

---

**Programa de Pós-Graduação em Educação  
Universidade do Estado do Pará  
Belém-Pará- Brasil**



---

Edição Especial N.7. Set./Dez./ 2019 p.168-182

ISSN: 2237-0315

**Dossiê: Crianças, mídias e mediações**

---

**Contar o tempo ou fazer com que o tempo conte? A perspectiva dos pais  
portugueses sobre tempo de tela**

Counting the time or making the time count? The perspective of Portuguese  
parents on screen time

Teresa Sofia Castro

Cristina Ponte

**Universidade Nova de Lisboa – ICNOVA**

Lisboa-Portugal

**Resumo**

Tendo em conta a forte presença das telas - convergentes e ubíquas - na vida das famílias portuguesas com crianças, o artigo pretende refletir o problemático conceito 'tempo de tela' face às recentes recomendações da Associação Americana de Pediatria. Sendo o 'tempo de tela' uma preocupação frequentemente manifestada pelos pais, enquadrámos o tema à luz de pesquisa recente e partimos das suas falas para uma análise temática, com base em entrevistas realizadas com 39 famílias. Os resultados, aqui sintetizados e analisados, revelam que o conceito 'tempo de tela' deve ter em conta os contextos familiares, a idade das crianças e as percepções dos pais. Este artigo pretende contribuir para a reflexão em torno desta problemática, sugerindo aos pais e educadores menor preocupação em contabilizar ao minuto o tempo de tela, mas que avaliem a qualidade desse tempo (conteúdos, tempo e interações) e que, sem alarmismo, se mantenham alertas a sinais de perigo que possam indiciar na criança desequilíbrios ao nível do sono, saúde física e emocional, vida social e escolar, ajustando as suas intervenções em conformidade.

**Palavras-chave:** Mediação parental, tempo de tela, crianças.

**Abstract**

Given the strong presence of convergent and ubiquitous screens in the life of Portuguese families with children, this chapter intends to reflect the problematic concept of 'screen time' in light of the recent recommendations of the American Association of Pediatrics. As this is a concern frequently expressed by parents themselves, we framed the topic in line with recent research and analysed parents' talks using a thematic approach to interviews held with 39 families. The results summarized and analysed here reveal that the concept of 'screen time' should take into account the family context, the age of the children and the perceptions of the parents. This chapter aims to contribute to the reflection around this problematic, suggesting that parents and educators should worry less about screentime, thus concerning more about evaluating the quality of that time (content, time and interactions); without alarmism, they should keep alert to signs of danger that may indicate imbalances in child's sleep, physical and emotional health, social and school life, and adjust their interventions accordingly.

**Keywords:** Parental mediation, screen time, children.

Contar o tempo ou fazer com que o tempo conte? A perspectiva dos pais portugueses sobre tempo de tela.

## **Introdução**

Dentro da temática “Crianças, Mídias e Mediação”, e tendo em conta a forte presença que as tecnologias digitais assumem nas dinâmicas das famílias modernas, em geral, e na vida das crianças, mesmo antes de saberem andar ou falar, em particular, este artigo pretende refletir sobre uma problemática que é frequentemente verbalizada em entrevistas e que inquieta os pais – o tempo que as crianças passam em frente à tela. Os conselhos que recebem por parte de educadores, pediatras ou da mídia nem sempre encontram eco na prática diária. Muitas vezes, esses conselhos são demasiado restritivos (BLUM-ROSS; LIVINGSTONE, 2018) e criam ainda mais tensões nas relações familiares, deixando as crianças mais frustradas e os pais mais confusos.

O tempo que as crianças passam em frente à tela, seja essa tela a televisão, o tablete ou o smartphone, é um assunto que os pais partilham quando encontram espaço para desabafar as suas experiências e preocupações. Estes são tempos digitais, muito distantes das suas vivências de infância. *Mas o que significa tempo de tela quando falamos de telas convergentes e omnipresentes? E quanto tempo é demasiado tempo?*

Até recentemente, a Academia Americana de Pediatria (AAP) recomendava aos pais a interdição de telas na vida de crianças menores de dois anos (a conhecida fórmula “2x2” aplicada à televisão) e limites muito consistentes para garantir uma exposição controlada depois dessa idade. Em 2016<sup>i</sup>, na revisão das suas recomendações, a AAP reconheceu que a orientação ‘2x2’ estava desajustada tendo em conta os estilos de vida modernos e como devemos interpretar o ‘tempo de tela’ à luz dos avanços tecnológicos. Desta forma, a recomendação “nenhuma tela abaixo dos dois anos e não mais do que duas horas por dia depois dessa idade” é, nos dias que correm, considerada pela AAP impossível de seguir.

