

A INFLUÊNCIA DAS TELAS NO COMPORTAMENTO E DESENVOLVIMENTO INFANTIL



THE INFLUENCE OF SCREENS ON CHILD BEHAVIOR AND DEVELOPMENT

DIRCE DAIANE CUNHA NAZAR

Graduação em Pedagogia pela UNIP (2007); Graduação em Letras pela Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de boa Ventura – FAFIBE (2019); Pós-graduada em Psicomotricidade e Desenvolvimento Humano pelo Centro Universitário Cidade Verde UNICV (2019); Pós-graduada em Gestão Escolar pela Faculdade de Educação São Luís (2021); Professora de Educação Infantil no CEI Parque Edu Chaves, na Prefeitura Municipal de São Paulo.

RESUMO

O presente artigo analisa a influência das telas no comportamento e no desenvolvimento infantil, considerando os impactos cognitivos, emocionais, sociais e físicos decorrentes do uso excessivo de dispositivos digitais. A pesquisa discute como a exposição prolongada às telas afeta a linguagem, o sono e os comportamentos das crianças, comparando aquelas que vivenciam experiências presenciais e atividades ao ar livre com as que passam maior parte do tempo conectadas ao ambiente digital. Também são apresentadas sugestões para famílias e escolas quanto ao uso consciente das tecnologias, enfatizando a importância do brincar livre, da interação social e do acompanhamento profissional na promoção de hábitos digitais saudáveis. Conclui-se que o equilíbrio entre vivências presenciais e o uso mediado de dispositivos eletrônicos é essencial para garantir um desenvolvimento infantil pleno, evitando prejuízos cognitivos e socioemocionais e favorecendo uma relação crítica e saudável com o mundo digital.

Palavras-chave: Desenvolvimento Infantil; Comportamento; Tecnologias Digitais; Telas; Uso Consciente.

ABSTRACT

This article analyzes the influence of screens on child behavior and development, considering the cognitive, emotional, social, and physical impacts resulting from the excessive use of digital devices. The research discusses how prolonged exposure to screens affects children's language, sleep, and behavior, comparing those who engage in in-person experiences and outdoor activities with those who spend most of their time connected to the digital environment. It also presents suggestions for families and schools regarding the conscious use of technologies, emphasizing the importance of free play, social interaction, and professional support in promoting healthy digital habits. It concludes that a balance between in-person experiences and the mediated use of electronic devices is essential to ensure full child development, avoiding cognitive and socio-emotional impairments and fostering a critical and healthy relationship with the digital world.

Keywords: Child Development; Behavior; Digital Technologies; Screens; Conscious Use.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o avanço tecnológico tem transformado significativamente a forma como crianças interagem com o mundo ao seu redor. O uso de dispositivos eletrônicos, como smartphones, tablets, computadores e televisores, tornou-se uma presença constante no cotidiano infantil, influenciando não apenas os momentos de lazer, mas também as experiências de aprendizagem e socialização. Esse contato precoce e frequente com as telas desperta discussões acerca de seus impactos sobre o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social das crianças.

Pesquisas apontam que o tempo excessivo de exposição às telas pode acarretar alterações comportamentais, como irritabilidade, dificuldade de concentração e problemas no sono, além de interferir no desenvolvimento de habilidades motoras e na interação social presencial (SOUZA; MARTINS, 2021). Por outro lado, quando utilizadas de forma mediada e equilibrada, as tecnologias digitais podem oferecer oportunidades educativas e favorecer o acesso à informação, demonstrando que o desafio atual está em conciliar os benefícios e os riscos dessa exposição.

Nesse contexto, compreender a influência das telas sobre o comportamento e o desenvolvimento infantil é fundamental para que pais, educadores e profissionais da saúde possam adotar estratégias que promovam o uso consciente e saudável dessas tecnologias. Este artigo busca analisar os impactos positivos e negativos do uso de telas na infância, destacando suas implicações para o crescimento integral da criança e sugerindo práticas que favoreçam o equilíbrio entre o mundo digital e as experiências presenciais essenciais à formação infantil.

