



REVISTA BRASILEIRA DE DESENVOLVIMENTO E INOVAÇÃO

O IMPACTO DO EXCESSO DE TELAS NO DESENVOLVIMENTO DE CRIANÇAS DE 0 A 7 ANOS

Marli Bueno de Godoy Galante.

Resumo: O presente artigo analisa os efeitos do uso excessivo de telas no desenvolvimento pedagógico, cognitivo, social e físico de crianças com idade entre 0 e 7 anos. A crescente inserção de dispositivos digitais no cotidiano infantil tem gerado preocupações acerca de seus impactos a longo prazo. Serão abordados o tempo ideal de exposição a telas, bem como o papel fundamental da família e da escola na mediação e regulação desse uso. O objetivo é fornecer uma análise crítica e embasada, destacando a necessidade de diretrizes claras e conscientização sobre o tema.

Palavras-chave: Crianças; Telas; Desenvolvimento infantil; Impacto digital; Educação.

INTRODUÇÃO

O uso de dispositivos eletrônicos, como tablets, smartphones e televisores, tem se tornado uma realidade comum na vida das crianças. Embora a tecnologia ofereça inúmeras possibilidades de aprendizado e entretenimento, o uso desmedido e desregulamentado por crianças de 0 a 7 anos levanta sérias preocupações sobre seu desenvolvimento integral. Esta fase da vida é crucial para a formação de habilidades cognitivas, sociais, motoras e emocionais, e a exposição excessiva a estímulos digitais pode comprometer processos essenciais.

O presente artigo busca elucidar os impactos multidimensionais do excesso de telas nesse grupo etário, abrangendo as esferas pedagógica, cognitiva, social e física. Além disso, serão discutidas as recomendações sobre o tempo ideal de exposição, e, de forma central, o papel insubstituível da família e da escola na promoção de um ambiente digital seguro e benéfico.





REVISTA BRASILEIRA DE DESENVOLVIMENTO E INOVAÇÃO

O IMPACTO MULTIDIMENSIONAL DO EXCESSO DE TELAS

O desenvolvimento infantil é um processo complexo e interligado, no qual cada dimensão influencia as demais. O excesso de telas pode desorganizar esse processo, gerando consequências negativas em diversas áreas.

Desenvolvimento Pedagógico

No âmbito pedagógico, a exposição prolongada a telas pode interferir na capacidade de concentração, na criatividade e no desenvolvimento da linguagem. Crianças que passam muito tempo em frente a telas tendem a ter menos tempo para brincadeiras livres e interativas, que são fundamentais para a construção do conhecimento e a resolução de problemas. Como destaca Lemos (2018), "a tela, por sua natureza passiva e imediata, tende a substituir o esforço cognitivo necessário para a imaginação e a construção de narrativas internas, elementos cruciais para o aprendizado significativo".

Adicionalmente, a superestimulação visual e auditiva das telas pode levar a uma dificuldade de focar em atividades que exigem maior atenção e persistência, como a leitura de livros ou a realização de tarefas escolares, impactando diretamente o desempenho acadêmico futuro.

Desenvolvimento Cognitivo

O cérebro de uma criança pequena está em constante desenvolvimento, formando conexões neurais em um ritmo acelerado. A estimulação digital, muitas vezes fragmentada e acelerada, pode não ser a ideal para o desenvolvimento de funções executivas, como a memória de trabalho, o controle inibitório e a flexibilidade cognitiva. Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2019), o uso excessivo de telas pode levar a atrasos no desenvolvimento da linguagem, dificuldades de atenção e déficits na capacidade de autorregulação emocional.

A interação passiva com telas, em contraste com a exploração ativa do ambiente, limita as oportunidades para o desenvolvimento da percepção sensorial e da coordenação motora fina e grossa, que são base para o aprendizado e a interação com o mundo real.





