www.revistaft.com.br

Revista FT | ISSN 1678-0817 | v.30, n.164, 2026 | DOI: 10.69849/dk39rc78

Os impactos do uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil

The impacts of excessive screen use on childhood development

Ana Paula Oliveira
Cleidiane de Almeida Macedo Arruda
Cristina Inácio de Souza
Daniela Paiva Didoni
Elen Karine Orlando Brum
Patricia Rodrigues Silveira Villacien
Rosilene da Silva Nascimento

RESUMO

A presença de dispositivos digitais no cotidiano das crianças tornou-se uma característica marcante da sociedade contemporânea. Embora as tecnologias possam oferecer oportunidades de informação, comunicação e aprendizagem, a exposição precoce, prolongada e sem mediação pode ocupar o tempo destinado a experiências fundamentais ao desenvolvimento infantil. O objetivo deste artigo é analisar, com base em produções científicas brasileiras e documentos nacionais de orientação, os possíveis impactos do uso excessivo de telas nas dimensões cognitiva, linguística, socioemocional e física da criança, com atenção especial à primeira infância. A pesquisa caracteriza-se como revisão narrativa de literatura, de abordagem qualitativa e caráter exploratório. Foram considerados artigos publicados em periódicos científicos brasileiros, estudos realizados no contexto nacional e documentos da Sociedade Brasileira de Pediatria. A literatura consultada aponta que o uso excessivo pode estar associado à redução das interações comunicativas, alterações na rotina do sono, menor tempo de brincadeiras e movimento e dificuldades relacionadas à autorregulação. Entretanto, os resultados não são uniformes e devem ser interpretados considerando idade, conteúdo, contexto familiar, finalidade e acompanhamento adulto. Conclui-se que a questão central não é a simples existência da tecnologia, mas a forma como ela é incorporada à rotina. Família e escola devem atuar conjuntamente para promover hábitos digitais equilibrados, preservar o brincar e fortalecer as relações presenciais, assegurando experiências diversificadas e adequadas às necessidades de cada etapa do desenvolvimento.

Palavras-chave: Desenvolvimento infantil. Tempo de tela. Primeira infância. Educação Infantil. Mediação familiar.

ABSTRACT

Digital devices have become part of children's everyday lives. Although technology may provide opportunities for information, communication and learning, early, prolonged and unsupervised exposure may displace experiences that are essential to child development. This article aims to analyze, based on Brazilian scientific publications and national guidance documents, the possible effects of excessive screen use on children's cognitive, language, socio-emotional and physical development, especially during early childhood. This is a qualitative, exploratory narrative literature review. Brazilian journal articles, studies conducted in Brazil and guidance documents issued by the Brazilian Society of Pediatrics were considered. The literature indicates that excessive screen exposure may be associated with fewer communication interactions, changes in sleep routines, reduced time for play and movement, and difficulties related to self-regulation. However, findings are not uniform and should be interpreted in light of age, content, family context, purpose and adult mediation. It is concluded that the main issue is not the mere presence of technology, but how it is incorporated into children's routines. Families and schools should work together to promote balanced digital habits, preserve play and strengthen face-to-face relationships.

Keywords: Child development. Screen time. Early childhood. Early childhood education. Family mediation.

INTRODUÇÃO

As tecnologias digitais passaram a integrar diferentes dimensões da vida social, alcançando também o cotidiano de bebês e crianças pequenas. Televisores, celulares, tablets e computadores são utilizados para entretenimento, comunicação e, em algumas situações, para apoiar atividades educativas. Essa presença crescente exige reflexão sobre as condições em que ocorre a exposição infantil às telas, especialmente durante a primeira infância, período marcado por intensas aquisições motoras, cognitivas, linguísticas e socioemocionais.

Na Educação Infantil, o desenvolvimento acontece por meio das interações e das brincadeiras, da exploração do ambiente, do movimento corporal, da linguagem, da imaginação e da convivência. Tais experiências permitem que a criança formule hipóteses, construa vínculos, aprenda a lidar com frustrações e desenvolva autonomia. Quando o uso de

dispositivos digitais ocupa parcela excessiva da rotina, existe o risco de reduzir o tempo e a qualidade dessas vivências.

