



EXPOSIÇÃO A TELAS A INFÂNCIA: UM OLHAR DA PSICOLOGIA SOBRE OS IMPACTOS NO DESENVOLVIMENTO COGNITIVO E SOCIOEMOCIONAL INFANTIL

DOI: 10.5281/zenodo.18022731

Isabella Gyovana Alves Duarte¹
Dyullia Moreira de Sousa²

RESUMO

Este estudo teve como objetivo analisar, sob a perspectiva da psicologia, os impactos do uso precoce e excessivo de telas no desenvolvimento cognitivo e socioemocional infantil. A pesquisa foi de caráter bibliográfico, com abordagem qualitativa e exploratória, baseada em autores que discutem a influência das tecnologias digitais na infância. Os resultados apontaram que o tempo de exposição às telas está diretamente relacionado a alterações na atenção, na linguagem, na criatividade e na interação social das crianças. Verificou-se que o uso prolongado de dispositivos eletrônicos pode comprometer o desenvolvimento de habilidades cognitivas e emocionais essenciais, afetando a capacidade de aprendizagem e a formação dos vínculos afetivos. Além disso, observou-se que a substituição das brincadeiras tradicionais por atividades mediadas por telas reduz o contato com experiências concretas, prejudicando o desenvolvimento motor e a imaginação infantil. Sob o olhar psicológico, a ausência de limites e de mediação parental adequada pode contribuir para o surgimento de quadros de ansiedade, irritabilidade e dificuldades de socialização. Constatou-se também a escassez de estudos específicos sobre a primeira infância, fase em que o cérebro está em intensa formação e mais vulnerável aos estímulos digitais. Conclui-se que o uso consciente e mediado das telas é essencial para promover o desenvolvimento saudável e integral da criança.

Palavras-chave: Desenvolvimento infantil, Psicologia, Telas, Cognição, Emoções.

INTRODUÇÃO

As telas, como televisores, celulares, tablets, computadores, se tornaram recursos comuns de entretenimento, distração e até mesmo ensino utilizado pelas crianças. O acesso a telas é facilitado pelos pais, inclusive para bebês, devido a rotinas corridas, jornada de trabalho, as telas acabam se tornando uma

ferramenta usada como “rede de apoio”, já que nesses momentos o bebê ou criança estará com sua atenção voltada à tela, permitindo que os pais possam realizar seus objetivos

Estudos recentes apontam que o tempo de tela excessivo pode comprometer a atenção, a linguagem, a motricidade e até mesmo a regulação emocional das crianças (SBP, 2019). No entanto, atualmente,

¹Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário de Iporá-UNIPORÁ, GO. Email: isabellagyovanaa@gmail.com

² Orientadora, Bacharel (UFMT) Mestranda em Psicologia (UFG) Coordenadora do Curso de Psicologia da UNIPORÁ. Email: dyullia.moreira@unipora.edu.br

observa-se um aumento significativo da exposição precoce das crianças às telas, que é um fenômeno que altera a maneira de como elas podem interagir com os ambientes e pessoas que fazem parte do seu cotidiano.

Devido ao uso de telas já ser um hábito introduzido na vida da criança desde bebê, os pais apresentam dificuldade em retirar ou diminuir o tempo de uso, muitas vezes sendo necessário procurar a orientação de um profissional da Psicologia.

Portanto é necessário encontrar uma maneira de estabelecer limites e buscar formas para que essa exposição possa ser mais benéfica e educativa para as crianças, proporcionando um equilíbrio entre os impactos positivos e negativos.

Com base no exposto, o presente estudo tem o objetivo de analisar os impactos da exposição a telas no desenvolvimento infantil, destacando suas consequências para aspectos cognitivos, emocionais e sociais da criança. Para que esse objetivo seja alcançado, visa-se: analisar os aspectos do desenvolvimento infantil saudável na infância, examinar a relação entre o tempo de exposição as telas e o desenvolvimento infantil, apresentar o olhar da psicologia a partir desse tema e como ela pode contribuir com ferramentas e estratégias que favoreçam o uso saudável de telas na infância.

Assim, o problema que orientará o presente estudo pode ser formulado a partir da seguinte questão: Qual o olhar da psicologia a partir dos impactos no desenvolvimento infantil causados pelo uso excessivo de telas na infância?

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, de natureza qualitativa e caráter exploratório. Segundo Gil (2008), a pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, como livros, artigos científicos e publicações acadêmicas, permitindo ao pesquisador um aprofundamento teórico sobre determinado tema.

De acordo com o autor, a pesquisa qualitativa busca compreender fenômenos a partir da interpretação e análise de conteúdos, sem a utilização de dados numéricos, enquanto a abordagem exploratória tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, tornando-o mais explícito e contribuindo para o aprimoramento de ideias e conceitos (GIL, 2008).

