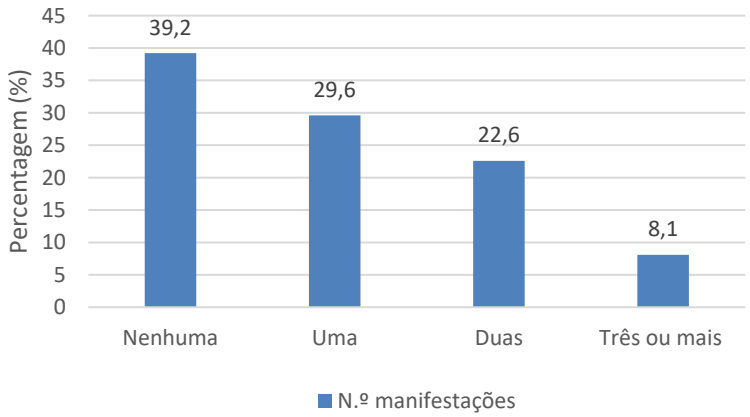


Figura 1 - Distribuição percentual do número de manifestações percebidas associadas à interrupção da utilização dos ecrãs

Observou-se que a dificuldade em interromper a utilização dos ecrãs esteve estatisticamente associada à presença de irritabilidade, ansiedade, agitação e inquietação. Estas manifestações foram mais frequentes nos casos em que os encarregados de educação referiram menor consistência na supervisão e definição de limites.

4. DISCUSSÃO

A presente investigação teve como objetivo compreender as perceções dos pais/encarregados de educação sobre o uso de ecrãs por crianças/jovens entre os 10 e os 14 anos, considerando os comportamentos emocionais e sociais percebidos associados à sua utilização. Os resultados permitem discutir os hábitos digitais nesta faixa etária, considerando a sua relação com as práticas de mediação parental, a interação social e as manifestações comportamentais percebidas pelos pais.

Estudos como os de Tiveron et al. (2024) e Ribeiro et al. (2021) destacam que a exposição precoce e prolongada a ecrãs tem sido associada a alterações no neurodesenvolvimento infantil. Embora estes estudos incidam sobretudo em idades mais precoces, os seus achados são relevantes para compreender a exposição digital ao longo do desenvolvimento, devendo a sua extrapolação para a faixa etária analisada no presente estudo ser realizada com prudência. Longos períodos de exposição digital aumentam o risco de atraso na fala e prejudicam o desenvolvimento cognitivo e social, estando fortemente relacionados com a substituição da interação verbal com adultos por estímulos digitais (Tiveron et al., 2024).

O maior tempo de exposição aos ecrãs ocorre ao fim de semana e está em consonância com a literatura, que aponta para um aumento do uso durante os períodos de lazer. A maioria das crianças/jovens utiliza os ecrãs entre uma e três horas por dia. Considerando as recomendações da Sociedade Portuguesa de Neuropediatria, que estabelecem limites diferenciados em função da idade, estes resultados evidenciam a importância de considerar a idade na interpretação do tempo de exposição aos ecrãs (Sampaio & Proença dos Santos, 2025).

A nível social, Anunciação e Cruz (2021) referem que, apesar da integração dos ecrãs na vida familiar, o seu uso excessivo pode reduzir a qualidade das interações e aumentar os conflitos entre pais e filhos. A ausência de regras claras e a falta de literacia

DOI: https://doi.org/10.29352/mill0224e.45314

digital parental dificultam a gestão eficaz do tempo de ecrã, podendo contribuir para o isolamento social e menor empatia. No presente estudo, um dos achados relevantes foi a associação entre o estabelecimento de regras parentais e a gestão dos comportamentos digitais dos filhos. A maioria dos encarregados de educação afirmou impor limites, destacando-se a limitação do tempo e o controlo dos conteúdos como estratégias predominantes, reforçando o papel das práticas parentais na regulação dos comportamentos digitais dos filhos.