A discussão, contudo, não deve ser compreendida como uma rejeição absoluta à tecnologia. Os efeitos da exposição dependem de diferentes fatores, como a idade da criança, a duração do uso, o conteúdo acessado, o horário, a presença de um adulto e as atividades que deixam de ser realizadas. A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2024; 2025) destaca a importância da mediação familiar, da proteção à saúde e da preservação das experiências presenciais.

Diante desse contexto, este estudo busca responder à seguinte questão: quais são os possíveis impactos do uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil e de que maneira família e escola podem contribuir para uma relação mais saudável com as tecnologias? O objetivo geral é analisar os impactos associados à exposição excessiva às telas na infância. Como objetivos específicos, pretende-se discutir possíveis repercussões nas dimensões cognitiva, linguística, socioemocional e física; compreender a importância das interações e brincadeiras; e apresentar possibilidades de atuação da família e da instituição educativa.

METODOLOGIA

O estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa de literatura, de abordagem qualitativa e caráter exploratório. A revisão narrativa possibilita reunir e discutir contribuições teóricas e resultados de pesquisas relacionados a um tema, sem a pretensão de realizar uma síntese estatística ou esgotar toda a produção científica disponível.

Foram considerados artigos científicos publicados em periódicos brasileiros, pesquisas realizadas com crianças no contexto nacional e documentos institucionais de orientação, com destaque para publicações da Sociedade Brasileira de Pediatria. A busca bibliográfica foi orientada pelos descritores: “tempo de tela”, “uso de telas na infância”, “desenvolvimento infantil”, “primeira infância”, “linguagem”, “sono” e “Educação Infantil”. Foram consultadas publicações disponíveis em bases e portais como SciELO, periódicos universitários e páginas institucionais.

A análise foi organizada em quatro eixos: desenvolvimento da linguagem e interação; cognição e aprendizagem; aspectos socioemocionais; e saúde física, movimento e sono. Também foram examinadas recomendações para a mediação do uso de tecnologias pela família e pela escola. Por se tratar de revisão narrativa, não foi realizado protocolo sistemático de seleção nem avaliação quantitativa do risco de viés. Assim, as conclusões devem ser

compreendidas como uma discussão fundamentada na literatura selecionada, e não como resultado de pesquisa de campo.

A PRIMEIRA INFÂNCIA E A IMPORTÂNCIA DAS EXPERIÊNCIAS PRESENCIAIS

A primeira infância, compreendida no Brasil como o período que abrange os primeiros seis anos de vida, constitui uma etapa decisiva para a formação de habilidades e para a construção de vínculos. Nesse período, a criança aprende com o corpo inteiro: observa expressões, escuta diferentes entonações, manipula objetos, experimenta texturas, movimenta-se, imita ações e participa de situações de comunicação.

As experiências cotidianas não são apenas momentos de entretenimento. Nas brincadeiras de faz de conta, por exemplo, a criança representa papéis, organiza narrativas, negocia regras e amplia sua capacidade simbólica. Nas atividades ao ar livre, desenvolve coordenação motora, equilíbrio, percepção espacial e curiosidade. Nas conversas com adultos e outras crianças, amplia o vocabulário, aprende a esperar sua vez e atribui significado às próprias experiências.

A Sociedade Brasileira de Pediatria (2025) ressalta a relevância das interações humanas, do afeto, do brincar e das experiências sensoriais para o desenvolvimento integral. A tecnologia, portanto, não deve substituir o contato humano nem as oportunidades de exploração concreta do mundo. O desafio consiste em assegurar que os recursos digitais, quando utilizados, tenham lugar complementar e adequado à idade.

POSSÍVEIS IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DE TELAS

Linguagem, comunicação e interação

A aquisição da linguagem depende de interações frequentes e significativas. A criança aprende a comunicar-se quando participa de conversas, escuta histórias, observa gestos, nomeia objetos, faz perguntas e recebe respostas ajustadas às suas iniciativas. A exposição passiva e prolongada a vídeos pode reduzir essas oportunidades, sobretudo quando substitui momentos de diálogo entre a criança e seus cuidadores.