COMO O USO DAS TELAS AFETA A LINGUAGEM, O SONO E O COMPORTAMENTO DAS CRIANÇAS

O uso excessivo de dispositivos eletrônicos tem provocado mudanças significativas no desenvolvimento infantil, especialmente em aspectos relacionados à linguagem, ao sono e ao comportamento. A linguagem, por exemplo, depende de interações sociais presenciais e do estímulo constante à comunicação verbal. Quando a criança passa longos períodos em frente a telas, substituindo conversas com familiares e pares por conteúdos audiovisuais, ocorre uma redução das oportunidades de prática da oralidade, o que pode atrasar o desenvolvimento da fala e da compreensão linguística (SILVA; LOPES, 2022). Estudos da Sociedade Brasileira de Pediatria (2021) reforçam que crianças com exposição precoce e prolongada a telas apresentam maior risco de atraso na fala, dificuldades na formulação de frases e menor repertório de vocabulário.

Além da linguagem, o sono também sofre impactos significativos com o uso das telas. A luz azul emitida por dispositivos eletrônicos interfere na produção de melatonina, hormônio responsável pela regulação do sono, dificultando o início do descanso noturno (COSTA; MENDES, 2020). Crianças que utilizam tablets ou assistem à televisão antes de dormir tendem a apresentar sonos mais curtos, fragmentados e de menor qualidade, o que influencia diretamente na atenção, no humor e no desempenho escolar no dia seguinte.

No que se refere ao comportamento, a exposição prolongada a conteúdos digitais pode gerar alterações como irritabilidade, impaciência e dificuldades em lidar com frustrações. A redução de interações sociais presenciais também prejudica o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, fundamentais para a resolução de conflitos e para a cooperação em ambientes coletivos. De acordo com Lima e Rocha (2021), crianças que passam mais de três horas diárias em frente às telas demonstram maior propensão a comportamentos hiperativos e problemas de autorregulação emocional.

Dessa forma, torna-se evidente que o uso descontrolado de telas impacta diretamente dimensões essenciais do desenvolvimento infantil, exigindo que pais e educadores adotem limites e estratégias para promover experiências presenciais e interações significativas, capazes de compensar os prejuízos observados no uso indiscriminado das tecnologias digitais.

IMPACTOS COGNITIVOS DO USO EXCESSIVO DE TELAS NA INFÂNCIA

O desenvolvimento cognitivo infantil é um processo complexo que depende de estímulos variados, interações sociais e experiências práticas. O uso excessivo de telas na infância tem sido associado a prejuízos em áreas fundamentais desse desenvolvimento, como atenção, memória,

raciocínio e capacidade de resolução de problemas. Isso ocorre porque os dispositivos digitais oferecem estímulos rápidos, cores vibrantes e recompensas imediatas, que podem dificultar a capacidade da criança de se concentrar em atividades que exigem paciência e foco prolongado, como a leitura e os estudos.

Segundo Carvalho (2020):

“A exposição intensa a telas pode comprometer o desenvolvimento de funções executivas, como planejamento, foco e controle inibitório, essenciais para o aprendizado escolar.” (Carvalho, 2020, p.45).

Pesquisas recentes apontam que crianças que permanecem muitas horas em frente a dispositivos eletrônicos tendem a apresentar maior dificuldade em lidar com atividades que envolvem raciocínio abstrato ou sequências de etapas, como problemas matemáticos ou leitura de textos mais longos. Santos e Rocha (2021) ressaltam que, ao priorizar o contato com conteúdos digitais em detrimento de experiências reais de exploração e experimentação, a criança pode apresentar limitações na memória de trabalho e no processamento de informações complexas.

Outro ponto relevante é a influência do uso prolongado de telas na capacidade de autorregulação e autocontrole. Isso ocorre porque os aplicativos e vídeos frequentemente oferecem gratificações imediatas, enquanto a aprendizagem tradicional exige esforço e espera por resultados.

Conforme destaca Lima (2019):

“O contato excessivo com estímulos digitais rápidos diminui a tolerância da criança à frustração e afeta sua persistência em tarefas cognitivas que demandam maior esforço mental.” (Lima, 2019, p.58).