Estudos como os de Souza e Fernandes (2024) e Priftis e Panagiotakos (2023) apontam para a importância da limitação do tempo de ecrã e da utilização de conteúdos educativos visualizados em conjunto com os pais, em consonância com as recomendações da Sociedade Portuguesa de Neuropediatria sobre supervisão e mediação parental na promoção de uma utilização equilibrada dos ecrãs (Sampaio & Proença dos Santos, 2025). As recomendações mais recentes da American Academy of Pediatrics salientam igualmente que a utilização dos meios digitais não deve ser analisada apenas em função do tempo de exposição, devendo considerar-se também o conteúdo, o contexto de utilização e o papel dos cuidadores (Munzer et al., 2026). Castro e Ponte (2019) salientam igualmente a necessidade de considerar não apenas a quantidade de tempo de ecrã, mas também a forma como esse tempo é integrado e gerido no contexto familiar. Ponte et al. (2017) destacam também o papel do contexto familiar e da mediação parental nas experiências digitais de crianças e jovens. No presente estudo, verificou-se uma associação entre o estabelecimento de regras e a definição de limites relativos à utilização dos ecrãs.

Estes resultados sustentam também a educação para a saúde junto das famílias. Neste âmbito, os enfermeiros podem contribuir para a sensibilização dos pais relativamente ao uso adequado dos ecrãs, promovendo estratégias de supervisão e mediação parental ajustadas à idade e às necessidades das crianças e jovens (Arippin et al., 2023; Lin et al., 2021).

Oktay e Ozturk (2024) identificaram manifestações como irritabilidade e dificuldades de concentração em crianças com comportamentos associados à dependência digital. Embora o presente estudo não tenha avaliado a dependência digital enquanto constructo clínico, algumas das manifestações percebidas pelos pais são semelhantes às descritas na literatura. Estes resultados vão ao encontro dos de Ribeiro et al. (2021) e Oswald et al. (2020), que associam o uso excessivo de ecrãs a impactos negativos no desenvolvimento e bem-estar infantil, reforçando a importância da promoção de estilos de vida ativos e da redução de comportamentos sedentários.

Embora 39,2% dos pais não tenham reportado nenhuma das manifestações consideradas nos seus filhos, cerca de 30% reportaram duas ou mais. A coexistência destas manifestações merece atenção, particularmente quando associada à dificuldade em interromper a utilização dos ecrãs. Contudo, devem ser interpretadas como comportamentos percebidos pelos pais no contexto da utilização dos ecrãs, não constituindo indicadores de um diagnóstico clínico. Santos et al. (2023) identificaram, nas perceções maternas sobre o uso de ecrãs pelos filhos, manifestações comportamentais perante a limitação ou retirada dos dispositivos, incluindo nervosismo e agitação. Estes achados são igualmente consistentes com investigações que identificam manifestações comportamentais semelhantes em contextos de utilização excessiva das tecnologias digitais (Souza & Fernandes, 2024).

Importa salientar que, embora a maioria dos pais reconheça a sua influência no comportamento digital dos filhos, não foi identificada uma associação significativa entre o número de horas que estes passam em frente aos ecrãs e o reconhecimento da sua influência no uso de ecrãs das crianças. Este resultado sugere que o tempo de utilização parental, isoladamente, poderá não explicar os hábitos digitais das crianças, sendo relevante considerar outros aspetos da mediação parental e do contexto familiar.

No que respeita à interação social, a preferência pela interação digital associou-se a maior tempo de exposição aos ecrãs e à perceção parental de maior isolamento social.

Estes resultados estão em consonância com estudos que têm salientado a relação entre o uso das tecnologias digitais, as dinâmicas familiares e as formas de interação social. Carvalho et al. (2019) evidenciam que as tecnologias estão integradas nas rotinas familiares, podendo influenciar as interações e a organização da vida familiar. Anunciação e Cruz (2021) e Galvão et al. (2025) alertam igualmente para os efeitos negativos do uso excessivo de tecnologia nas relações interpessoais e no equilíbrio familiar, sublinhando a importância de promover o uso equilibrado dos ecrãs e de incentivar as interações sociais presenciais como parte fundamental do desenvolvimento saudável das crianças. A substituição progressiva de interações presenciais por digitais tem sido descrita na literatura como potencialmente interferente no desenvolvimento socioemocional, particularmente em fases de construção da identidade.