Nobre et al. (2021), em estudo transversal com 180 crianças de 24 a 42 meses, identificaram que 63% apresentavam exposição diária às telas superior a duas horas. Os autores investigaram fatores familiares, socioeconômicos e de desenvolvimento, evidenciando a complexidade das relações entre ambiente doméstico e tempo de tela. O estudo não permite

afirmar causalidade, mas oferece dados relevantes sobre a presença das mídias na rotina de crianças brasileiras.

Kappes et al. (2026), em revisão sistemática sobre o desenvolvimento cerebral e socioemocional na primeira infância, discutem resultados de estudos que relacionam o uso excessivo de telas a possíveis prejuízos linguísticos e comunicativos. A interpretação desses achados reforça que a tela não oferece, por si só, a reciprocidade de uma conversa presencial, na qual o adulto acompanha o interesse da criança, responde às suas tentativas de comunicação e amplia suas experiências.

Cognição, atenção e aprendizagem

O desenvolvimento cognitivo envolve atenção, memória, imaginação, pensamento, resolução de problemas e capacidade de estabelecer relações. Essas habilidades são estimuladas por experiências diversificadas, nas quais a criança observa, testa possibilidades, erra, tenta novamente e recebe apoio de outras pessoas. O uso prolongado de conteúdos rápidos e passivos pode reduzir o tempo destinado a atividades que exigem exploração, concentração e participação ativa.

É importante, entretanto, evitar generalizações. Nem toda experiência digital produz os mesmos efeitos. Um conteúdo adequado, breve e acompanhado por um adulto pode despertar curiosidade e servir como ponto de partida para uma atividade concreta. O risco aumenta quando a tecnologia passa a ocupar o lugar das experiências interativas e do brincar, ou quando o conteúdo não respeita a idade e as necessidades da criança.

Santos et al. (2025), em estudo realizado com 106 crianças na primeira infância, não encontraram associação estatisticamente significativa entre o tempo de tela e atrasos no desenvolvimento na população investigada. Esse resultado é importante porque demonstra que a relação entre exposição digital e desenvolvimento não é simples nem uniforme. Condições ambientais, oportunidades de brincar e relações sociais podem atuar como fatores de proteção e precisam ser consideradas.

Desenvolvimento socioemocional e autorregulação

As habilidades socioemocionais são construídas nas relações com adultos e outras crianças. Ao compartilhar brinquedos, esperar, negociar, lidar com conflitos e expressar sentimentos, a criança aprende gradualmente a reconhecer emoções e a regular suas reações. Quando o dispositivo é utilizado de forma recorrente para interromper o choro, evitar o tédio

ou impedir qualquer manifestação de frustração, pode haver menos oportunidades de desenvolver estratégias próprias de autorregulação, sempre com o apoio acolhedor do adulto.

Kappes et al. (2026) discutem possíveis relações entre o uso excessivo de telas e aspectos socioemocionais, incluindo a redução de experiências interativas e o aumento da distração passiva. A SBP (2025) também destaca a importância do vínculo, da presença e da mediação dos cuidadores. Esses apontamentos não significam que dificuldades emocionais sejam causadas exclusivamente pelas telas; o desenvolvimento é multifatorial e envolve condições familiares, sociais, culturais e individuais.

Saúde física, movimento e sono

O tempo excessivo em atividades sedentárias pode reduzir as oportunidades de correr, pular, dançar, manipular objetos e brincar ao ar livre. O movimento contribui para o desenvolvimento motor, a saúde física e o bem-estar. A substituição frequente dessas experiências por longos períodos diante de dispositivos merece atenção, principalmente nos primeiros anos de vida.

A rotina do sono também pode ser afetada quando a criança utiliza telas próximo ao horário de dormir, seja pelo prolongamento da atividade, seja pela dificuldade de realizar a transição para um ambiente tranquilo. A SBP (2024; 2025) recomenda desconectar os dispositivos antes de dormir e construir rituais de relaxamento, como leitura, música calma e conversa. O sono adequado é parte essencial da saúde e da disposição para aprender.

Conteúdo, contexto e mediação adulta

A avaliação do uso de telas não deve considerar apenas o número de minutos. É necessário observar o conteúdo acessado, a presença de publicidade, a adequação etária, o dispositivo utilizado, o horário e a participação de um adulto. A mediação permite conversar sobre o que foi visto, responder a perguntas, relacionar imagens com situações reais e interromper o acesso quando necessário.

