



Recebido: 03/12/2024 | Revisado: 17/01/2025 | Aceito: 30/01/2025 | Publicado: 05/04/2025



This work is licensed under a  
Creative Commons Attribution 4.0 Unported License.

DOI: 10.31416/rsdv.v13i1.1370

## O impacto do uso de telas no desenvolvimento da criança: uma revisão de literatura

*The impact of screen use on child development: a literature review*

### **SOUZA, Bruna Laíse Bispo de. Licenciada em Pedagogia**

Universidade de Pernambuco (UPE) - Campus Petrolina. Rodovia BR 203, Km 2 s/n - Vila Eduardo, Petrolina - PE - Brasil. CEP: 56.328-900 / Telefone: (74) 98140-0324 / E-mail: [bruna.bispo@upe.br](mailto:bruna.bispo@upe.br) / ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-2141-2915>

### **ALVES, Daniela Rodrigues. Licenciada em Pedagogia**

Universidade de Pernambuco (UPE) - Campus Petrolina. Rodovia BR 203, Km 2 s/n - Vila Eduardo, Petrolina - PE - Brasil. CEP: 56.328-900 / Telefone: (87) 99622-0269 / E-mail: [daniela.ralves@upe.br](mailto:daniela.ralves@upe.br) / ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-2959-8936>

### **SCARPITTA, Amanda dos Santos. Licenciada em Pedagogia**

Universidade de Pernambuco (UPE) - Campus Petrolina. Rodovia BR 203, Km 2 s/n - Vila Eduardo, Petrolina - PE - Brasil. CEP: 56.328-900 / Telefone: (87) 98147-6993 / E-mail: [amanda.scarpitta@upe.br](mailto:amanda.scarpitta@upe.br) / ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-1330-8449>

### **SILVA, Jailson Ferreira da. Mestre em Educação**

Universidade de Pernambuco (UPE) - Campus Petrolina. Rodovia BR 203, Km 2 s/n - Vila Eduardo, Petrolina - PE - Brasil. CEP: 56.328-900 / Telefone: (87) 99966-9959 / E-mail: [jailson.ferreira@ifsertao-pe.edu.br](mailto:jailson.ferreira@ifsertao-pe.edu.br) / ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7491-6893>

### **OLIVEIRA, Rosilene Souza. Mestra em Educação e Diversidade**

Universidade de Pernambuco (UPE) - Campus Petrolina. Rodovia BR 203, Km 2 s/n - Vila Eduardo, Petrolina - PE - Brasil. CEP: 56.328-900 / Telefone: (87) 9818.2684 / E-mail: [rosilene.souzaoliveira@upe.br](mailto:rosilene.souzaoliveira@upe.br) / ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2937-3601>

## RESUMO

Este trabalho apresenta o impacto do uso excessivo de dispositivos eletrônicos no desenvolvimento infantil, destacando a transição de brincadeiras ao ar livre para o tempo de tela, especialmente a partir do século XXI. Inicialmente, as crianças interagiam socialmente e exploravam sua criatividade, mas a crescente exposição a telas tem gerado preocupações sobre o comprometimento do desenvolvimento cognitivo, social e emocional. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda limites de tempo, que são frequentemente ultrapassados, levando a atrasos no desenvolvimento da linguagem e habilidades sociais. A pesquisa, de caráter exploratório e qualitativo, realiza uma revisão bibliográfica para compreender os efeitos do tempo de tela nas crianças, com foco em aspectos psicológicos, cognitivos, físicos e comportamentais. Os resultados indicam que o uso excessivo de tecnologias pode ocasionar dificuldades de aprendizado, falta de concentração, impacto na saúde mental, obesidade e com associações a sintomas de depressão e ansiedade. O estudo enfatiza a necessidade de orientações para pais e educadores sobre o uso equilibrado das tecnologias, visando promover um desenvolvimento infantil saudável e integral.

**Palavras-chave:** Desenvolvimento infantil, tempo de tela, saúde mental, cognitivo, sedentarismo.



## ABSTRACT

This work presents the impact of excessive use of electronic devices on child development, highlighting the shift from outdoor play to screen time, particularly from the 21st century onward. Initially, children engaged in social interactions and explored their creativity, but the increasing exposure to screens has raised concerns about impairments in cognitive, social, and emotional development. The World Health Organization (WHO) recommends screen time limits, which are often exceeded, leading to delays in language development and social skills. This exploratory and qualitative research conducts a literature review to understand the effects of screen time on children, focusing on psychological, cognitive, physical, and behavioral aspects. The findings indicate that excessive use of technology can result in learning difficulties, lack of concentration, impacts on mental health, obesity, and associations with symptoms of depression and anxiety. The study emphasizes the need for guidance for parents and educators on balanced technology use, aiming to promote healthy and holistic child development.

**keywords:** Screen time, Mental Health, Cognitive, Sedentarism.



## Introdução

Até o final do século XX, a infância era marcada por uma rotina diferente da atual. As brincadeiras aconteciam ao ar livre e com intensa interação social entre amigos da vizinhança. As crianças se dedicavam a jogos e brincadeiras de faz de conta e à criação de novas formas de diversão, atividades estas que estimulavam a imaginação, desenvolvia as habilidades sociais e promoviam a autonomia. Esse estilo de lazer contribuía grandemente para o desenvolvimento integral da criança, favorecendo um crescimento saudável e equilibrado.

