



TELA DEMAIS, INFÂNCIA DE MENOS? OS IMPACTOS DO TEMPO DE EXPOSIÇÃO NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

Jessica Terrazon da Costa¹, Taina Caroline de Oliveira².

¹Acadêmica do Curso de Psicologia, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Bolsista PIBIC/ICETI-UniCesumar. Jessicaterrazon10@gmail.com

²Orientadora, Mestre, Docente no Curso de Psicologia, UNICESUMAR. Pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. Taina.oliveira@unicesumar.edu.br

RESUMO

A presente pesquisa tem como objetivo identificar, por meio de uma análise teórica, os impactos do tempo de exposição às telas no desenvolvimento infantil, considerando os aspectos cognitivos, emocionais, sociais e motores. Para isso, será realizada uma revisão de literatura com abordagem qualitativa e caráter exploratório, a fim de reunir e analisar publicações científicas nacionais e internacionais entre os anos de 2010 e 2025. O levantamento bibliográfico será feito por meio das bases SciELO, PubMed, Google Acadêmico, BVS e PAHO, utilizando descritores relacionados ao tempo de exposição, desenvolvimento infantil, socialização, aplicativos móveis e televisão. Serão incluídos estudos que abordam direta ou indiretamente a relação entre o uso de telas por crianças e seu desenvolvimento global. A análise dos dados será realizada por meio de leitura crítica e sistematização das ideias centrais, permitindo uma compreensão aprofundada das evidências científicas encontradas. Como resultado da pesquisa, será elaborada uma cartilha informativa com base nos principais resultados obtidos, com o objetivo de conscientizar famílias, educadores e profissionais da saúde sobre os riscos do uso excessivo de telas na infância. A divulgação será realizada em parceria com o projeto de extensão “Conexão: Consultoria Júnior de Psicologia Escolar e Educacional”, por meio de distribuição impressa e online em escolas e redes sociais. Espera-se que o estudo contribua para ampliar o debate científico e social sobre o uso de tecnologias digitais na infância, oferecendo subsídios para práticas educativas mais conscientes, além de colaborar para a formulação de estratégias de prevenção e promoção do desenvolvimento infantil saudável.

PALAVRAS-CHAVE: Aplicativos móveis; Socialização; Uso de telas na infância.

1 INTRODUÇÃO

O avanço tecnológico tem transformado profundamente a maneira como as crianças interagem com o mundo ao seu redor. Se antes o contato com telas se restringia à televisão, hoje ele inclui dispositivos móveis como celulares, tablets e computadores, ampliando o acesso a conteúdos digitais. Essa mudança gerou um aumento significativo no tempo de exposição infantil às telas, o que tem despertado crescente preocupação sobre os possíveis impactos deste comportamento no desenvolvimento infantil (Brito, 2022). A primeira infância — período que abrange do nascimento aos seis anos de idade — representa uma fase crucial para o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e comportamental. Em especial, os primeiros mil dias de vida, que vão da gestação até os três anos, são considerados um momento de intensa plasticidade cerebral, no qual o sistema nervoso central se desenvolve rapidamente e depende de estímulos adequados para garantir um amadurecimento saudável (Brito, 2022; Nobre et al., 2021). A literatura aponta que a exposição excessiva a tecnologias digitais durante essa etapa pode prejudicar processos fundamentais, como o desenvolvimento da linguagem, as habilidades sociais e a saúde mental das crianças (Nobre et al., 2021; Santos et al., 2024).

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2019) recomenda que crianças de até cinco anos não permaneçam mais de uma hora por dia diante de telas, e que bebês com menos de um ano evitem qualquer tipo de contato com dispositivos eletrônicos. Essas orientações visam reduzir o sedentarismo e prevenir problemas como a obesidade infantil — condições frequentemente associadas ao uso prolongado de tecnologias digitais. Além dos impactos



físicos, o tempo excessivo de exposição às telas também tem sido relacionado a prejuízos emocionais, como aumento da ansiedade, sintomas depressivos e comportamentos de isolamento social (Brito, 2022).