A literatura descreve a dependência de ecrãs na infância e adolescência, contudo, o presente estudo não avaliou a dependência digital enquanto constructo clínico. A análise centrou-se nas perceções parentais de manifestações emocionais e comportamentais associadas ao uso excessivo de ecrãs, entendidas como indicativas de envolvimento emocional excessivo.

Kolli et al. (2024), utilizando uma escala específica de dependência digital, identificaram uma associação entre maior tempo de ecrã e níveis mais elevados de dependência. Embora estes resultados não sejam diretamente comparáveis com os do presente estudo, dado que não foi utilizado um instrumento de avaliação da dependência digital, reforçam a importância de uma utilização equilibrada dos ecrãs.

Do ponto de vista científico, os resultados reforçam a importância de analisar o uso de ecrãs para além do tempo de exposição, considerando as práticas de mediação parental, as formas de interação social e os comportamentos percebidos pelos pais. Em termos práticos, estes dados sustentam a relevância da educação para a saúde digital junto das famílias, nomeadamente através

DOI: https://doi.org/10.29352/mill0224e.45314

da orientação parental para a definição de limites e para uma utilização equilibrada dos dispositivos, podendo estas dimensões ser consideradas pelos enfermeiros no acompanhamento da criança/jovem e da família (Arippin et al.,2023; Lin et al., 2021).

Apesar da relevância dos resultados, a investigação apresenta algumas limitações que devem ser consideradas na sua interpretação. Uma das principais dificuldades foi a baixa participação dos pais/encarregados de educação, reduzindo a dimensão da amostra e, consequentemente, a possibilidade de generalização dos resultados. Importa ainda considerar que o desenho transversal do estudo permite identificar associações entre as variáveis, mas não estabelecer relações de causalidade. Adicionalmente, foram identificadas incongruências nas respostas, nomeadamente discrepâncias entre o tempo de ecrã declarado e os sintomas reportados, sugerindo perceções subjetivas ou dificuldades na autoavaliação. Acresce que o questionário foi desenvolvido especificamente para o presente estudo e não foi submetido a um processo formal de validação psicométrica, o que deverá ser considerado na interpretação dos resultados.

Estas limitações apontam para a necessidade de estudos futuros com amostras mais amplas e diversificadas e instrumentos de recolha de dados validados. Será igualmente relevante incorporar a perspetiva das próprias crianças, através de abordagens participativas e metodologias ajustadas ao seu nível de desenvolvimento, com o intuito de captar de forma mais rigorosa as suas experiências e perceções relativamente ao uso de ecrãs.

CONCLUSÃO

Este estudo analisou as perceções dos pais/encarregados de educação sobre o uso de ecrãs por crianças e jovens dos 10 aos 14 anos. Embora a maioria apresente tempos de utilização entre uma e três horas por dia, verificam-se períodos de maior exposição, particularmente ao fim de semana, associados a manifestações emocionais e comportamentais percebidas pelos pais.

A associação observada entre diferentes práticas parentais de regulação do uso de ecrãs reforça a relevância da mediação parental na gestão dos hábitos digitais das crianças e jovens. A preferência por interações online e a dificuldade em interromper o uso podem ser interpretadas como comportamentos indicativos de envolvimento excessivo com os ecrãs, associados a dimensões emocionais e sociais percebidas pelos pais. Reconhecem-se limitações relacionadas com a dimensão da amostra e com o carácter subjetivo das perceções parentais, recomendando-se que estudos futuros integrem a perspetiva das próprias crianças e utilizem formas mais objetivas de avaliação do tempo de ecrã.