Com o início do século XXI, a infância passou por mudanças drásticas impulsionadas pelo avanço tecnológico e pela popularização dos dispositivos eletrônicos. E o tempo de exposição às telas aumentou significativamente, à medida que o acesso à internet se tornou amplamente disponível, oferecendo entretenimento instantâneo, informações rápidas e ferramentas educativas. Como resultado, as telas passaram a ocupar um papel central no cotidiano das crianças. Além disso, a rotina exaustiva de muitos pais e responsáveis contribuiu para o uso excessivo desses dispositivos como uma forma prática de manter as crianças ocupadas e entretidas - uma tendência que traz impactos negativos para o desenvolvimento infantil, como veremos adiante.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que crianças entre dois a cinco anos tenham um limite de uma hora diária de exposição às telas (OMS, 2019). Contudo, diversos estudos indicam que essa recomendação é frequentemente ultrapassada, gerando preocupações sobre os impactos no neurodesenvolvimento infantil, incluindo desempenho acadêmico, comportamento social e saúde física e mental. De acordo com Radesky e Christakis (2016), a exposição excessiva às telas pode comprometer habilidades importantes para o desenvolvimento cognitivo e emocional das crianças.

Neste sentido, este estudo tece sobre os malefícios do uso excessivo de telas no desenvolvimento integral da criança e se justifica pela necessidade de compreender esses impactos, visto que um número crescente de crianças tem contato com dispositivos eletrônicos desde os seus primeiros anos de vida. Pesquisas apontam que mais de 60% das crianças excedem o limite recomendado de duas horas diárias de uso de telas, o que está associado a atrasos no desenvolvimento da linguagem e habilidades sociais (Nobre *et al.*, 2021). À medida que o uso das telas se torna cada vez mais precoce, atividades físicas e interações sociais são substituídas por atividades virtuais, prejudicando habilidades essenciais para o desenvolvimento saudável (Madigan *et al.*, 2019).

Diante desse cenário, o presente estudo busca responder à seguinte questão central: o uso excessivo de dispositivos eletrônicos prejudica o desenvolvimento integral das crianças? O objetivo principal é compreender como o uso de telas impacta o desenvolvimento infantil, com ênfase nas questões psicológicas, cognitivas, sociais, comportamentais e físicas. Para isso, a pesquisa se propõe a analisar o efeito do uso prolongado de telas no comportamento infantil e avaliar as consequências desse uso no desempenho pleno da criança.

Este estudo possui relevância em várias dimensões, pois, surge do interesse em entender os desafios que a era digital impõe à infância, especialmente no contexto educacional e de desenvolvimento integral. Socialmente, os resultados podem fornecer orientações práticas para pais e educadores, promovendo um uso equilibrado e saudável das tecnologias por crianças, além de contribuir para a formulação de políticas públicas que visem proteger o bem-estar infantil.



Academicamente, espera-se que a pesquisa amplie o conhecimento existente sobre o impacto das tecnologias no desenvolvimento infantil, fornecendo uma base sólida para futuras investigações nessa área.

## Efeitos do uso de telas no desenvolvimento da criança

A infância, definida como o período que vai do nascimento até os 12 anos de idade, conforme o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990, art. 2º, é uma fase fundamental para a formação do ser humano. Essa etapa da vida é decisiva para o desenvolvimento físico, emocional e social, moldando as bases para o futuro.

Ao discutir sobre o assunto, Passetti (2000) afirma que a criança é,

[...] um ser inacabado, vista como um corpo que precisa de outros corpos para sobreviver, desde a satisfação de suas necessidades mais elementares, como alimentar-se. Os primeiros anos de vida são para ela, o tempo das aprendizagens do meio que a cerca. Brinca com outras crianças da sua mesma idade e até maiores do que ela; arrisca-se em busca de saberes que lhe poderão ser úteis para viver em comunidade (Passetti, 2000, p. 1-2).

Podemos afirmar que a criança é um ser em pleno desenvolvimento, dependente de cuidados de terceiros para assegurar sua sobrevivência. Os primeiros anos de vida são importantes para definir o futuro em sua integralidade, destacando a relevância do brincar e do contato social, cultural e real com o mundo ao seu redor. É por meio dessas interações e estímulos externos que ela constrói saberes e habilidades "úteis", como mencionado pelo autor supracitado, essenciais para viver em comunidade e desenvolver autonomia. Esses processos também impulsionam seu desenvolvimento cognitivo, físico, mental, social e emocional, promovendo uma formação integral.

Nessa perspectiva, Santos e colaboradores (2020) afirmam que, há algumas décadas, ser criança era sinônimo de brincar, imaginar e interagir com o ambiente ao seu redor. Contudo, essa realidade foi profundamente transformada pelo uso inadequado de dispositivos digitais. Brito (2022) reforça essa visão destacando que o excesso de tempo diante das telas compromete a interação da criança com o meio em que vive, interferindo na criação de experiências importantes para o desenvolvimento integral.

De acordo com a Sociedade Pediátrica Brasileira (SPB, 2024, p. 4.),

Os primeiros 1000 dias são importantes para o desenvolvimento cerebral e mental de qualquer criança, assim como os primeiros anos de vida, a idade escolar e durante toda a fase da adolescência [...]. O desenvolvimento precoce da linguagem e das habilidades de comunicação são fundamentais para o desenvolvimento das habilidades cognitivas e sociais.

Compreender as necessidades específicas de cada etapa da vida de uma criança é fundamental para promover um crescimento saudável e equilibrado, tanto no aspecto cerebral quanto físico. Essa atenção ajuda a evitar fatores que possam causar regressões ou impactos negativos na saúde geral da criança. Brito (2022) converge com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2024) ao enfatizar que um



ambiente carente de estímulos adequados para o desenvolvimento dessas habilidades, resulta em atrasos significativos ao longo do crescimento infantil.