Neste sentido, as novas recomendações da AAP apontam que cabe a cada família decidir o que é, ou não é, razoável, sugerindo que os pais passem a ser os mentores de mídia dos filhos. Assim, a AAP admite que é razoável a exposição das crianças a telas, em idade inferior a dezoito meses, por exemplo, nas comunicações com familiares por vídeo-chamada. Considera-se que a exposição a telas, a partir dos dezoito meses é aceitável desde que a visualização seja conjunta e os programas tenham elevado valor

educacional. É ainda razoável essa exposição por parte de crianças a partir dos seis anos se o tempo de tela não interferir com as atividades físicas, sociais, acadêmicas e de descanso da criança.

Indo ao âmago desta inquietação, compreendemos que a questão do tempo de tela é mais complexa do que pode parecer, já que ela se fragmenta em apreensões que se interligam, por um lado, com o desempenho parental e, por outro lado, com o desenvolvimento holístico da criança, como veremos.

### **Tempos de tela e estilos de mediação parental**

Vários fatores moldam a socialização das crianças para o uso de telas no contexto doméstico e as intervenções dos pais supervisionando estes usos. A condição de as crianças terem, ou não, irmãos, a sua idade, gênero e personalidade (Livingstone, Mascheroni, Dreier, Chaudron, & Lagae, 2015), o nível socioeconômico e cultural das famílias, a filosofia associada ao estilo de parentalidade e os valores associados ao uso das telas são circunstâncias que influenciam as estratégias dos pais, e que não podem ser ignoradas nos cenários domésticos, como prova um recente estudo empírico europeu, envolvendo 70 famílias com crianças menores de 8 anos (Chaudron et al., 2015).

As famílias podem ter um papel mais ativo ou mais passivo no estimular ou adiar destas interações digitais, mas é incontornável que o acesso às telas – quase sempre conectadas - por parte dos mais pequenos começa cada vez mais cedo, dentro e fora da sua casa (na casa de familiares e amigos, na escola). A convergência tecnológica, a oferta de dispositivos mais baratos e a mobilidade das telas facilitam a sua domesticação (Silverstone & Haddon, 1996), cuja presença é absorvida nas rotinas, tornando-se quase transparente nas dinâmicas diárias das famílias.

A posição da AAP, acima apresentada, tem sido debatida no blogue *Parenting for a Digital Future*<sup>ii</sup>, onde investigadores de referência, que estudam a relação das crianças com tecnologias têm escrutinado o tema com base em investigação empírica pertinente e atual. Assim, sintetizando, aponta-se que:

- Por questões metodológicas e éticas, não há um corpo robusto de pesquisas sobre os efeitos da mídia digital em crianças – e a investigação disponível tende a focalizar a sua atenção mais nos riscos e danos do que nas oportunidades e benefícios – no entanto, os pais pedem orientações já (LIVINGSTONE, 2016);

Contar o tempo ou fazer com que o tempo conte? A perspectiva dos pais portugueses sobre tempo de tela.

- Embora muitos os pais desconheçam de onde vem a regra '2x2', ela é a origem da sua preocupação obsessiva em medir e regular o tempo, em vez de se focarem no contexto e conteúdo desse tempo de tela (MAVOA, 2018);

- O conceito 'tempo de tela' na paisagem digital atual é problemático. As telas são ubíquas e nelas convergem vários serviços e possibilidades – comunicação, entretenimento, informação, socialização, educação. A menos que se especifique o conteúdo e o contexto, qualquer discussão sobre 'tempo de tela' será confusa (LIVINGSTONE; KUCIRKOVA, 2018; MAVOA, 2018). Face à questão sobre se *devemos medir a quantidade ou a qualidade de tempo de tela*, Livingstone e Kucirkova (2018) alertam que procurar calcular o que é incalculável coloca pressão desnecessária sobre os pais: estes olham para o relógio ao invés de olharem para o que os filhos fazem com as telas, subestimando possíveis benefícios dessa interação.

A investigação também tem identificado que os pais combinam diferentes estilos de mediação para gerir os acessos e usos em contexto familiar e que a mediação é um processo de carácter dialético e bidirecional (PONTE; BATISTA, 2018; PONTE, SIMÕES, BATISTA, CASTRO; JORGE, 2017). Os pais influenciam a criança no processo de modelação de usos e na socialização para as telas, e a criança influencia os pais na adoção e uso das telas no lar (NELISSEN; BULCK, 2017).

Acrescente-se ainda que, em contextos neoliberais de elevada competitividade, preocupações relacionadas com aprendizagens e a antecipação de cenários profissionais futuros, muitos pais – sobretudo de classe média – fazem um forte investimento tanto na aquisição de equipamentos e de serviços tecnológicos como na promoção da '*pedagogização*' precoce das suas crianças. Investem assim em atividades desportivas, e culturais tendo em conta parâmetros como a sua utilidade e benefício para aprendizagens escolares (ALMEIDA, ALVES, DELICADO; CARVALHO, 2013; SEFTON-GREEN, MARSH, ERSTAD; FLEWITT, 2016). Ambos os investimentos – em tecnologia e em atividades formativas - influenciam os 'tempos de tela'.