Estudos recentes reforçam que o uso prolongado de telas pode comprometer as interações familiares e sociais, além de interferir negativamente no desenvolvimento da linguagem e das habilidades motoras. Pesquisas apontam que o aumento desse tempo de exposição está associado a atrasos no neurodesenvolvimento, dificuldades de atenção, e até manifestações comportamentais semelhantes às observadas no Transtorno do Espectro Autista (TEA) (Santos et al., 2024; Morais et al., 2025). Ademais, o tipo de conteúdo consumido exerce papel relevante, pois materiais com estímulos visuais intensos e linguagem confusa podem dificultar o desenvolvimento da comunicação e das funções cognitivas (Santos et al., 2024).

Diante desse contexto, formula-se a seguinte questão de pesquisa: o tempo de exposição às telas impacta no desenvolvimento infantil? Parte-se da hipótese de que, especialmente nos primeiros anos de vida, o uso prolongado de tecnologias digitais pode comprometer habilidades essenciais, como a comunicação, a socialização e o desenvolvimento motor.

Trata-se de uma pesquisa de natureza bibliográfica, desenvolvida a partir de revisão de literatura, com o objetivo de identificar e analisar se o tempo de exposição às telas influencia negativamente o desenvolvimento infantil, com foco nos aspectos cognitivos, emocionais e sociais. Espera-se que os resultados deste estudo contribuam para a reflexão sobre práticas educativas e familiares mais conscientes, além de subsidiar políticas públicas voltadas à promoção de hábitos digitais saudáveis e ao fortalecimento do desenvolvimento equilibrado das crianças.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

A presente pesquisa será conduzida por meio de uma revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa e caráter exploratório. Esse tipo de revisão é um método sistemático que reúne, analisa e sintetiza os resultados de pesquisas empíricas e teóricas sobre um determinado tema, permitindo uma compreensão mais ampla do estado atual do conhecimento científico.

O objetivo é reunir e analisar produções científicas publicadas entre os anos de 2010 e 2025 que abordam os impactos do tempo de exposição às telas no desenvolvimento infantil. As buscas serão realizadas nas bases de dados SciELO (Scientific Electronic Library Online), PubMed (Public/Publisher MEDLINE), Google Acadêmico, BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) e PAHO (Organização Pan-Americana da Saúde).

Os descritores utilizados incluirão: tempo de exposição, desenvolvimento infantil, socialização, aplicativos móveis e televisão. Serão incluídos artigos publicados em português e inglês que discutam, de forma direta ou indireta, a relação entre o uso de tecnologias digitais por crianças e os aspectos do desenvolvimento cognitivo, motor, social e emocional. Serão excluídas as publicações que não estiverem dentro do recorte temporal proposto ou que não apresentarem relevância para o tema.

A análise dos dados será feita por meio de leitura criteriosa, identificação das ideias principais e sistematização das informações, permitindo a construção de um referencial teórico consistente e crítico, à luz das principais teorias do desenvolvimento infantil.

Como resultado da pesquisa, será elaborada uma cartilha informativa com base nos resultados obtidos na revisão bibliográfica. Esse material terá como finalidade conscientizar famílias, educadores e profissionais da saúde sobre os riscos e cuidados relacionados ao uso excessivo de telas na infância, além de oferecer orientações práticas para um uso mais equilibrado das tecnologias. A cartilha será divulgada tanto em formato impresso quanto



digital, em parceria com o projeto de extensão “Conexão: Consultoria Júnior de Psicologia Escolar e Educacional” da Unicesumar. A distribuição ocorrerá em escolas e redes sociais, com o propósito de ampliar o alcance das informações e fomentar práticas mais saudáveis no cotidiano infantil.