Um dos elementos que contribuem para impactos adversos e retrocessos no desenvolvimento infantil é a utilização excessiva de dispositivos eletrônicos, sem nenhum critério de uso. De acordo com Mendonça (2022), a exposição de forma excessiva às telas, compromete seriamente o desenvolvimento cognitivo, a aprendizagem, memória, linguagem e o raciocínio. A SPB (2024) ainda complementa afirmando que, até mesmo a exposição passiva telas causa um impacto significativo no que tange às habilidades linguísticas dos bebês.

Nesse contexto, o núcleo familiar desempenha um papel importante e necessita de orientações específicas sobre o uso de dispositivos eletrônicos pelas crianças, visando preservar o desenvolvimento cognitivo, emocional, social e a saúde física dos pequenos. Neste sentido, tanto a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2024) quanto a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2019) recomendam que crianças menores de 2 anos não sejam expostas a telas, nem de forma ativa nem passiva. Para crianças de 2 a 5 anos, o tempo deve ser limitado no máximo 1 hora por dia, enquanto crianças de 6 a 10 anos podem usar dispositivos eletrônicos por até 2 horas diárias (SBP, 2024). Esse uso deve ser cuidadosamente monitorado e controlado pelas famílias, de modo a prevenir possíveis impactos negativos futuros no desenvolvimento infantil.

#### **a) Efeitos cognitivos e psicológicos do uso de telas**

Diversos estudos têm destacado os efeitos negativos do uso excessivo de dispositivos digitais. Mougharbel e Goldfield (2020) observaram que o uso excessivo está relacionado a sintomas de depressão e ansiedade em crianças, afetando negativamente seu bem-estar psicológico. Assim, quando utilizadas de forma moderada e supervisionada, as tecnologias podem oferecer benefícios para o desenvolvimento linguístico e motor das crianças, desde que os conteúdos sejam adequados à faixa etária (Radesky; Christakis, 2016).

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2024) e Madigan *et al.* (2019), o uso excessivo de tecnologias digitais impacta negativamente a capacidade de aprendizado, atenção e memória, podendo resultar em dificuldades de concentração por um longo período e prejuízo no desempenho escolar. Quando o cérebro está condicionado a ver vídeos curtos com muitas informações por um tempo prolongado, a concentração para atividades que exigem atenção, tempo e paciência, será significativamente inibida, sendo um problema para a produtividade.

Acerca desse assunto, Mussi (2023, p.2) argumenta que,

Os vídeos curtos são frequentemente impulsionados por algoritmos de recomendação que buscam manter os espectadores envolvidos, criando um ciclo de consumo contínuo. A sensação de urgência e excitação que esses vídeos geram pode levar ao vício, com implicações para a saúde mental e a produtividade. Além disso, o tempo gasto em vídeos curtos muitas vezes ocorre à custa do ócio, um componente valioso para a criatividade e a saúde mental.

Para além desses impactos, a criatividade e o raciocínio da criança são afetados, pois ao exceder o tempo nas telas, as brincadeiras ao ar livre e questões que precisam de resolução, como problemas do cotidiano, são deixados de lado, gerando um desestímulo nesses dois aspectos.



Segundo a coordenadora do Núcleo de Saúde e Brincar do IFF/Fiocruz, Roberta Tanabe, em entrevista *online* ao Instituto Fernandes Figueira (IFF, 2022), o comportamento passivo das crianças frente às telas, exige um esforço cognitivo muito baixo e isso desperta a predileção às atividades que não precisam de muito esforço, ocasionando preguiça e um bloqueio criativo e crítico.

Segundo Andrade *et al.* (2024) e ratificado pela SBP (2024), o atraso da linguagem e os demais sintomas consequentes do uso indiscriminado de telas, estão sendo associados às mesmas características de pessoas neuroatípicas, que têm, por exemplo, o Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), pois a faixa de onda de luz azul emitida nas telas interfere diretamente na produção de melatonina, hormônio produzido na glândula pineal do cérebro, responsável pela estimulação do sono no período noturno. Quando esse hormônio é bloqueado por estímulos externos, gerando uma desregulação no sono, causando insônia pela noite, e durante o dia sonolência excessiva, seguida por desatenção, memória prejudicada e conseqüentemente, um desempenho escolar abaixo do esperado.

O vício em telas não causa apenas impactos no desenvolvimento cognitivo, mas, de igual modo, a saúde psicológica, pois, segundo Andrade, *et al.* (2024), a exposição excessiva aumenta significativamente o estresse, resultando em desregulação emocional e em uma superestimulação, onde a criança recebe muitos estímulos ao mesmo tempo, e mais do que possa suportar.

Ainda sobre os riscos mentais, a SBP (2016) diz que, além do estresse, o uso abusivo de telas provoca transtorno de ansiedade, depressão e distúrbios do sono. Um estudo desenvolvido por Zhao *et al.* (2022) em Xangai, na China, com 152 crianças de 6 a 72 meses, oferece uma perspectiva importante sobre como as trajetórias de tempo de tela afetam o desenvolvimento cognitivo e socioemocional de crianças nos primeiros anos de vida. De acordo com Santos *et al.* (2020), o acesso precoce e contínuo das crianças a dispositivos eletrônicos tem contribuído, também, para o isolamento social.

Maragni (2022), por sua vez, também destaca os efeitos negativos do uso prolongado das telas nas interações sociais e no bem-estar psicológico. Ela observa que o tempo excessivo diante de dispositivos eletrônicos leva a dificuldades na comunicação e nas habilidades interpessoais, reduzindo a capacidade das crianças de se envolverem em interações sociais significativas. Esse cenário resulta em déficits no desenvolvimento social e emocional, afetando a maneira como elas se relacionam com o mundo ao seu redor.