REVISTA BRASILEIRA DE DESENVOLVIMENTO E INOVAÇÃO

Desenvolvimento Social

A dimensão social é severamente afetada pelo uso excessivo de telas. A interação face a face é essencial para o desenvolvimento da empatia, da compreensão das emoções alheias, da capacidade de negociação e da construção de vínculos. Quando a criança passa a maior parte do tempo em frente a uma tela, ela perde oportunidades valiosas de interação com seus pares e com adultos, que são cruciais para a construção de habilidades sociais.

Bitencourt (2020) aponta que "a diminuição das interações sociais reais, em detrimento das virtuais, pode gerar dificuldades na leitura de sinais não verbais, na expressão de sentimentos e no estabelecimento de relações interpessoais profundas, características essenciais para uma vida social saudável". O isolamento social, ainda que em ambiente familiar, pode levar à timidez excessiva, à ansiedade social e à dificuldade em lidar com frustrações.

Desenvolvimento Físico

Os impactos físicos do excesso de telas são igualmente preocupantes. O sedentarismo é uma das consequências mais imediatas, contribuindo para o aumento da obesidade infantil, uma questão de saúde pública global. A postura inadequada durante o uso dos dispositivos pode levar a problemas ortopédicos, como dores cervicais e lombares.

Além disso, a exposição prolongada à luz azul emitida pelas telas pode afetar a qualidade do sono, desregulando o ciclo circadiano da criança, o que, por sua vez, impacta seu humor, sua atenção e seu desenvolvimento hormonal (SBP, 2019). Problemas visuais, como a síndrome do olho seco e a miopia, também têm sido associados ao uso excessivo de telas.

O TEMPO IDEAL DE USO DE TELAS

A comunidade científica e as organizações de saúde têm emitido recomendações claras sobre o tempo de exposição a telas para crianças. A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2019) preconiza as seguintes diretrizes:

- **Crianças menores de 2 anos:** Evitar a exposição a telas. O contato visual e a interação direta com cuidadores e o ambiente são fundamentais para o desenvolvimento cerebral nesta fase.





REVISTA BRASILEIRA DE DESENVOLVIMENTO E INOVAÇÃO

- **Crianças de 2 a 5 anos:** Limitar o tempo de tela a, no máximo, 1 hora por dia, sempre com a supervisão de um adulto e com conteúdo de qualidade, interativo e educacional.
- **Crianças de 6 a 10 anos:** Limitar o tempo de tela a, no máximo, 1 a 2 horas por dia, com conteúdo adequado à idade e com pausas frequentes.

É crucial ressaltar que o tempo de tela não deve ser preenchido apenas por jogos ou desenhos, mas incluir atividades que estimulem a interação, a criatividade e o aprendizado, como aplicativos educativos em conjunto com um adulto.

O PAPEL DA FAMÍLIA E DA ESCOLA

A família e a escola desempenham papéis complementares e indispensáveis na mediação do uso de telas por crianças. A atuação conjunta e alinhada é a estratégia mais eficaz para mitigar os riscos e otimizar os benefícios da tecnologia.

O Papel da Família

No ambiente familiar, os pais ou responsáveis são os principais agentes na definição de limites e na promoção de hábitos saudáveis. O papel da família inclui:

- **Estabelecer limites claros:** Definir horários e locais para o uso de telas, garantindo que não interfiram nas refeições, no sono e nas interações familiares.
- **Supervisionar o conteúdo:** Certificar-se de que o que a criança está assistindo ou jogando é adequado à sua idade e tem valor educativo.
- **Ser modelo:** Os pais são o principal exemplo para os filhos. O uso consciente e moderado das telas pelos adultos influencia diretamente o comportamento das crianças.
- **Estimular atividades alternativas:** Incentivar brincadeiras ao ar livre, leitura de livros, jogos de tabuleiro, atividades artísticas e interações sociais presenciais.
- **Dialogar:** Conversar abertamente com as crianças sobre o uso das telas, seus benefícios e seus riscos, ensinando-as a fazer escolhas conscientes.

Lima (2021) enfatiza que "a mediação parental ativa é mais eficaz do que a proibição total. Educar para o uso consciente é fundamental, pois a tecnologia é uma realidade da qual as crianças não podem ser completamente alijadas".