A SBP (2024) recomenda evitar a exposição de crianças menores de dois anos às telas, limitar a no máximo uma hora diária para crianças de dois a cinco anos, sempre com supervisão, e evitar dispositivos durante as refeições e no período que antecede o sono. Em documento específico sobre a primeira infância, a entidade reforça a necessidade de evitar o uso precoce e prolongado e orienta que crianças de três a seis anos não ultrapassem, em regra, 30 a 60 minutos diários, sempre com acompanhamento adulto (SBP, 2025). As

recomendações devem ser consultadas em sua versão atualizada e consideradas conforme a idade e as necessidades individuais.

O PAPEL DA FAMÍLIA E DA ESCOLA

A família exerce papel fundamental na organização dos hábitos digitais. Estabelecer horários, acompanhar conteúdos, evitar o uso de dispositivos durante refeições e momentos de convivência e manter os aparelhos fora do quarto durante a noite são medidas que podem contribuir para uma rotina mais equilibrada. É igualmente importante que os adultos observem seus próprios hábitos, pois a atenção compartilhada e o exemplo cotidiano influenciam a relação das crianças com a tecnologia.

A escola, por sua vez, pode desenvolver ações de orientação e diálogo com as famílias, sem culpabilizá-las. Reuniões, rodas de conversa, informativos e projetos pedagógicos podem abordar a importância do brincar, da leitura, do movimento e das relações presenciais. A escola também deve refletir criticamente sobre o uso de recursos digitais em suas práticas, garantindo que estejam vinculados a objetivos pedagógicos claros e não substituam as interações.

Costa et al. (2023), em revisão de escopo sobre estratégias para minimizar o tempo de tela na primeira infância, identificaram a relevância de ações de educação parental e formação de educadores e profissionais de saúde. Esse resultado reforça que a orientação precisa ser compartilhada entre diferentes contextos de cuidado. Ações isoladas tendem a ser menos consistentes do que práticas articuladas entre família, escola e serviços de saúde.

No cotidiano da Educação Infantil, podem ser priorizadas experiências como contação de histórias, jogos simbólicos, música, exploração da natureza, atividades com água e areia, desenho, pintura, construção com blocos, brincadeiras tradicionais e interação entre pares. Quando houver uso de tecnologia, recomenda-se planejamento prévio, seleção criteriosa do conteúdo, tempo delimitado e participação ativa do professor.

DISCUSSÃO

A literatura brasileira analisada evidencia que o uso de telas na infância precisa ser compreendido a partir de uma perspectiva contextual. Nobre et al. (2021) identificaram elevada exposição diária em parte das crianças estudadas, enquanto Santos et al. (2025) não encontraram associação estatisticamente significativa entre tempo de tela e atraso no desenvolvimento no grupo investigado. Kappes et al. (2026), por sua vez, sintetizam estudos que apontam possíveis repercussões nas dimensões cerebral e socioemocional. Em conjunto,

essas publicações mostram que os resultados dependem da metodologia, da população, do contexto e das variáveis consideradas.

Portanto, não é adequado afirmar que qualquer contato com telas provoca necessariamente atraso no desenvolvimento. Também não é prudente ignorar os riscos de uma exposição prolongada, passiva e sem acompanhamento. Uma hipótese explicativa importante é o deslocamento de experiências: quanto maior o espaço ocupado por dispositivos na rotina, menor pode ser o tempo disponível para conversar, brincar, movimentar-se, dormir e explorar o ambiente.

No campo pedagógico, essa discussão reafirma a centralidade das interações e brincadeiras na Educação Infantil. O trabalho educativo deve assegurar experiências que mobilizem diferentes linguagens e formas de expressão, respeitando os ritmos e as necessidades das crianças. A tecnologia pode integrar propostas específicas, mas não deve ser confundida com sinônimo de inovação nem utilizada apenas para preencher tempos da rotina.