No estudo de Zhao *et al.* (2022), essas questões são corroboradas, pois os autores descobriram que a exposição à tela nos primeiros anos de vida está associada a um desempenho inferior em áreas como compreensão verbal, raciocínio perceptual e memória de trabalho aos 72 meses de idade, especialmente entre crianças que apresentaram trajetórias de aumento precoce e tardio na exposição à tela. Essas dificuldades cognitivas estão diretamente relacionadas ao impacto da tecnologia no desenvolvimento de redes cerebrais, estas que essenciais para o controle cognitivo e social das crianças.

No que diz respeito aos efeitos comportamentais, Santos *et al.* (2020) apontam que muitos pais relatam mudanças negativas no comportamento de seus filhos após longos períodos de exposição às telas, como aumento da irritabilidade e da desobediência. Maragni (2022) reforça essa observação, destacando que crianças expostas a altos tempos de tela tendem a apresentar níveis elevados de agressividade e menor controle emocional. Ambas as pesquisas sugerem que o uso não supervisionado gera dependência, fazendo com que as crianças priorizem o uso de



dispositivos eletrônicos em detrimento de outras atividades, como leitura e brincadeiras ao ar livre, fundamentais para o desenvolvimento equilibrado, segundo a SBP (2019).

Vale salientar que esses efeitos comportamentais são consistentes com os achados de Zhao *et al.* (2022), que indicaram que crianças nas trajetórias de aumento precoce e tardio de exposição à tela apresentaram um desempenho inferior em funções executivas e habilidades de autorregulação, como memória de trabalho e velocidade de processamento, sugerindo uma relação entre o uso excessivo de tecnologias e dificuldades no controle do comportamento.

Tendo em vista os impactos dos efeitos cognitivos e psicológicos encontrados nas pesquisas, constata-se que tais aspectos comprometem a saúde mental. Diante disso, é importante compreender que as funções cerebrais possuem relação direta com a saúde física e os vínculos sociais. Segundo a ONU Brasil (2016), uma saúde mental afetada, está associada a mudanças sociais, exclusão social e um estilo de vida não saudável, ocasionando em problemas físicos.

### **b) Efeitos Sociais e Comportamentais**

Os efeitos do uso excessivo de tecnologias pelas crianças podem ser analisados a partir das ideias desenvolvidas por Santos *et al.* (2020) e Maragni (2022), que exploram os impactos desse fenômeno no desenvolvimento infantil. De acordo com os autores, o acesso precoce e contínuo das crianças a dispositivos eletrônicos tem contribuído para o isolamento social. Embora promovam conectividade digital, essas tecnologias tendem a reduzir as interações presenciais, afetando os vínculos afetivos no ambiente familiar. Inclusive, as crianças acabam substituindo atividades lúdicas tradicionais por brincadeiras virtuais, perdendo oportunidades de desenvolver habilidades sociais, o que reforça o distanciamento no convívio familiar.

Maragni (2022), por sua vez, também destaca os efeitos negativos do uso prolongado das telas nas interações sociais e no bem-estar psicológico. Ela observa que o tempo excessivo diante de dispositivos leva a dificuldades na comunicação e nas habilidades interpessoais, reduzindo a capacidade das crianças em engajar em interações sociais significativas. Esse cenário resulta em déficits no desenvolvimento social e emocional, afetando a maneira como elas se relacionam com o mundo ao seu redor.

No que diz respeito aos efeitos comportamentais, Santos *et al.* (2020) apontam que muitos pais relatam mudanças negativas no comportamento dos filhos após longos períodos de exposição às telas, como aumento da irritabilidade e da desobediência. Maragni (2022) reforça essa observação, destacando que crianças expostas a altos tempos de tela tendem a apresentar níveis elevados de agressividade e menor controle emocional. Ambas as pesquisas sugerem que o uso não supervisionado das telas geram dependência, fazendo com que as crianças priorizem o uso de dispositivos eletrônicos em detrimento de outras atividades, como leitura e brincadeiras ao ar livre, fundamentais para o desenvolvimento equilibrado, segundo a SBP (2019).

Ambos os autores concluem que, apesar de as tecnologias oferecerem novas formas de aprendizado, seu uso precisa ser regulado e monitorado por adultos. Estabelecer limites para o tempo de exposição e garantir que o conteúdo seja adequado à faixa etária são estratégias necessárias para amenizar os efeitos negativos associados ao uso excessivo de telas, promovendo um desenvolvimento mais equilibrado para as crianças.



### c) Efeitos Físicos

O uso prolongado de tecnologias tem gerado preocupações quanto aos impactos físicos na saúde infantil. Santos *et al.* (2020) alertam que o sedentarismo causado por esse comportamento compromete significativamente a saúde das crianças, ao incentivar o consumo de alimentos ultraprocessados durante o tempo em frente às telas. Maragni (2022) relata que o tempo excessivo leva a um estilo de vida mais sedentário, resultando em aumento de casos de obesidade infantil, distúrbios do sono e redução de atividades físicas.

Andrade *et al.* (2024) reforça essa perspectiva ao concordar com os autores supracitados, destacando que pesquisas apontam uma relação entre o tempo excessivo em frente às telas e problemas de saúde física, como aumento da pressão arterial, maior circunferência abdominal e incidência de dores de cabeça primárias. Os autores também observam que, embora muitos pais tenham consciência de que, durante a pandemia de COVID-19, o uso de telas pelos filhos aumentou significativamente, poucos reconhecem os impactos desse comportamento na saúde física das crianças. Entre esses efeitos, destaca-se o aumento da massa corporal, que leva ao sobrepeso, evidenciando a necessidade de uma maior atenção às consequências do uso exacerbado de dispositivos digitais.