Vejamos, então, de que modos consideram os pais portugueses os tempos de tela das crianças mais pequenas e como se manifesta a interação entre pais e filhos em relação aos tempos e às práticas com as telas. Para refletir sobre estas questões no

contexto português, analisamos as falas de pais recolhidas para dois estudos, entre 2016 e 2019.

### **Enquadramento metodológico**

O primeiro estudo, *Crescendo entre Ecrãs. Usos dos meios eletrónicos por crianças (3-8 anos)*, foi realizado em 2016, a pedido da Entidade Reguladora para a Comunicação Social. Combinou um questionário nacional a 656 famílias com crianças dessas idades com pesquisa qualitativa, realizada em vinte lares cujas crianças faziam uso da internet (PONTE et al., 2017). O questionário destinado a pais incluiu perguntas sobre o ambiente digital doméstico; acesso, uso e mediação da televisão, telas portáteis, jogos eletrónicos e internet; informação demográfica das famílias e a experiência dos pais relativamente ao início do uso da internet. Estes resultados quantitativos servirão para situar a temática no contexto português nas próximas secções, dando pistas sobre ambientes domésticos e estilos de mediação parental.

O segundo estudo<sup>iii</sup>, *Famílias iTec*, em curso desde 2017, continua o propósito do *Crescendo entre Ecrãs* numa dimensão longitudinal. Pretende acompanhar até vinte e cinco famílias (até à data foram recrutadas dezanove famílias, das quais dezessete vivem em Portugal e duas estão emigradas no Reino Unido), com crianças entre os zero e oito anos de idade. O objetivo consiste em perceber como a socialização para as telas e as interações com o digital ocorrem e evoluem e como a mediação parental se (re)configura no contexto diário familiar, tendo em conta mudanças internas e alterações externas.

A coleta de dados é um exercício reflexivo que evolui e amadurece para atender a idade e características pessoais da criança e o envolvimento da família na pesquisa. Deste modo, optamos por uma abordagem qualitativa de métodos mistos que permita uma interpretação holística dos fenômenos: entrevistas semiestruturadas com a família para obter um ângulo fundamentado dos processos de mídia familiar e para revelar consistências e mudanças; observação participante, com estratégias participativas e visuais para engajar e alcançar as vozes, perspectivas, motivações e atividades das crianças, priorizando os seus direitos de expressão na pesquisa.

As falas das famílias aqui em análise (20 do estudo *Crescendo entre Ecrãs* e 19 do estudo *Famílias iTec*, maioritariamente de classe média) seguiram um guião de questões semelhantes (cenário doméstico e rotinas, apetrechamento tecnológico, percepções, mediação e práticas), permitindo identificar processos e dinâmicas familiares à volta de

Contar o tempo ou fazer com que o tempo conte? A perspectiva dos pais portugueses sobre tempo de tela.

uso e mediações de telas em contexto doméstico, desde 2016. As entrevistas foram realizadas na casa das famílias.

O trabalho qualitativo, em ambos os estudos, seguiu os parâmetros éticos aplicados na pesquisa com crianças, de acordo com a prática corrente na investigação da rede *EU Kids Online*. Para salvaguardar o direito à proteção das crianças e suas famílias, foram retiradas das narrativas todas as informações capazes de as identificar e seus nomes foram substituídos por outros. O consentimento informado por escrito foi obtido em todas as famílias e é renegociado a cada visita. O assentimento das crianças para colaborarem em atividades de investigação também é negociado com elas a cada passo.

A possibilidade de (re)ler as transcrições e notas de observação recolhidas em momentos diferentes é uma oportunidade para tirar partido de informação rica acerca da temática ‘tempo de tela’, na perspectiva dos pais. É essa informação, conjugada com resultados estatísticos recentes e do próprio estudo nacional, que vamos analisar de seguida.

### **As telas no ambiente doméstico das famílias portuguesas**

Em Portugal, as famílias com crianças são mais digitais em termos de recursos disponíveis no lar quando comparadas com as restantes (INE, 2015). Os resultados gerais do primeiro estudo nacional, realizado em 2016, aponta para quadros familiares de condição socioeconómica de nível médio, cujos níveis de educação dos pais se situam maioritariamente no ensino médio e grau superior. Sinónimo de uma sociedade em crise demográfica, mais de dois terços das famílias com crianças até oito anos têm um único descendente, apontando infâncias vividas no singular. O acesso a meios digitais nestas famílias é sobretudo um acesso diário e móvel (68%) (PONTE et al., 2017).

As crianças mais novas, que crescem num ambiente mediático muito diferente das gerações anteriores, fazem a sua iniciação nas telas por incentivo dos pais. Novas telas estão em todo o lado e têm tamanhos, acessos e possibilidades de consumo distintos, versáteis e convergentes. O estudo nacional (PONTE et al., 2017) aponta traços gerais, relativamente aos contextos e ambientes familiares de convergência mediática, no Portugal contemporâneo.