Esta investigação é relevante para a Enfermagem, que, pela proximidade com as famílias, pode promover comportamentos digitais saudáveis. Os enfermeiros podem assumir um papel importante na educação para a saúde digital, sensibilizando os cuidadores para a importância da mediação do uso de ecrãs e integrando a avaliação dos hábitos digitais nas consultas de vigilância, favorecendo a identificação precoce de sinais percebidos de envolvimento excessivo e o desenvolvimento de intervenções centradas na família.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos o contributo dos pais/encarregados de educação que preencheram o questionário divulgado e a ajuda incansável da Professora Elisabete Cioga na realização desta Monografia.

CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

Conceptualização, E.C., J.C., M.M., P.P.; tratamento de dados, E.C., J.C., M.M., P.P.; análise formal, E.C., J.C., M.M., P.P.; investigação, E.C., J.C., M.M., P.P.; metodologia, E.C., J.C., M.M., P.P.; administração do projeto, E.C., J.C., M.M., P.P.; supervisão, E.C.; validação, E.C.; visualização, E.C., J.C., M.M., P.P.; redação – preparação do rascunho original, E.C., J.C., M.M., P.P.; redação – revisão e edição, E.C.

CONFLITO DE INTERESSES

Os autores deste trabalho declaram não existir conflito de interesses.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Anunciação, F., & Cruz, C. (2021). Uso de ecrãs e dinâmicas sociais de pré-adolescentes: Um estudo de caso na área suburbana de Lisboa. In P. Silveira, R. Morais, & J. Dias (Eds.), *As gerações dos ecrãs: Práticas e experiências relacionadas com o online* (pp. 227–265). IADE Press.

Arippin, N. F.-A., Mahmud, M. H., Rahman, H. A., Aliy-Yuin, K.-Y. A., Ching, L. L. S., & Abdul Mumin, K. H. (2023). Parents' knowledge, attitude, and practice on children's screen time at home and the implications for nurses in promoting health: A cross-sectional study. *Jurnal Ners, 18*(3), 299–308. https://doi.org/10.20473/jn.v18i3.49891

Borges, K. S., & Fagundes, L. da C. (2016). A teoria de Jean Piaget como princípio para o desenvolvimento das inovações. *Educação, 39*(2), 242–248. https://doi.org/10.15448/1981-2582.2016.2.21804

DOI: https://doi.org/10.29352/mill0224e.45314

Branje, S., de Moor, E. L., Spitzer, J., & Becht, A. I. (2021). Dynamics of identity development in adolescence: A decade in review. *Journal of Research on Adolescence, 31*(4), 908–927. https://doi.org/10.1111/jora.12678

Carneiro, M. A. (2014). Jean Piaget e os estudos sobre o desenvolvimento humano. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

Carvalho, J., Francisco, R., & Relvas, A. P. (2019). e-Famílias: O impacto das TIC na vida contemporânea de famílias com crianças. In R. Brito & P. Dias (Eds.), *Crianças, famílias e tecnologias: Que desafios? Que caminhos?* (pp. 184–197). Centro Interdisciplinar de Estudos Educacionais. https://doi.org/10.34629/ipl.eselx.cap.livros.024

Castro, T. S., & Ponte, C. (2019). Contar o tempo ou fazer com que o tempo conte? A perspectiva dos pais portugueses sobre tempo de tela. *Revista Cocar,* (7), 168–182.

Fundação Francisco Manuel dos Santos. (2025). *População residente: Total e por grupo etário.* PORDATA. PORDATA, População residente por grupo etário

Galvão, C. A., Mariz de Medeiros, A. T., & Moab Dantas de Lima, H. (2025). O uso de telas na infância e seus impactos no desenvolvimento infantil. *Saberes: Revista Interdisciplinar de Filosofia e Educação, 25(*1), AI06. https://doi.org/10.21680/1984-3879.2025v25n01ID39733

Høy, T. V., Tjørnhøj-Thomsen, T., Pawlowski, C., Gejl, A. K., Danielsen, D., & Toftager, M. (2025). A qualitative exploration of parental attitudes and strategies in mediating 10–11-year-old children's screen use during leisure time. *Discover Psychology, 5*, Article 104. https://doi.org/10.1007/s44202-025-00404-w