Nesse contexto, Mednis (2021), ao citar D'Hondt *et al.* (2009) e Lopes *et al.* (2012a), destaca que crianças com sobrepeso e obesidade tendem a permanecer mais tempo em comportamento sedentário e realizar menos atividades motoras, o que leva à redução dos níveis de coordenação motora. Além disso, o excesso de gordura corporal dificulta o controle de movimentos amplos e complexos, desestimulando a participação em diversas atividades físico-motoras.

Para além dos impactos decorrentes do uso prolongado de telas já citados, existem estudos que relatam a incidência de olho seco em crianças de faixa etária de 10 a 12 anos e progressão da miopia em todo o mundo e, baseado nisso, projeta-se que, até 2050, metade da população mundial tenha miopia (SBP, 2023). A Sociedade Brasileira de Pediatria (2023) ainda diz que os crescentes números de casos de miopia possivelmente estão relacionados à maior exposição a falta de tempo passado ao ar livre e o aumento de práticas que exigem visão de perto, como o uso prolongado de telas.

Esses fatores reforçam a necessidade de promover o equilíbrio entre o uso da tecnologia e a adoção de hábitos saudáveis, como a prática regular de atividades físicas e uma alimentação equilibrada, desde os primeiros anos de vida, tendo em vista que, o uso de telas prolongados, inclusive, prejudica o sistema ocular, devido a exposição prolongada e próxima às telas.

Portanto, é imprescindível monitorar e limitar o tempo de tela das crianças, a fim de preservar sua saúde física e psicológica, promovendo o equilíbrio social e o bem-estar integral do corpo.

### Material e métodos

A presente pesquisa é de cunho exploratório, visa analisar os impactos da exposição de crianças às telas de dispositivos eletrônicos por meio de uma revisão bibliográfica, analisando documentos como artigos, teses, livros e dissertações, sem recorrer ao conhecimento empírico, o que caracteriza essas fontes como secundárias, representando as contribuições de diversos autores sobre o impacto do uso de telas no desenvolvimento infantil (Cavalcante e Oliveira, 2020). A pesquisa



adota uma abordagem qualitativa, básica e descritiva, e utiliza uma revisão integrativa de artigos e teses para oferecer uma visão abrangente sobre os efeitos do uso de telas em crianças.

A coleta de dados foi realizada nas bases de dados SciELO, CAPES, Google Acadêmico e na Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações, com o uso de descritores como "uso de telas", "desenvolvimento infantil", "tecnologia e crianças" e "exposição a dispositivos eletrônicos", abrangendo artigos de língua portuguesa e inglesa. Esses termos foram selecionados para assegurar a busca de estudos diretamente relacionados ao impacto do tempo de tela em aspectos físicos, psicológicos, intelectuais e sociais do desenvolvimento infantil, conforme os princípios estabelecidos na Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB) nº 9.394/96 (Brasil, 1996).

Para compor a amostra de estudos, priorizaram-se documentos publicados nos últimos cinco anos (2019-2024), com ênfase especial em publicações dos três anos mais recentes, para refletir o contexto atual de exposição de crianças a dispositivos eletrônicos no momento pós-pandemia.

Foram considerados artigos e teses publicados em revistas científicas classificadas entre A1 e B2 no Qualis CAPES, garantindo o rigor e a relevância das fontes. Inicialmente, foram selecionados 12 estudos, dos quais 3 foram excluídos por terem sido publicados há mais de cinco anos, resultando em uma amostra de 9 estudos que atendiam aos critérios de atualização e pertinência ao tema. Contudo, entre os 9 estudos selecionados, 2 ultrapassavam o recorte temporal estabelecido, mas foram mantidos no quadro da metodologia por complementarem a discussão com dados que, mesmo após 8 anos, continuam a ser corroborados por pesquisas recentes.

A análise inicial envolveu a leitura de títulos, resumos e introduções dos documentos encontrados, visando selecionar apenas aqueles que apresentavam o tempo de tela como variável central. Após essa seleção preliminar, os estudos foram examinados quanto ao conteúdo, abrangendo tanto os aspectos psíquico-sociais quanto os efeitos emocionais e físicos do uso de telas em crianças de 0 a 12 anos.

**Quadro: produções científicas selecionadas**

| Banco de dados  | Autor (ano)                   | Título   | Descrição do texto   |
|---|-------------------------------|--|--|
| Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações | Mednis (2021)                 | Tempo de tela e coordenação motora grossa: um estudo com crianças                    | Analisa a relação entre o tempo dedicado às telas e o desenvolvimento da capacidade motora grossa em crianças, utilizando testes de aptidão física para compreender os impactos do sedentarismo no desenvolvimento motor infantil.       |
| Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações | Brito (2022)                  | Uso de telas digitais na primeiríssima infância, sob a ótica de mães e profissionais | Investiga como mães e profissionais percebem o impacto do tempo de tela no desenvolvimento infantil, abordando aspectos relacionados à educação infantil, relações familiares e as práticas promovidas pela Estratégia Saúde da Família. |
| JAMA Pediatrics                                       | Madigan, <i>et al.</i> (2019) | Associação entre o tempo de tela e o   | Explora como a exposição à mídia influencia os marcos e possíveis atrasos  |