3 RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se que, ao longo do desenvolvimento desta pesquisa, seja possível reunir, por meio da revisão de literatura, um panorama abrangente e atualizado sobre os impactos do tempo de exposição às telas no desenvolvimento infantil, considerando aspectos cognitivos, emocionais, sociais e motores. A análise dos estudos selecionados deve permitir a identificação de padrões, riscos, recomendações práticas e possíveis lacunas (gaps) na produção científica atual, contribuindo para um melhor entendimento dos efeitos do uso precoce e excessivo de tecnologias digitais por crianças e apontando caminhos para pesquisas futuras.

Como resultado da pesquisa, pretende-se elaborar uma cartilha informativa com linguagem acessível, baseada nas evidências científicas analisadas, voltada à conscientização de famílias, educadores e profissionais da saúde. Esse material será divulgado de forma impressa e digital, em parceria com o projeto de extensão “Conexão: Consultoria Júnior de Psicologia Escolar e Educacional”, alcançando escolas e redes sociais.

Espera-se que os resultados contribuam para o debate público sobre o tema, apoiem práticas educativas mais saudáveis e subsidiem futuras políticas públicas voltadas à promoção de um desenvolvimento infantil mais equilibrado, em consonância com as diretrizes da OMS, do ECA, do CFP e dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Além disso, a pesquisa pretende fortalecer a articulação entre universidade e comunidade, ao transformar o conhecimento acadêmico em ações de impacto social concreto.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa, em fase de desenvolvimento, busca compreender de que forma a exposição precoce e prolongada às telas pode impactar o desenvolvimento infantil em suas dimensões cognitivas, emocionais, sociais e motoras. A revisão de literatura pretende reunir achados que permitam avaliar os riscos associados e apontar estratégias de prevenção e conscientização.

Espera-se que os resultados contribuam para práticas educativas mais saudáveis e para a sensibilização de famílias e profissionais, fortalecendo o debate sobre os desafios contemporâneos da infância frente às novas tecnologias. Conforme já discutido por Brito (2022), o excesso de tempo diante de dispositivos digitais tende a comprometer interações fundamentais para o amadurecimento emocional e social das crianças. Assim, a elaboração da cartilha informativa se apresenta como uma ação prática de impacto social, ao aproximar o conhecimento acadêmico da realidade das famílias.

Em síntese, este estudo almeja colaborar para uma reflexão crítica sobre o uso das telas na infância, fomentando tanto a promoção de hábitos equilibrados quanto a ampliação de pesquisas futuras na área.

REFERÊNCIAS



BRITO, Paloma Karen Holanda, et al. **Uso De Telas Digitais Na Primeiríssima Infância, Sob A Ótica De Mães E Profissionais.** Disponível em: PalomaKarenHolandaBrito_Dissert.pdf . Acesso em: 13 de setembro de 2025.

MORAIS, Isabella Rissi Vicentini de et al. **O impacto do excesso de tempo de tela na primeira infância e sua relação com a predisposição ao autismo.** Disponível em: Vista do O impacto do excesso de tempo de tela na primeira infância e sua relação com a predisposição ao autismo .Acesso em: 12 de setembro de 2025.

NOBRE, Juliana Nogueira Pontes et al. **Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância.** Disponível em: SciELO Brasil - Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância. Acesso em: 15 de setembro de 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **O tempo diário de tela de menores de cinco anos deve ser mantido em apenas 60 minutos, alerta a OMS.** *Organização Mundial da Saúde*, 2019. Disponível em: O tempo diário de tela de menores de cinco anos deve ser mantido em apenas 60 minutos, alerta OMS | Notícias da ONU .Acesso em : 15 de setembro de 2025.

SANTOS, Tânia Barbosa et al. **Uso excessivo de telas na infância e os transtornos do neurodesenvolvimento: existe correlação?** Disponível em: View of Uso excessivo de telas na infância e os transtornos do neurodesenvolvimento: existe correlação? . Acesso em: 16 de setembro de 2025.