Kolli, K., Pasupula, S., Kiran, V., Nair, V., Sandra, B., & Jyothi, N. (2024). An observational study on digital addiction among school-going children of adolescent age group. *Telangana Journal of Psychiatry, 10*(2), 151–156. https://doi.org/10.4103/tjp.tjp_36_24

Lin, Y.-M., Kuo, S.-Y., Chang, Y.-K., Lin, P.-C., Lin, Y.-K., Lee, P.-H., Lin, P.-H., & Chen, S.-R. (2021). Effects of parental education on screen time, sleep disturbances, and psychosocial adaptation among Asian preschoolers: A randomized controlled study. *Journal of Pediatric Nursing, 56*, e27–e34. https://doi.org/10.1016/j.pedn.2020.07.003

Munzer, T., Parga-Belinkie, J., Matile Milkovich, L., Tomopoulos, S., Ajumobi, T., Cross, C., Gerwin, R., Madigan, S., & Council on Communications and Media. (2026). Digital ecosystems, children, and adolescents: Policy statement. *Pediatrics, 157*(2), e2025075320. https://doi.org/10.1542/peds.2025-075320

Oktay, D., & Ozturk, C. (2024). Digital addiction in children and affecting factors. *Children, 11*(4), 417. https://doi.org/10.3390/children11040417

Oswald, T. K., Rumbold, A. R., Kedzior, S. G. E., & Moore, V. M. (2020). Psychological impacts of "screen time" and "green time" for children and adolescents: A systematic scoping review. *PLOS ONE, 15*(9), e0237725. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237725

Ponte, C., Simões, J. A., Batista, S., Jorge, A., & Castro, T. S. (2017). *Crescendo entre ecrãs: Usos de meios eletrónicos por crianças (3–8 anos).* Entidade Reguladora para a Comunicação Social.

Priftis, N., & Panagiotakos, D. (2023). Screen time and its health consequences in children and adolescents. *Children, 10*(10), 1665. https://doi.org/10.3390/children10101665

Rafael, A., Gouveia, M., Fernandes, S. G., Costa, A. V., Melo, S., Borges, S., & Mendes, G. (2020). Exposição a "tempo de ecrã" e psicopatologia na infância. *Revista Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental, 6*(2), 54–66. https://doi.org/10.51338/rppsm.2020.v6.i2.161

Ribeiro, C., Mano, L., & Afonso, S. (2021). Uso de ecrãs em crianças pequenas: Os riscos para o neurodesenvolvimento e qualidade do sono: Carta ao editor. *Revista Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental, 7*(2), 79–80. https://doi.org/10.51338/rppsm.2021.v7.i2.222

Sampaio, M., & Proença dos Santos, T. (2025). Recomendações para a utilização de ecrãs e tecnologia digital em idade pediátrica. *Sinapse, 25*(3), 138–141. https://doi.org/10.46531/sinapse/GU/163/2025

Santos, L. F. dos, Ferreira, L. V. C., Silva, L. M. R., Rothebarth, A. de P., Biork, R. N. P., & Mufato, L. F. (2023). Percepções de mães sobre o uso de telas por seus filhos crianças ou adolescentes. *Ciência, Cuidado e Saúde, 22*. https://doi.org/10.4025/ciencuidsaude.v22i0.66206

Souza, B. C., & Fernandes, L. G. (2024). Excesso de telas na infância: O impacto no desenvolvimento infantil. *Revista Sociedade Científica, 7*(1), 5513–5536. https://doi.org/10.61411/rsc202488017

Tiveron, E., Kaspary, B., & Lacerda, A. C. (2024). Uso excessivo de telas na infância e seus prejuízos. *Research, Society and Development, 13*(11). https://doi.org/10.33448/rsd-v13i11.47225

Vilelas, J. (2020). *Investigação: O processo de construção do conhecimento.* Edições Sílabo.