|  |                                  |  |  |
|--|----------------------------------|--|--|
|  |                                  | desempenho das crianças em um teste de triagem de desenvolvimento                                    | no desenvolvimento infantil, utilizando um estudo longitudinal para analisar comportamentos e estratégias de planejamento de mídia familiar no contexto pediátrico.  |
| PubMed   | Radesky, <i>et al.</i> (2016)    | Aumento do tempo de tela: implicações para o desenvolvimento e comportamento na primeira infância    | Analisa os impactos do uso de dispositivos móveis, como tablets e telefones celulares, no comportamento infantil, na alfabetização e na interação pais-filhos, destacando os desafios e as oportunidades para a parentalidade no desenvolvimento infantil precoce. |
| PubMed   | Mougharbel, <i>et al.</i> (2020) | Correlatos psicológicos do comportamento sedentário no tempo de tela entre crianças e adolescentes   | Investiga as associações entre o tempo de tela e aspectos como depressão, ansiedade, bem-estar psicológico e imagem corporal, abordando os impactos desse comportamento sedentário na saúde mental de jovens.  |
| REPOSITÓRIO PUCSP                                      | Maragni (2022)                   | Exposição excessiva às telas e suas consequências para o desenvolvimento infantil                    | Examina como o uso prolongado e o impacto no desenvolvimento e o bem-estar infantil, destacando a importância do uso equilibrado.  |
| Repositório Institucional do Centro Universitário UNDB | Mendonça (2022)                  | A era digital e as implicações do uso dos meios tecnológicos para o desenvolvimento infantil         | Explora como as mídias digitais influenciam na primeira infância, destacando os desafios e benefícios.   |
| Revista Contemporânea                                  | Andrade, <i>et al.</i> (2024)    | O impacto negativo do tempo de telas em crianças: Uma revisão sistemática                            | Analisa os fatores de risco associados ao uso excessivo de telas, destacando os efeitos adversos nessa população.  |
| SBP  | SBP (2016)                       | Saúde de crianças e adolescentes na era digital: manual de orientação. Departamento de Adolescência. | Apresenta recomendações para promover a saúde infantil e adolescente.  |
| SBP  | SBP (2023)                       | Uso de telas e a repercussão sobre a visão.  | Analisa os impactos do tempo de tela na saúde ocular, incluindo o aumento da miopia, a exposição à luz azul e a fadiga ocular, destacando a importância de práticas de higiene visual e recomendações pediátricas para mitigar esses efeitos.                      |



|                 |                      |   |   |
|-----------------|----------------------|---|---|
| SBP             | SBP (2024)           | Benefícios da Natureza no Desenvolvimento de Crianças e Adolescentes.                           | Explora como a interação com o ambiente natural contribui para o desenvolvimento infantil e adolescente, promovendo saúde mental, bem-estar, educação ao ar livre, atividade física e interação social, além dos benefícios ambientais dessa conexão. |
| SBP             | SBP(2024)            | Menos telas, mais saúde: atualização 2024.  | Apresenta orientações sobre o uso de telas abordando o impacto no desenvolvimento infantil e destacando estratégias de prevenção para promover a saúde e o bem-estar nessa faixa etária.  |
| Scielo          | Santos et al. (2020) | O acesso a tecnologias pelas crianças   | Investiga como o uso de dispositivos como telefones celulares e televisores afeta o desenvolvimento infantil com o acesso precoce.  |
| Scielo          | Nobre, et al. (2021) | Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância                         | Explora como a exposição a mídias audiovisuais, aplicativos móveis e televisão influencia o tempo de tela na primeira infância, analisando os impactos.   |
| Jama Pediatrics | Zhao et al. (2022)   | Association between screen time trajectory and early childhood development in children in China | Investiga a trajetória do tempo de tela dos 6 aos 72 meses de idade e sua associação com o desenvolvimento das crianças aos 72 meses em uma coorte prospectiva de nascimentos.  |

Fonte: Elaboração pelos autores (2024).

## Resultados e discussão

A infância é uma fase importante para o desenvolvimento humano, onde as crianças começam a construir as bases das suas habilidades cognitivas, sociais e emocionais. Nesse período, a interação com o ambiente, especialmente por meio do brincar, tem um papel importante no desenvolvimento, como é destacado por Passeti (2000). Porém, com o avanço das tecnologias digitais, muitos estudos indicam que o uso excessivo de dispositivos afeta essas habilidades.

A revisão de literatura revela que o uso descontrolado de telas tem gerado impactos negativos na socialização, no desenvolvimento cognitivo e no bem-estar psicológico das crianças. Substituir as brincadeiras tradicionais por atividades digitais, como jogos e redes sociais leva ao isolamento social e dificultar a capacidade das crianças de interagir com outras pessoas e com o ambiente ao seu redor, como apontado por Santos *et al.* (2020) e Maragni (2022).



Além disso, o uso prolongado das telas também afeta a capacidade de atenção, memória e concentração das crianças. Estudos, como o de Madigan *et al.* (2019) e as recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria (2024), mostram que o tempo excessivo em frente às telas prejudica o aprendizado, principalmente em atividades que exigem mais foco, como a leitura.

A pesquisa realizada neste estudo confirma que o tempo de exposição às telas deve ser monitorado e ajustado conforme a idade das crianças, para evitar prejuízos cognitivos. A metodologia dos estudos apresentados, que envolveu entrevistas e observações sobre o uso das tecnologias, mostrou que o uso excessivo das telas tem impacto negativo no comportamento e no desempenho escolar das crianças.

Outro aspecto importante que a revisão destaca são os impactos psicológicos. Muitos estudos apontaram que as crianças que passam muito tempo com dispositivos eletrônicos, apresentam mais distúrbios emocionais, como ansiedade e dificuldades para dormir. A luz azul das telas afeta a qualidade do sono, o que, por sua vez, provoca a desatenção e dificuldades de memória, aspectos típicos do TDAH.