Assim, e apesar de as famílias acompanharem a tendência global da coexistência de várias telas dentro de casa, é a grande tela televisiva que mantém o protagonismo nas

rotinas familiares, à semelhança do que acontecia no passado, ainda que a prática de ver televisão se tenha adaptado aos avanços tecnológicos, em telas mais pequenas, móveis e conectadas.

Os canais privados infantis (com a liderança do canal Panda, um canal ibérico surgido em 1996 e exclusivamente destinado a crianças) são vistos por todas as crianças, satisfazem os seus interesses e garantem aos pais uma confiança descontraída no acesso controlado a conteúdos apropriados. Durante a semana, a média de visionamento é de 1:41 hora e no final de semana sobe para 2:51 horas. Muitas crianças fazem prevalecer as suas eleições, como referem repetidamente alguns pais: “a televisão é delas” (mãe de duas meninas, 6 anos e 11 anos). Aquilo que entendíamos por ver televisão no passado reconfigurou-se com a entrada em cena do YouTube. Seja com função apaziguadora, como entretenimento ou funcionando como auxiliar dos pais, esta plataforma de vídeos está presente nas vidas das crianças (79%), tanto como extensão da programação a que assistem na tela maior (o televisor) como numa lógica de encontrar outros conteúdos por sua exploração e iniciativa.

O YouTube é a grande porta de acesso à internet nas crianças menores de oito anos. Compõem as suas preferências filmes clássicos como *A Pantera Cor-de-Rosa* ou de aventura e *As Tartarugas Ninja*, conteúdos de humor – animação ou baseados na série britânica *Mr. Bean* - vídeos gerados por utilizadores adultos em registo de *unboxing* e do *cosplay*; vídeos de música, jogos e desporto.

Embora cada família seja diferente, as referências da sua própria infância e do legado que é passado pelas gerações mais velhas também têm o seu peso na forma como os pais constroem as suas abordagens (PONTE et al., 2017). Relativamente às famílias com crianças abaixo dos oitos anos, o estudo nacional de 2016 sublinha que as gerações atuais de pais persistem em posturas alimentadas pela restrição e pela proibição no que se refere ao acesso à internet. Cerca de seis em dez pais reportaram que a criança não acedia à internet, enquanto outros exerciam uma supervisão irregular (‘às vezes’, intermitente) do uso da internet (PONTE, BATISTA; CASTRO, 2019). A esta resposta de intervenção mais restritiva podem estar associados juízos de valor e construções sociais sobre o que constitui ser 'bom pai' ou 'boa mãe', já que, como noutros países, as referências na mídia aos perigos das telas superam largamente as que destacam os benefícios (BLUM-ROSS; LIVINGSTONE, 2016). São muito mais as notícias

Contar o tempo ou fazer com que o tempo conte? A perspectiva dos pais portugueses sobre tempo de tela.

que associam as telas à falta de exercício e de sono, ao isolamento social ou a consequências psicológicas negativas, e que se refletem nas falas dos pais. Como observa, num tom de desagrado, a mãe da Catarina (quatro anos): *“há muita tecnologia em redor deles e em todo o lado”*.

Como noutros países, também as famílias em Portugal mudaram (ALMEIDA; RAMOS, 2018). Os pais sentem o peso das expectativas sociais no seu desempenho parental (CASTRO; PONTE, 2019; FUREDI, 2001; PONTE, CASTRO; BATISTA, 2018). As crianças são atores com agência e competências, reconhecidas em modelos de famílias democráticas (OSWELL, 2013) e a presença das telas diversificou-se e intensificou-se no acesso e no uso doméstico. É o tempo das primeiras gerações de pais e crianças que são instigados pelas novas possibilidades e pelos novos desafios ampliados por estes objetos.

Estes são também tempos complexos, em que, aos olhos de muitos pais, as telas tanto podem ser auxiliares – baby-sitters electrónicas (ZAMAN, NOUWEN, VANATTENHOVEN, de FERRERRE; VAN LOOY, 2016) como fonte de preocupação – o tempo que as crianças passam em frente à tela alimenta pânico social relacionado com problemas como o isolamento social, usos excessivos e desperdício de tempo. Do outro lado da moeda, encontramos pais que - apesar de nem sempre verem as telas com bons olhos - conseguem identificar benefícios para o desenvolvimento das crianças, à volta do entretenimento e da educação. Estes são os pais que, seduzidos pelo valor e potencial da tecnologia, mais procuram integrar as telas nos quotidianos infantis.

O estudo nacional *“Crescendo entre ecrãs”* revela uma atitude muito positiva dos pais neste sentido. Cerca de dois em três pais concordam que há conteúdos televisivos que favorecem o desenvolvimento da criança e quase metade concorda que ver televisão é bom para o desempenho escolar da criança. Três em quatro pais apreciam positivamente o potencial da internet para o desenvolvimento global da criança,.