Dessa forma, o presente estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo e exploratório, que teve como objetivo compreender os impactos do uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil.

A coleta de dados foi realizada nos bancos SciELO (Scientific Electronic Library Online), PePSIC (Periódicos Eletrônicos em Psicologia), LILACS (Literatura Latino-Americana do Caribe em Ciências da Saúde e Google Acadêmico, por serem amplamente utilizados em estudos científicos das áreas da Psicologia.

Foram utilizados como descritores: uso de telas, crianças, desenvolvimento infantil, tecnologia e infância e tempo de exposição às telas. Os critérios de inclusão abrangeram publicações entre 2015 e 2025, disponíveis em português e em texto completo, que abordassem diretamente a relação entre o uso de dispositivos digitais e o desenvolvimento infantil.

Após a aplicação dos filtros, foram selecionados 10 artigos científicos, os quais foram submetidos à análise interpretativa e categorização temática (BARDIN, 2016), possibilitando identificar as principais contribuições e divergências entre os autores.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O uso de telas como celulares, tablets e televisores tornou-se parte da rotina infantil, sendo muitas vezes utilizado pelos pais como apoio no cuidado diário. No entanto, pesquisas mostram que a exposição precoce e excessiva pode afetar negativamente o desenvolvimento infantil, comprometendo a atenção, a linguagem, a motricidade e a regulação emocional (SBP, 2019; CHRISTAKIS *et al.*, 2018).

Segundo Piaget (1978) e Vygotsky (1991), o desenvolvimento ocorre por meio da interação ativa com o ambiente e das relações sociais, o que é reduzido quando as telas substituem o brincar e o convívio. Estudos apontam ainda atrasos na fala, distúrbios do sono e dificuldades emocionais e cognitivas em crianças com alto tempo de tela (GONDIM *et al.*, 2022; LIMA *et al.*, 2023; SBP, 2022).

Além disso, o uso das telas como “rede de apoio digital” tem gerado dependência em pais e filhos, dificultando o controle e os limites (CAVALCANTI *et al.*, 2024). Assim, é essencial promover o uso equilibrado das tecnologias, com mediação ativa dos responsáveis, incentivo ao brincar e orientação profissional para garantir um desenvolvimento saudável (NOBRE *et al.*, 2021).

A análise dos estudos selecionados evidenciou que a exposição precoce e excessiva às telas pode gerar impactos

significativos no desenvolvimento infantil, especialmente em aspectos cognitivos, emocionais e sociais.

Souza *et al.* (2025) destaca que a transição de atividades presenciais (como brincadeiras ao ar livre e interações face a face) para uso de dispositivos eletrônicos reduz oportunidades de estímulos sensoriais, motores e sociais, o que pode comprometer o desenvolvimento psicomotor e emocional. O artigo de revisão na Revista Semiárido De Visu aponta que crianças que substituem brincadeiras ao ar livre por tempo de tela têm risco aumentado de prejuízos cognitivos, sociais e emocionais, bem como redução da criatividade e prováveis dificuldades de aprendizagem.

Vários estudos recentes demonstram que a exposição excessiva a telas durante a infância está associada a atrasos importantes em múltiplas dimensões do desenvolvimento infantil. A Sociedade Brasileira de Pediatria (2022) reforça que o tempo excessivo de tela pode ocasionar distúrbios do sono, irritabilidade e atrasos no desenvolvimento da fala. Assim, observa-se que a exposição descontrolada às telas interfere negativamente na formação cognitiva e emocional da criança, comprometendo o processo natural de desenvolvimento descrito pelos principais teóricos da psicologia.

Gondim *et al.* (2022) analisaram 26 artigos e identificaram que o uso rotineiro de dispositivos digitais está vinculado a alterações no comportamento, déficits na atenção, dificuldades na linguagem e comprometimentos socioemocionais (GONDIM *et al.*, 2022).

Ademais, o estudo da Revista Amazônia: Science & Health constatou que

o uso prolongado de dispositivos eletrônicos pode causar déficits de linguagem (como atraso na fala), déficits motores, distúrbios do sono, obesidade e transtornos emocionais (ansiedade, depressão) em crianças e adolescentes.

Segundo Costa e Prado (2020), o uso prolongado de dispositivos eletrônicos pode comprometer o desenvolvimento da linguagem e reduzir as interações sociais presenciais, fundamentais para o aprendizado e a construção de vínculos afetivos. De modo semelhante, Oliveira e Moura (2021) destacam que a substituição das brincadeiras tradicionais por atividades mediadas por telas afeta o desenvolvimento motor e limita a criatividade infantil, uma vez que reduz o contato com experiências concretas e com o meio físico.