O estudo realizado neste trabalho mostrou que crianças com maior tempo de tela apresentaram mais sintomas emocionais, o que reforça a necessidade de controlar o uso das tecnologias. Além disso, a pesquisa de Andrade *et al.* (2024) mostra que a falta de sono adequado, associada à exposição excessiva às telas, afeta o desenvolvimento emocional e comportamental das crianças, prejudicando o seu bem-estar.

O impacto físico também não pode ser ignorado. O sedentarismo, resultado do uso excessivo de dispositivos, causa obesidade infantil e distúrbios posturais, conforme destacam Mednis (2021) e D'Hondt *et al.* (2009). O estudo realizado também confirmou que compromete a prática de atividades físicas, prejudicando o desenvolvimento motor das crianças. A recomendação de equilibrar o tempo de tela com atividades físicas se mostrou essencial para o desenvolvimento saudável, tanto físico quanto motor, como indica a Sociedade Brasileira de Pediatria (2019).

A revisão de literatura também ressaltou a importância de um acompanhamento familiar no uso das tecnologias, já que os pais têm um papel central na orientação e no estabelecimento de limites para o uso das telas. A pesquisa demonstrou que a educação e a conscientização dos pais são necessárias para garantir o uso saudável das tecnologias digitais. Contudo, o estudo também mostrou que adaptar as estratégias de controle ao contexto familiar e escolar é um grande desafio, pois os comportamentos em relação ao uso das telas podem variar bastante de acordo com cada ambiente.

## Conclusões

O uso de telas como alternativa para entretenimento instantâneo, acesso rápido a informações e ferramentas educativas tem sido amplamente discutido pela população, bem como por instituições de saúde e educacionais. Embora o uso de dispositivos eletrônicos e telas possa proporcionar benefícios, especialmente nos aspectos linguísticos e motores das crianças, desde que o tempo de uso seja monitorado e controlado, ainda existem muitas controvérsias. Estudos apontam que o uso excessivo de televisão, computadores, tablets e smartphones podem gerar impactos negativos nos aspectos sociais, cognitivos, físicos e emocionais.

Esses impactos negativos foram observados em diversas pesquisas, que constam um retrocesso nas relações sociais, imprescindíveis para o desenvolvimento



de habilidades como comunicação, interação, empatia e afetividade. Isso é particularmente preocupante no âmbito familiar, pois é nesse núcleo que a criança estabelece seus primeiros vínculos relacionais. A substituição das brincadeiras ao ar livre e interações presenciais por atividades virtuais reduz significativamente as oportunidades de construir vínculos afetivos sólidos, resultando em isolamento social e experiências virtuais não reais. Além disso, a exposição excessiva às telas gera estímulos exagerados, contribuindo para a desregulação emocional que está associada a problemas como ansiedade e depressão.

Outros pontos relevantes destacados na revisão incluem os impactos físicos e cognitivos, que têm gerado preocupação e alertas frequentes. O sedentarismo decorrente do uso prolongado de telas está associado ao aumento da massa corporal, distúrbios posturais e à redução de atividades físicas, que são importantes para a manutenção da saúde e o bom funcionamento do sistema motor. Além disso, a exposição prolongada e próxima às telas pode causar problemas oculares, como olho seco e miopia. No âmbito cognitivo, os efeitos são perceptíveis principalmente por meio de mudanças no comportamento infantil, como prejuízos à memória, concentração, desenvolvimento linguístico e alterações no padrão de sono. Essas condições, quando combinadas, comprometem não apenas a saúde geral da criança, mas também impactam negativamente seu desempenho escolar.

Diante do exposto, é necessária a intervenção familiar no que diz respeito ao tempo e monitoramento do conteúdo utilizado pelas suas crianças, a fim de evitar que os seus filhos sofram, a longo prazo, com as consequências supracitadas do uso desenfreado de dispositivos eletrônicos. Para isso, existem cartilhas e recomendações elaboradas e distribuídas por instituições de saúde que auxiliam e alertam os responsáveis acerca do desenvolvimento infantil saudável, através do contato com a natureza e uso equilibrado das telas.

Por fim, embora o estudo tenha apresentado contribuições importantes para a compreensão dos efeitos do uso excessivo das telas, ele também abre portas para novas pesquisas, que possam explorar mais profundamente como esses impactos acontecem. Estudos futuros poderiam investigar, por exemplo, como diferentes tipos de conteúdo digital – como jogos educativos, vídeos passivos ou interativos – afetam o desenvolvimento das crianças. Além disso, seria interessante realizar pesquisas ao longo do tempo, para avaliar os efeitos a longo prazo da exposição excessiva às telas, principalmente no que diz respeito ao desenvolvimento social e acadêmico das crianças.

## Referências

ANDRADE, *et al.* O impacto negativo do tempo de telas em crianças: uma revisão sistemática. *Revista Contemporânea - Contemporary Journal*, v. 4, n. 6, p. 01-21, 2024. ISSN 2447-0961. Acesso em: 26 nov. 2024.

BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990: **Estatuto da Criança e do Adolescente**. Art. 21. Brasília, 1990. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l8069.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm). Acesso em: 26 nov. 2024.

BRITO, Paloma Karen Holanda. Uso de telas digitais na primeiríssima infância, sob a ótica de mães e profissionais. 2022. **Dissertação (Mestrado em Educação)** - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa.