Numa utilização proveitosa das tecnologias, os pais valorizam a aquisição de vocabulário, seja na língua materna ou Inglês; competências sociais; conhecimentos técnicos e informáticos; destreza fina e o raciocínio lógico na resolução de problemas. Além destas aprendizagens, os pais salientam a criatividade e as habilidades artísticas

que as crianças aperfeiçoam através de aplicações de desenho e pintura. Como detalha a mãe da Patrícia (8 anos):

*O programa é básico. É o SketchUp, mas ela consegue já modelar uma casa. Fazer uma fachada, com a porta, janelas e ter a noção da perspectiva, da relação, das alturas e como vai ser a porta e relação das janelas comparando com a porta...*

Da tela grande e única do televisor, na divisão principal da casa, partilhada por toda a família, às múltiplas telas pessoais, espalhadas pela casa e também mobilizadas fora de casa, propriedades como convergência, portabilidade, conectividade simplificaram a sua entrada nas rotinas diárias das famílias portuguesas contemporâneas, embora com diferenças. O trabalho qualitativo realizado durante estes três anos permite captar particularidades, complexidades e ambivalências que se desocultam, nas falas dos entrevistados.

#### **Onde encontramos as telas?**

Dadas as características móveis dos novos dispositivos, as telas circulam um pouco por toda a casa, com presença de destaque nos espaços comuns, em particular onde as famílias portuguesas fazem as refeições (cozinha e sala). No que toca às crianças mais pequenas (abaixo dos seis anos), a entrada destes aparelhos no quarto é moderada, como assegura uma mãe: “O quarto é só para dormir” (mãe de três crianças com 2, 6 e 8 anos, família Passos). Nestas faixas etárias, as crianças tendem a fazer uso dos telas na companhia da família, um hábito estimulado pelos pais que usam essa estratégia para ter um controlo mais próximo sobre o que as crianças fazem e o que veem nas telas.

*Ele não gosta muito de se isolar. Geralmente ele gosta de estar perto de nós. E eu prefiro, se estou a arrumar a cozinha, que ele esteja ao pé de mim. (Mãe de Evandro, 4 anos)*

À medida que a idade aumenta, crescem os obstáculos à supervisão e a procura de privacidade para interagir com os pares do outro lado da tela, como é o caso da Helena (8 anos), quando vai ao WhatsApp. A Helena e os amigos comunicam através dos estados (vídeos curtos e fotografia) e por envio de clipes de áudio na caixa de mensagens que alternam com as de texto escrito. Durante um momento de investigação no quarto dela, ela desculpa-se e diz: “*pera aí que eu tenho que ouvir com os fones, que há coisas que as outras pessoas não podem ouvir. São só cinquenta e um segundos*”.

#### **Quando é que as famílias recorrem às telas?**

Contar o tempo ou fazer com que o tempo conte? A perspectiva dos pais portugueses sobre tempo de tela.

Das visitas aos domicílios portugueses, percebemos que as telas acompanham as rotinas da família: de manhã, ao pequeno-almoço, durante a refeição do jantar, como momento de descanso ou relaxamento, nos momentos mais privados, como as idas ao banheiro, depois da escola/creche, dos trabalhos de casa, e antes de dormir. Fora de casa, servem para cobrir tempos de espera (restaurantes, médico, viagens), mantendo a criança apaziguada e distraída. No caso de famílias com crianças abaixo dos três anos, a tela cumpre, por vezes, o papel de auxiliar os pais, mantendo a criança em segurança num sítio, ativando comportamentos (por exemplo, comer; deixar a fralda) e estimulando aprendizagens:

*Ela começou a ver o vídeo dos três porquinhos, no YouTube, quando ficou doente e eu precisava de a ter quieta, enquanto lhe fazia as nebulizações com soro. (mãe da Clara, 14 meses).*

Dependendo da tela ou da circunstância, a tela pode ser partilhada ou não. Quando há mais do que um filho, tende a prevalecer a negociação ou a partilha de telas entre irmãos, no caso de as idades e os interesses se aproximarem. Os usos e acessos são também ajustados pelos pais tendo em conta as idades, com uma supervisão fisicamente mais próxima da criança quanto mais nova esta for. O entrar na pré-adolescência e a mudança de nível de ensino costumam indicar a emancipação digital, comunicacional e relacional dos jovens que se dá com a aquisição do primeiro smartphone pessoal: “*Em Setembro, porque ela (11 anos) vai para o High School, vai ganhar um iPhone.*” (mãe de quatro crianças, família Teixeira, que vive no Reino Unido).