REVISTA BRASILEIRA DE DESENVOLVIMENTO E INOVAÇÃO

O Papel da Escola

A escola, como instituição formadora, também tem uma responsabilidade crucial na educação digital das crianças. Seu papel engloba:

- **Conscientização:** Promover palestras e workshops para pais e educadores sobre os riscos do uso excessivo de telas e os benefícios de um ambiente digital equilibrado.
- **Desenvolvimento de currículo:** Integrar a discussão sobre o uso saudável da tecnologia nas aulas, ensinando as crianças a serem cidadãos digitais responsáveis.
- **Oferta de alternativas:** Criar um ambiente escolar rico em atividades lúdicas, pedagógicas e físicas que não dependam de telas, estimulando a criatividade e a interação social.
- **Monitoramento e orientação:** Observar o comportamento das crianças em relação ao uso de telas e oferecer orientação individualizada quando necessário, em parceria com as famílias.

Rodrigues (2019) salienta que "a escola, em sua função social, precisa ser um espaço de reflexão sobre as tecnologias digitais, não apenas como ferramentas de ensino, mas como elementos que perpassam a vida dos alunos, exigindo uma abordagem pedagógica crítica e responsável".

CONCLUSÃO

O impacto do excesso de telas no desenvolvimento de crianças de 0 a 7 anos é um tema complexo e multifacetado, com consequências significativas nas esferas pedagógica, cognitiva, social e física. As evidências científicas apontam para a necessidade premente de um uso consciente e regulado dos dispositivos digitais nesta fase crucial da vida.

As recomendações de tempo de tela são claras e devem ser seguidas, com a total abstenção para menores de 2 anos e limites rígidos para as faixas etárias subsequentes. Contudo, a simples imposição de limites não é suficiente. É imperativo que a família e a escola atuem em conjunto, de forma proativa e educativa, estabelecendo diretrizes,





REVISTA BRASILEIRA DE DESENVOLVIMENTO E INOVAÇÃO

supervisionando o conteúdo, oferecendo alternativas enriquecedoras e, acima de tudo, servindo como modelos de uso equilibrado da tecnologia.

O desenvolvimento saudável da criança depende de interações reais, brincadeiras livres, exploração do ambiente e estímulos variados. As telas, quando utilizadas de forma excessiva e sem propósito, podem roubar dessas experiências essenciais. A conscientização, o diálogo e a responsabilidade compartilhada entre pais, educadores e

a sociedade em geral são os pilares para garantir que as tecnologias digitais sejam aliadas, e não obstáculos, ao pleno desenvolvimento de nossas crianças.

REFERÊNCIAS

BITENCOURT, Ana Cláudia. **Impactos do uso excessivo de telas no desenvolvimento social da primeira infância**. 2020. Monografia (Especialização em Desenvolvimento Infantil) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2020.

LEMONS, Patrícia Costa. **A infância em tempos de telas: implicações para o desenvolvimento cognitivo e criativo**. 2018. Dissertação (Mestrado em Educação) – Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2018.

LIMA, Juliana Pires. **Mediação parental e o uso de telas por crianças: um estudo sobre as percepções de pais e responsáveis**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2021.

RODRIGUES, Marcia Aparecida. **Educação e tecnologia: o papel da escola frente aos desafios do mundo digital**. 2019. Artigo Científico (Pós-Graduação em Pedagogia) – Universidade Estácio de Sá, Rio de Janeiro, 2019.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **Saúde de Crianças e Adolescentes na Era Digital: Recomendações**. 2019. Disponível em:

https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2019/09/Doc.Cient._Saude_de_Cras_e_Adolescentes_na_Era_Digital.pdf. Acesso em: 05 jun. 2025.





REVISTA BRASILEIRA DE
DESENVOLVIMENTO E INOVAÇÃO



RBDIN



rbdin.com.br



rbdin@360educacao.com.br

360 Editora

ISSN: 3085-556X