Para minimizar tais impactos, recomenda-se que as telas sejam utilizadas de maneira mediada e intencional, priorizando conteúdos educativos e interativos que estimulem habilidades cognitivas, como jogos de memória, leitura digital e aplicativos pedagógicos. No entanto, essas ferramentas devem complementar, e não substituir, atividades concretas e experiências sensoriais que favoreçam o desenvolvimento pleno do cérebro infantil, como brincadeiras ao ar livre, contato com a natureza e jogos de construção.

A IMPORTÂNCIA DO BRINCAR LIVRE E DA INTERAÇÃO HUMANA

O brincar livre e a interação humana são fundamentais para o desenvolvimento integral da criança, pois proporcionam experiências sensoriais, cognitivas, sociais e emocionais que não podem ser substituídas pelo uso de telas. A infância é uma fase em que o aprendizado ocorre de forma mais significativa por meio da exploração do ambiente e da convivência com outras pessoas. Segundo Vygotsky (1998), o desenvolvimento infantil está diretamente relacionado às interações sociais e culturais que a criança vivencia em seu cotidiano.

Além disso, o ato de brincar livremente estimula a imaginação, a criatividade e a resolução de problemas, competências que são essenciais para a formação de sujeitos autônomos. Para Kishimoto (2011), “o brincar é uma atividade que contribui para a aprendizagem, pois possibilita que a criança experimente, imagine e construa significados a partir de suas próprias vivências”. Ao brincar com outras crianças ou adultos, o pequeno exercita a linguagem, aprende regras sociais e desenvolve habilidades emocionais, como empatia e cooperação.

A interação humana, por sua vez, é insubstituível para o desenvolvimento da comunicação e da afetividade.

Como destaca Winnicott (1975):

“É no brincar e somente no brincar que o indivíduo, criança ou adulto, pode ser criativo e utilizar sua personalidade integral, e é somente sendo criativo que o indivíduo descobre o eu.” (Winnicott, 1975, p. 80).

Essa perspectiva reforça que o brincar e a convivência social são experiências essenciais para que a criança construa sua identidade e compreenda o mundo à sua volta. O excesso de tempo em frente às telas, quando não equilibrado com essas vivências, limita oportunidades de interação e aprendizagem natural.

Em síntese, o brincar livre e as relações interpessoais constituem pilares do desenvolvimento infantil saudável. Cabe à família e à escola incentivar práticas que promovam essas experiências, reduzindo o tempo em frente aos dispositivos digitais e garantindo que as crianças tenham contato com situações reais que favoreçam o aprendizado e a socialização.

SUGESTÕES PARA AS FAMÍLIAS E ESCOLAS SOBRE O USO CONSCIENTE DAS TECNOLOGIAS

O uso consciente das tecnologias na infância exige uma ação conjunta entre famílias e escolas. O primeiro passo é compreender que o acesso às telas não precisa ser totalmente eliminado, mas sim mediado e equilibrado. De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (2021), recomenda-se que crianças menores de dois anos não tenham contato com dispositivos eletrônicos, enquanto para aquelas entre dois e cinco anos o tempo de tela seja limitado a no máximo uma hora diária, sempre com supervisão de adultos.

A participação ativa da família é essencial para estabelecer rotinas saudáveis. Segundo Prado (2020), “o acompanhamento dos pais no consumo de mídias digitais pelos filhos reduz riscos de exposição a conteúdos inadequados e estimula o diálogo sobre o que está sendo assistido”. Essa

mediação permite que a tecnologia seja utilizada como ferramenta educativa, sem comprometer momentos de interação familiar e atividades físicas.

No contexto escolar, é necessário que os educadores também orientem os alunos sobre o uso adequado das tecnologias, integrando-as ao processo de ensino de forma crítica e responsável. Como ressalta Lima (2019, p. 56):

“A escola tem papel fundamental na orientação digital das crianças, promovendo o uso pedagógico das tecnologias e alertando para os riscos do consumo excessivo de telas.”

Além disso, famílias e escolas podem trabalhar juntas para estimular atividades offline, como esportes, brincadeiras ao ar livre e jogos educativos que favoreçam o raciocínio lógico e a criatividade. A criação de “momentos sem tela”, especialmente durante refeições e antes de dormir, é uma medida simples, mas eficaz, para reduzir impactos negativos no sono e no comportamento infantil.