No que respeita aos tempos de tela em família, alguns pais partilham um sentimento de nostalgia quando recordam memórias da sua própria infância, em que as famílias se sentavam juntas e relacionavam a ver televisão:

*Eu lembro-me de ver o Alf, o Michael Knight. Eram momentos de família, toda a gente via. Eu sei que os meus pais já não veem novelas, desde que eu era criança, mas na altura, as novelas toda a gente via, e eram assunto de que se falava no dia seguinte, na escola. Mas estes eram momentos de família. Toda a gente assistia ao mesmo programa e toda a gente comentava o mesmo. E agora não há isso, acho eu. (Pai de duas meninas, 4 anos e 4 meses, família Dantas)*

### **Quanto tempo estão as crianças em frente às telas?**

Embora esta pareça ser uma pergunta de resposta simples, os esclarecimentos dos pais são, por vezes, pouco esclarecedores. Seria preciso especificar aspectos como o

tipo de tela e como contabilizar esse tempo, considerando a convergência de serviços que cada tela oferece (juntando agora várias tecnologias - telefone, máquina fotográfica, rádio, etc. - num só dispositivo).

De acordo com os pais, a televisão é a tela que reúne mais consenso, pela confiança que transmite na oferta de conteúdos adequados e pelo facto de as crianças não conseguirem ficar muito tempo coladas a ela:

É pacífico, porque ele depois cansa-se. Vê a Patrulha Pata e depois vai brincar com outra coisa. Ele vê dois, três episódios, que isto são muito curtinhos e depois vai brincar. (mãe André, 3 anos)

Durante as entrevistas com os pais, fica esclarecido que as telas portáteis e com conexão à internet são as que criam um maior clima de tensão entre pais e crianças, o que leva a que os pais tenham intervenções mais atentas e ativas. Como explicava a mãe do Afonso, quando este tinha 22 meses: “se não se cansa, nós retiramos o tablet”. Entretanto, o Afonso cresceu e o tablet passou a ser usado na transição da fralda para o vaso sanitário: “passou a ser a companhia dele, na hora de fazer cocó na sanita” (Afonso, 35 meses). Esta é uma situação reportada também pela família Izidro e pela família Pires.

Dependendo da idade das crianças, os pais garantem que o tempo médio que as crianças estão em frente da tela oscila entre os quinze minutos (entre as crianças em idade pré-escolar) e duas horas diárias (idade escolar). Em alguns casos, este tempo aumenta durante o fim-de-semana, quando as famílias ficam mais tempo em casa. Nesta contabilização do tempo, não temos a certeza se os pais consideram a convergência de serviços e o tempo que passam a ver fotografias ou a falar com os familiares por vídeo-chamada, por exemplo. É o caso do Afonso, que costuma falar com a avó ao jantar, bem como do Diogo (seis anos) e da Diana (oito anos) que falam com familiares que estão no estrangeiro, ou da Helena (oito anos) que fala com o pai emigrado noutra continente, só para referir alguns exemplos. Pode ser também o caso dos pais que partilham momentos de rir e de música com os filhos, como a mãe da Dora (três anos) e da mãe da Jade (seis anos). Para estas famílias a partilha de interesses e momentos permeados pelo digital, como ver vídeos no YouTube, faz parte das suas interações. A mãe do Afonso observa que o tempo de tela é relativo, o importante mesmo são as interações que a tela proporciona entre mãe e filho: “se o tablet estiver ligado para ouvirmos música, aí não me

Contar o tempo ou fazer com que o tempo conte? A perspectiva dos pais portugueses sobre tempo de tela.

preocupo tanto em retirar. E ficamos os dois a dançar. A mim não me preocupa o tempo que ele está na tela. Preocupa-me sim, o tempo que eu estou na tela e ele a brincar”.

Quando pedimos para explicar o que interpreta por ‘muito tempo de tela’, a mãe da Sónia (oito anos) partilhou a sua perspetiva: “Uma tarde inteira, por exemplo. É muito”. Já os pais da Jade (seis anos) têm uma postura mais restritiva com os ecrãs conectados, mas assumem uma posição mais relaxada com as horas que a filha passa em frente ao televisor:

*Mãe: Seguramente, duas horinhas por dia, a correr bem.*

*Pai: Sim.*

*Mãe: Se não for mais.*

Se os pais entrevistados refletem preocupações com as telas relativamente a efeitos nefastos para o sono, excesso de peso, isolamento social, uso excessivo (adição), também observam que, durante a semana, desde o momento que chegam a casa, ao final do dia, depois cumpridos os deveres escolares, tarefas do cuidar (tomar banho e refeições), pouco tempo resta disponível às crianças para estarem em frente à tela, antes de dormir: “ela às vezes nem tem tempo. Tem tantos deveres para fazer e vem das atividades extracurriculares, por isso, quando chega a casa, é tomar banho, jantar e ir para a cama” (mãe da Patrícia, oito anos).