CAVALCANTE, Livia Teixeira Canuto; OLIVEIRA, Adélia Augusta Souto de. Métodos de revisão bibliográfica nos estudos científicos. *Psicologia em Revista*, Belo Horizonte, v. 26, n. 1, p. 82-100, jan./abr. 2020. DOI: 10.5752/P.1678-9563.2020v26n1p82-100. Disponível em: <https://doi.org/10.5752/P.1678-9563.2020v26n1p82-100>. Acesso em: 15 out. 2024.

INSTITUTO FIOCRUZ. **Uso das telas**. 2022. Disponível em: <https://www.iff.fiocruz.br/index.php/pt/?view=article&id=35:uso-das-telas&catid=8>. Acesso em: 26 nov. 2024.

MADIGAN, S. et al. Association Between Screen Time and Children's Performance on a Developmental Screening Test. *JAMA Pediatrics*, 173(3):244-250.

MARAGNI, Camila Vargas. Exposição excessiva às telas e suas consequências para o desenvolvimento infantil. 2022. **Trabalho de Conclusão de Curso** (Graduação em Psicologia) - Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2022.

MEDNIS, Lucas. Tempo de tela e coordenação motora grossa: um estudo com crianças. 2021. **Dissertação** (Mestrado em Educação Física) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2021.

MENDONÇA, Larissa Matos. **A era digital e as implicações do uso dos meios tecnológicos para o desenvolvimento infantil**. São Luís: Centro Universitário UNDB, 2022. Disponível em: <http://repositorio.undb.edu.br/jspui/handle/areas/793>. Acesso em: 29 out. 2024.

MOUGHARBEL, F.; GOLDFIELD, G. S. Psychological Correlates of Sedentary Screen Time Behaviour Among Children and Adolescents. *Curr Obes Rep*, 9, p. 493-511.

MUSSI, Léo Ricardo. Vídeos curtos e o ciclo de dopamina: um estudo sobre a importância do ócio e a dificuldade de desconexão. *ISCI - Instituto Saber de Ciências Integradas*. 2023. Disponível em: <https://isciweb.com.br/revista/3790>. Acesso em: 26 nov. 2024.

NOBRE, J. N. P. et al. Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 3, p. 1127-1136, mar. 2021.

ONU Brasil. **Saúde mental depende de bem-estar físico e social, diz OMS em Dia Mundial**, 2016. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/74566-sa%C3%BAdem-mental-depende-de-bem-estar-f%C3%ADsico-e-social-diz-oms-em-dia-mundial#:~:text=Uma%20sa%C3%BAdem%20prejudicada%20tamb%C3%A9m,e%20viola%C3%A7%C3%A3o%20dos%20direitos%20humanos>. Acesso em: 29 nov. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **To grow up healthy, children need to sit less and play more**. 2019. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>. Acesso em: 26 nov. 2024.

PASSETTI, Edson. Crianças carentes e políticas públicas. In: DEL PRIORE, Mary (Org.). **História das Crianças no Brasil**. 2.ed. São Paulo: Contexto, 2000. Disponível em: [https://books.google.com.br/books/about/Hist%C3%B3ria\\_das\\_crian%C3%A7as\\_no\\_Brasil.html?id=k8NnAwAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.br/books/about/Hist%C3%B3ria_das_crian%C3%A7as_no_Brasil.html?id=k8NnAwAAQBAJ&redir_esc=y). Acesso em: 08/11/2024.



RADESKY, J. S.; CHRISTAKIS, D. A. Increased Screen Time: Implications for Early Childhood Development and Behavior, *Pediatric Clinics of North America*, v. 63, p. 827-839.

SANTOS, Thaís Aluane Silva; REZENDE, Kátia Terezinha Alves; SANTOS, Ione Ferreira; TONHOM, Silvia Franco da Rocha. O acesso a tecnologias pelas crianças: necessidade de monitoramento. *RISTI [online]*. 2020, n.38, pp.38-48. ISSN 1646-9895. <https://doi.org/10.17013/risti.38.48-63>. Disponível em: [https://www.scielo.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1646-98952020000300005&lang=en](https://www.scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-98952020000300005&lang=en). Acesso em: 15 out. 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Benefícios da natureza no desenvolvimento de crianças e adolescentes**. 2024. Disponível em: [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/manual\\_orientacao\\_sbp\\_cen1.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/manual_orientacao_sbp_cen1.pdf). Acesso em: 26 nov. 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Menos telas, mais saúde: atualização**. 2024. Disponível em: [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/24604c-MO\\_MenosTelas\\_MaisSaude-Atualizacao.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/24604c-MO_MenosTelas_MaisSaude-Atualizacao.pdf). Acesso em: 26 nov. 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Saúde de crianças e adolescentes na era digital: manual de orientação**. Departamento de Adolescência. 1. ed. Rio de Janeiro: Sociedade Brasileira de Pediatria, 2016. Disponível em: [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/2016/11/19166d-MOrient-Saude-Crian-e-Adolesc.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2016/11/19166d-MOrient-Saude-Crian-e-Adolesc.pdf). Acesso em: 15 out. 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Uso de telas e a repercussão sobre a visão**. 2023. Disponível em: [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/24005b-DC\\_Uso\\_de\\_telas\\_e\\_a\\_repercussao\\_sobre\\_a\\_visao.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/24005b-DC_Uso_de_telas_e_a_repercussao_sobre_a_visao.pdf). Acesso em: 26 nov. 2024.

ZHAO, J.; YU, Z.; SUN, X. et al. **Association between screen time trajectory and early childhood development in children in China**. *JAMA Pediatrics*, v. 176, n. 8, p. 768-775, 2022. Erratum publicado em *JAMA Pediatrics*, v. 176, n. 8, p. 829, 2022. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2792740>. Acesso em: 05 dez. 2024.