Portanto, o uso consciente das tecnologias depende da definição de limites claros, da supervisão de adultos e da valorização de experiências presenciais. O equilíbrio entre o mundo digital e o real é essencial para garantir um desenvolvimento saudável, permitindo que as crianças usufruam dos benefícios das tecnologias sem comprometer sua saúde física, emocional e social.

COMPARAÇÃO ENTRE CRIANÇAS QUE TÊM MAIS ACESSO ÀS TELAS E AQUELAS QUE TÊM MAIS VIVÊNCIAS AO AR LIVRE E INTERAÇÕES SOCIAIS

A rotina das crianças contemporâneas revela um contraste significativo entre aquelas que passam grande parte do tempo em frente às telas e as que vivenciam experiências ao ar livre e interações sociais presenciais. Crianças que permanecem por longos períodos utilizando dispositivos digitais tendem a apresentar comportamentos mais sedentários, dificuldades de concentração e menor engajamento em atividades físicas, o que repercute em sua saúde física e emocional. Segundo Oliveira e Costa (2021), “o excesso de tempo em frente às telas está associado a maior risco de obesidade infantil, isolamento social e redução das habilidades comunicativas”.

Em contrapartida, as crianças que têm mais oportunidades de brincar ao ar livre e interagir com outras pessoas desenvolvem habilidades cognitivas, motoras e socioemocionais de forma mais ampla. Essas vivências proporcionam o contato com diferentes estímulos sensoriais, promovem a autonomia e fortalecem vínculos afetivos.

De acordo com Almeida (2020) “As experiências ao ar livre favorecem o desenvolvimento global da criança, estimulando a curiosidade, a criatividade e a cooperação em grupo.”

Estudos comparativos reforçam que, enquanto o uso excessivo das telas pode limitar o desenvolvimento social e emocional, as interações presenciais ampliam repertórios de linguagem, empatia e habilidades de resolução de conflitos. Conforme destaca Souza (2019), crianças que passam mais tempo em atividades coletivas tendem a demonstrar maior capacidade de autorregulação emocional e adaptabilidade em ambientes sociais.

Portanto, a comparação entre esses dois perfis evidencia que o equilíbrio entre tecnologia e experiências reais é indispensável. A prioridade deve ser dada às vivências concretas, que fornecem à criança ferramentas essenciais para o desenvolvimento saudável, enquanto o uso das telas deve ser orientado e complementar, e não substituir a interação com o mundo ao seu redor.

O PAPEL DOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE E EDUCAÇÃO NA ORIENTAÇÃO SOBRE O USO DE TELAS

Além das famílias, os profissionais da saúde e da educação desempenham papel fundamental na conscientização e no acompanhamento do uso de telas pelas crianças. Pediatras, psicólogos e fonoaudiólogos podem auxiliar no monitoramento de sinais de atraso no desenvolvimento, dificuldades de fala, problemas de sono ou alterações comportamentais relacionadas ao consumo digital.

Conforme destaca Oliveira (2019):

“O acompanhamento profissional é essencial para identificar precocemente os efeitos negativos do uso das telas e orientar famílias sobre práticas preventivas e corretivas.” (Oliveira, 2019, p. 71).

No contexto escolar, professores e coordenadores pedagógicos têm a oportunidade de trabalhar a educação digital, incentivando um uso crítico e responsável das tecnologias. Segundo Prado e Lima (2020), a escola deve ser parceira da família na construção de hábitos equilibrados, promovendo atividades que integrem recursos digitais de forma pedagógica e evitando que a tecnologia se torne o foco exclusivo do aprendizado.