### **Notas conclusivas e recomendações**

Tendo por ponto de partida o debate em torno das recomendações da Associação Americana de Pediatria sobre tempo de tela, este artigo (re)leu as falas coletadas, através de entrevistas com pais portugueses, realizadas desde 2016, para dar um contributo sobre a problemática em torno do tempo que as crianças passam em frente à tela. Procuramos dar resposta às questões: O que significa tempo de tela quando falamos de telas convergentes e omnipresentes? E quanto tempo é demasiado tempo?

Os resultados revelam que as telas podem aproximar ou emancipar gerações; os usos podem ser diferentes tendo em conta contextos e a idade das crianças ou as percepções dos pais, por exemplo, sobre o que é e como se mede o ‘tempo de tela’; mais do que contabilizar o tempo de tela, devem ser considerados os conteúdos, as interações, em suma, a qualidade do tipo de utilização de tela que é feita pelas crianças no seu quotidiano.

Partimos do princípio que cada pai, educador, procura fazer o melhor para garantir um desenvolvimento equilibrado ao/à seu/sua filho/a, educando/a. Assim, como proposta de boas práticas, deixamos algumas sugestões:

- Em vez de contabilizar o tempo de tela, é importante refletir introspectivamente de que modo os nossos próprios comportamentos e interações com as telas podem estar a modelar (positivamente ou negativamente) os hábitos de tela das crianças.
- Ir além do proibir e controlar, e em vez disso, encorajar a criança a explorar e pensar de modo reflexivo e crítico o uso que faz das telas (tempo, conteúdos, interações).
- Antes de julgar, avaliar criticamente os conteúdos que a criança acessa, as interações que daí resultam, sejam com os familiares ou os pares, em suma, avaliar a qualidade do tempo de tela que é feita pelas crianças e seu impacto.
- Manter-se atento, sem sobressaltos, a sinais de alarme que possam indiciar na criança desequilíbrios ao nível do sono, saúde física e emocional, vida social e escolar e ajustar as intervenções de acordo com esse diagnóstico.

## Referências

ALMEIDA, Ana Nunes & RAMOS, Vasco. As crianças nas famílias em Portugal. In Martins, C. & Ponte, C. (eds) **Boom Digital? Crianças (3-8 anos) e ecrãs**. Lisboa, Entidade Reguladora para a Comunicação, p. 15-34, 2018

ALMEIDA, Ana Nunes DE, DELICADO, ALVES, Nuno DE A, Ana & CARVALHO, Tiago. **Crianças e infância: a ordem geracional revisitada**, *Análise Social*, 207, xviii (2.º), p. 340-365, 2013.

BLUM-ROSS, Alicia & LIVINGSTONE, Sonia. **Families and screen time: Current advice and emerging research**. Media Policy Brief 17. London: Media Policy Project, London School of Economics and Political Science, 2016.

BLUM-ROSS, Alicia & LIVINGSTONE, Sonia. The Trouble with “Screen Time” Rules, in Giovanna Mascheroni, Cristina Ponte & Ana Jorge (eds.) **Digital Parenting**. The Challenges for Families in the Digital Age. Göteborg: Nordicom, p. 179-187, 2018.

CASTRO, Teresa & PONTE, Cristina. “Não há parentalidades perfeitas” – caminhos e desafios do digital no dia a dia das famílias modernas. In **Crianças, famílias e tecnologias. Que desafios? Que caminhos?**, coord. R. Brito e P. Dias. CIED (Centro Interdisciplinar de Estudos Educacionais) Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Lisboa, p. 171-183, 2019

Contar o tempo ou fazer com que o tempo conte? A perspectiva dos pais portugueses sobre tempo de tela.

FURED, Frank. **Paranoid Parenting: why ignoring the experts may be best for your child.** London: Continuum, 2001.

LIVINGSSTONE, Sonia. New 'screen time' rules from the American Academy of Pediatrics. In **Parenting for a Digital Future.** London: LSE. Disponível em: <https://blogs.lse.ac.uk/parenting4digitalfuture/2016/10/21/new-screen-time-rules-from-the-american-academy-of-pediatrics/>, 2016

LIVINGSSTONE, Sonia & KUCIRKOVA, Natalia. Why the very idea of 'screen time' is muddled and misguided. In **Parenting for a Digital Future.** London: LSE. Disponível em: <https://blogs.lse.ac.uk/parenting4digitalfuture/2018/02/28/why-the-very-idea-of-screen-time-is-muddled-and-misguided/>, 2018

MAVOA, Jane. Advising on screen time in Australia: Is the evidence up to the task? In **Parenting for a Digital Future.** London: LSE. Disponível em: <https://blogs.lse.ac.uk/parenting4digitalfuture/2018/04/18/advising-on-screen-time-in-australia/>, 2018

OSWELL, David. **The Agency of Childhood: from Family to Global Human Rights.** USA: Cambridge University Press, 2013.

PONTE, Cristina, BATISTA, Susana & CASTRO, Teresa. Implicados, intermitentes, desengajados? Estilos de mediação de pais de crianças de 3-8 anos que usam a internet. **Sociologia, Problemas e Práticas**, n.º 91, p. 39-58 (2019).