Como limitação, destaca-se que a revisão narrativa não permite estabelecer relações causais nem apresentar uma estimativa única dos efeitos do tempo de tela. Além disso, as pesquisas brasileiras ainda apresentam diferenças de faixa etária, instrumentos e contextos regionais. São necessários novos estudos longitudinais e pesquisas que considerem desigualdades de acesso, organização familiar, condições de trabalho dos responsáveis e oportunidades de lazer e brincadeira nos territórios.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste artigo foi analisar os possíveis impactos do uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil, com base em produções científicas brasileiras e documentos nacionais de orientação. A discussão permitiu compreender que a exposição precoce, prolongada e sem mediação pode estar associada à redução das interações comunicativas, do tempo de brincadeira e movimento e à desorganização de rotinas importantes, como o sono. Também foram discutidas possíveis repercussões nas dimensões cognitiva e socioemocional.

Entretanto, os achados não autorizam conclusões simplificadoras. O desenvolvimento infantil é multifatorial e os efeitos da tecnologia variam conforme idade, conteúdo, duração, contexto e acompanhamento adulto. Assim, a questão não é apenas proibir ou permitir telas, mas construir critérios de uso que respeitem as necessidades da infância e garantam a prioridade das experiências presenciais.

Conclui-se que família e escola devem atuar de forma colaborativa na promoção de hábitos digitais saudáveis. Brincar, conversar, explorar, movimentar-se, imaginar e conviver

são experiências indispensáveis e não podem ser substituídas por dispositivos. A tecnologia, quando utilizada, deve ocupar um lugar complementar, planejado e supervisionado, contribuindo para a aprendizagem sem comprometer o desenvolvimento integral.

Recomenda-se que futuras pesquisas ampliem a investigação sobre os hábitos digitais de crianças brasileiras, contemplando diferentes regiões, contextos socioeconômicos e realidades escolares. Também se considera relevante desenvolver ações educativas permanentes voltadas às famílias e aos profissionais da Educação Infantil, fortalecendo uma cultura de cuidado, equilíbrio e proteção na relação das crianças com o mundo digital.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei nº 13.257, de 8 de março de 2016. Dispõe sobre as políticas públicas para a primeira infância. Diário Oficial da União: Brasília, DF, 9 mar. 2016.

COSTA, Gabriella Cristhiambell Souza da; MACHADO, Miliana Ribeiro; PIRES, Ana Beatriz Mateus; SIQUEIRA, Lucíola D'Emery. Estratégias para minimizar o tempo de tela na primeira infância: uma revisão de escopo. Revista da Sociedade Brasileira de Enfermeiros Pediatras, 2023. DOI: 10.31508/1676-37932023005001.

KAPPES, Kassiane Boita; SOARES, Adinei Abadio; KAUFMANN, Franciele; BENETTI, Marilian Bastiani; LYRA, Letícia Ribeiro. Reflexos do uso de telas para o desenvolvimento cerebral e socioemocional na primeira infância. DESIDADES – Revista Científica da Infância, Adolescência e Juventude, n. 43, 2025. DOI: 10.54948/desidades.v1i43.68443.

NOBRE, Juliana Nogueira Pontes; SANTOS, Juliana Nunes; SANTOS, Lívia Rodrigues; GUEDES, Sabrina da Conceição; PEREIRA, Leiziane; COSTA, Josiane Martins; MORAIS, Rosane Luzia de Souza. Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância. Ciência & Saúde Coletiva, v. 26, n. 3, p. 1127-1136, 2021. DOI: 10.1590/1413-81232021263.00602019.

SANTOS, Ana Mirelle dos; VIEIRA, Ana Carolina Santana; LÚCIO, Ingrid Martins Leite; REGO, Mabelly Cavalcante; SANTOS, José Luiz Araujo; ALMEIDA, Lindynês Amorim de. Tempo de uso de telas e o desenvolvimento infantil de crianças na primeira infância. Revista Tecnologia e Sociedade, v. 21, n. 67, 2025. DOI: 10.3895/rts.v21n67.18489.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. #Menos telas #Mais saúde: atualização 2024. Rio de Janeiro: SBP, 2024. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/24604c-MO__MenosTelas__MaisSaude-Atualizacao.pdf. Acesso em: 10 nov. 2026.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Primeira infância #Sem telas #Mais saúde. Documento Científico nº 04. Grupo de Trabalho Saúde na Era Digital (Gestão 2025-2028). Rio de Janeiro: SBP, 25 ago. 2025. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/sbp/2025/setembro/02/25007e-DC_-_Primeira_Inf__Sem_Telas__Mais_Saude__2025-2028_.pdf. Acesso em: 10 nov. 2026.