A integração entre profissionais de saúde, educadores e famílias permite a criação de estratégias coletivas para reduzir o tempo de exposição às telas e estimular vivências saudáveis, como jogos ao ar livre, esportes e atividades artísticas. Essa abordagem colaborativa é essencial para que as crianças usufruam dos benefícios da tecnologia sem comprometer o desenvolvimento físico, emocional e social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise sobre a influência das telas no comportamento e desenvolvimento infantil evidencia que o uso excessivo de dispositivos digitais pode trazer consequências significativas para diferentes dimensões da vida da criança. Entre os impactos observados, destacam-se atrasos na linguagem, alterações no sono, dificuldades de atenção, mudanças comportamentais, prejuízos socioemocionais e redução de oportunidades de interações presenciais e experiências ao ar livre. Esses efeitos demonstram que o contato descontrolado com as tecnologias digitais compromete aspectos essenciais do crescimento integral infantil.

Por outro lado, quando utilizadas de forma mediada e equilibrada, as telas podem desempenhar papel educativo e informativo, favorecendo o acesso ao conhecimento e à aprendizagem. O desafio, portanto, não reside na proibição total do uso das tecnologias, mas na implementação de práticas conscientes e rotinas que conciliem o ambiente digital com atividades concretas e interações sociais significativas.

Nesse contexto, o papel da família e da escola torna-se central, assim como o acompanhamento de profissionais de saúde e educação. Estabelecer limites de tempo de exposição, selecionar conteúdos adequados e incentivar vivências offline, como brincadeiras livres, atividades físicas e momentos de convivência, são medidas fundamentais para minimizar os impactos negativos do mundo digital.

Portanto, a construção de hábitos saudáveis no uso das telas exige uma ação conjunta e contínua, que valorize tanto os benefícios das tecnologias quanto a importância das experiências humanas diretas. O equilíbrio entre o digital e o real constitui o caminho mais seguro para promover o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social pleno das crianças, preparando-as para interagir de forma crítica e saudável com o mundo tecnológico em que estão inseridas.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, M. C. **A infância e o brincar: experiências ao ar livre e desenvolvimento infantil**. São Paulo: Cortez, 2020.
- CARVALHO, R. S. **Tecnologia e cognição infantil: desafios do século XXI**. 2. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2020.
- COSTA, A. L.; MENDES, R. F. **O impacto das telas na qualidade do sono infantil**. Revista Brasileira de Pediatria, v. 92, n. 4, p. 321-328, 2020.
- FARIAS, M. R. **Comportamento infantil e uso de dispositivos digitais**. Porto Alegre: Penso, 2020.
- KISHIMOTO, T. M. **O brincar e suas teorias**. São Paulo: Cengage Learning, 2011.
- LIMA, P. F. **Tecnologias digitais e desenvolvimento cognitivo**. Belo Horizonte: Autêntica, 2019.

MENDES, L. C. **Orientação familiar para uso consciente de telas na infância.** Campinas: Papirus, 2019.

OLIVEIRA, M. G. **Monitoramento profissional e uso de mídias na infância.** Curitiba: CRV, 2019.

OLIVEIRA, R. M.; COSTA, P. F. **Sedentarismo e desenvolvimento infantil: consequências do excesso de telas.** Revista Ciência e Educação Infantil, v. 7, n. 2, p. 45-59, 2021.

PRADO, E. F.; LIMA, C. S. **Educação digital e mediação escolar no uso de telas.** Revista de Estudos em Educação, v. 18, n. 3, p. 50-63, 2020.

SANTOS, J. A.; ROCHA, D. V. **Funções cognitivas e tecnologia: riscos e desafios para crianças.** Revista Psicopedagogia em Foco, v. 12, n. 1, p. 12-28, 2021.

SILVA, T. R.; LOPES, G. A. **Exposição às telas e atraso na linguagem: uma revisão de literatura.** Revista Fonoaudiologia Atual, v. 16, n. 1, p. 33-40, 2022.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Manual de orientação para uso de telas na infância.** Rio de Janeiro: SBP, 2021. Disponível em: <https://www.sbp.com.br>. Acesso em: 30 jul. 2025.

SOUZA, R. P.; ALMEIDA, M. V. **Impactos sociais do excesso de tempo de tela em crianças.** Revista de Psicologia Infantil, v. 14, n. 2, p. 101-114, 2021.

VYGOTSKY, L. S. **A formação social da mente.** 7. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

WINNICOTT, D. W. **O brincar e a realidade.** Rio de Janeiro: Imago, 1975.