PONTE, Cristina, SIMÕES, José, BATISTA, Susana, CASTRO, Teresa & JORGE, Ana **Crescendo entre ecrãs. Usos dos média por crianças de 3 a 8 anos – Relatório Final.** Lisboa, Entidade Reguladora para a Comunicação Social, 2017.

PONTE, Cristina, CASTRO, Teresa & BATISTA, Susana. "Mi hermano lo utiliza. Mis padres lo utilizan. Cualquiera de nosotros coge un Ipad y lo utiliza", La influencia familiar en las actividades digitales de niños portugueses de 6-8 años. in **Entre selfies y whastapp: oportunidades y riesgos para la infancia y la adolescencia conectada**, ed. Estefania Jimenez, Maialen Garmendia y Miguel Angel Casado, Barcelona: Gedisa, 62-86, 2018.

SEFTON-GREEN, JULIAN, MARSH, JACKIE, ERSTAD, OLA & FLEWITT, ROSIE. **Establishing a Research Agenda for the Digital Literacy Practices of Young Children: a White Paper for COST Action IS1410.** <http://digilitey.eu/wp-content/uploads/2015/09/DigiLitEYWP.pdf>, 2016.

SILVERSTONE, ROGER & HADDON, LESLIE. Design and the domestication of information and communication technologies: technical change and everyday life. In Mansell, Robin and Silverstone, Roger, (eds.) **Communication by Design: The Politics of Information and Communication Technologies.** Oxford University Press, Oxford, UK, pp. 44-74, 1996.

CHAUDRON, S., BEUTEL, M.E., ČERNIKOVA, M., DONOSO NAVARETTE, V., DREIER, M., FLETCHER-WATSON, B., HEIKKILÄ, A.-S., KONTRÍKOVÁ, V., KORKEAMÄKI, R.-L., LIVINGSTONE, S., MARSH, J., MASCHERONI, G., MICHELI, M., MILESI, D., MÜLLER, K.W., MYLLYLÄ-NYGÅRD, T., NISKA, M., OLKINA, O., OTTOVORDEMGENTSCHENFELDE, S.,

PLOWMAN, L., RIBBENS, W., RICHARDSON, J., SCHAACK, C., SHLYAPNIKOV, V., ŠMAHEL, D., SOLDATOVA, G. AND WÖLFLING, K. **Young children (0–8) and digital technology: A qualitative exploratory study across seven countries.** JRC 93239/EUR 27052, 2015.

LIVINGSTONE, Sonia, MASCHERONI, Giovanna, DREIER, Michael, CHAUDRON, Stephane & LAGAE, Kaat. **How parents of young children manage digital devices at home: The role of income, education and parental style.** LSE, London: EU Kids Online, 2015

PONTE, Cristina & BATISTA, Susana. EU Kids Online Portugal – 2018. **Usos, competências, riscos e mediações da internet reportados por crianças e jovens (9-17 anos).** EU Kids Online e NOVA FCSH, 2018.

NELISSEN, Sara & BULCK, Jan Van Den. “When digital natives instruct digital immigrants: active guidance of parental media use by children and conflict in the family”. **Information, Communication & Society**, p. 375-387, 2017.

ZAMAN, Bieke, NOUWEN, Marije, VANATTENHOVEN, Jeroen, DE FERRERRE, Evelien & VAN LOOY, Jan. A qualitative inquiry into the contextualized parental mediation practices of young children’s digital media use at home. **Journal of Broadcasting and Electronic Media**, 60(1), p. 1-22, 2016.

## Notas

---

<sup>i</sup> Acessado em 6 de maio de 2019: <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/American-Academy-of-Pediatrics-Announces-New-Recommendations-for-Childrens-Media-Use.aspx>

<sup>ii</sup> Blogue fundado pela equipa de pesquisa liderada por Sonia Livingstone (London School of Economics, Reino Unido) no qual, com a colaboração de pesquisadores de todo o mundo, são examinadas e debatidas as principais tendências e questões que moldam o mundo digital das crianças.

<sup>iii</sup> Pós-doutorado em curso, financiado pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia através do Fundo Social Europeu e fundos nacionais do Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, com a referência SFRH/BPD/116279/2016

## Sobre as autoras

### Teresa Sofia Castro

Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Universidade Nova de Lisboa (ICNOVA)  
E-mail: [teresa.sofia.castro@gmail.com](mailto:teresa.sofia.castro@gmail.com) Orcid: <http://orcid.org/0000-0002-7148-9443>

### Cristina Ponte

Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Universidade Nova de Lisboa (ICNOVA)  
E-mail: [cristina.ponte@fcs.unl.pt](mailto:cristina.ponte@fcs.unl.pt) Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1534-4784>

Recebido em: 16/03/2019

Aceito para publicação em: 30/03/2019