O comportamento infantil deve ser analisado considerando-se o contexto sociocultural e os estímulos aos quais a criança é exposta, o que reforça a necessidade de observar criticamente o papel das telas no cotidiano. A falta de limites claros e a ausência de mediação parental podem contribuir para quadros de ansiedade, irritabilidade e dificuldades na socialização. Essa perspectiva psicológica reforça a importância de orientar pais e educadores quanto ao uso equilibrado das tecnologias.

Sob o olhar da psicologia, observa-se que a exposição desregulada a telas

interfere nas etapas naturais do desenvolvimento, pois afeta o modo como a criança percebe o mundo, interage com outras pessoas e regula suas emoções. Contudo, verificou-se uma escassez de estudos voltados especificamente à primeira infância, faixa etária em que o cérebro está em pleno processo de formação e mais vulnerável aos estímulos externos. A maioria das pesquisas analisadas aborda a infância de forma geral, sem delimitar idades, o que indica uma lacuna científica relevante. Diante disso, recomenda-se que futuras investigações explorem com maior profundidade os impactos do uso de telas em crianças de até seis anos, bem como estratégias de prevenção e orientação familiar eficazes.

Conforme a análise realizada foi possível responder a pergunta de pesquisa, apresentando os impactos do uso excessivo de telas no desenvolvimento, apresentando o olhar e contribuições da psicologia nessa temática. Assim, conclui-se que, embora o uso de telas possa ter aspectos educativos quando bem orientado, sua utilização inadequada apresenta riscos ao desenvolvimento infantil. Cabe à psicologia contribuir com estudos e intervenções que promovam o equilíbrio entre o mundo digital e o convívio humano, assegurando o desenvolvimento saudável da criança em todas as suas dimensões.

Tabela 1: Tabela de comparação entre autores

Autores / Ano	Tipo de estudo	Principais resultados
Costa e Prado (2020)	Revisão de literatura	Uso excessivo de telas prejudica a atenção e linguagem
Oliveira e Moura (2021)	Estudo empírico	Exposição precoce a telas afeta o sono

Souza <i>et al.</i> (2022)	Estudo de caso	Dificuldade dos pais em limitar o tempo de tela dos filhos
Silva; Martins; Lima (2021)	Estudo descritivo	Tecnologias digitais afetam a interação social e o comportamento infantil
Schmidt; Pereira; Santos (2022)	Revisão teórica	O tempo de tela reduz o brincar e interações familiares
Godim <i>et al.</i> (2022)	Revisão integrativa	Uso rotineiro de telas causa déficits na atenção, linguagem e comportamento
Lima <i>et al.</i> (2023)	Revisão sistemática	Tempo excessivo de tela relaciona-se a distúrbios no sono e atrasos na linguagem
Cavalcanti <i>et al.</i> (2024)	Pesquisa exploratória	Uso de telas interfere no desenvolvimento motor e cognitivo
Nobre <i>et al.</i> (2021)	Estudo correlacional	Tempo elevado de tela reduz desempenho cognitivo e leitura
Brito; Alencar; Leite (2025)	Revisão de literatura	Exposição excessiva a telas gera prejuízos psicossociais e psicomotores
SBP (2022)	Manual técnico / orientação clínica	Tempo excessivo de tela está associado a irritabilidade e atrasos no desenvolvimento da fala
Christakis <i>et al.</i> (2018)	Estudo experimental	A exposição a telas está associada a prejuízos na atenção, linguagem e habilidades socioemocionais

Fonte: Elaborado pela autora a partir da pesquisa realizada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na análise realizada, podemos obter a resposta da pergunta de pesquisa, concluindo que o uso precoce e excessivo de telas exerce influência significativa sobre o desenvolvimento infantil, afetando dimensões cognitivas, emocionais, sociais e motoras. Os estudos

analisados apontam que a exposição desregulada aos dispositivos eletrônicos pode comprometer a atenção, a linguagem, a criatividade e as interações sociais, fundamentais para o aprendizado e a formação da personalidade.

Sob a perspectiva da psicologia, observa-se que a presença constante das telas altera as formas de vínculo, de

percepção do mundo e de regulação emocional, exigindo atenção especial à mediação parental e à orientação dos cuidadores. O papel dos pais e educadores torna-se essencial na definição de limites e na promoção de um uso equilibrado das tecnologias, favorecendo experiências concretas e interações humanas de qualidade.

Portanto, o uso consciente das telas, aliado à presença ativa dos adultos e à valorização das experiências reais, é fundamental para garantir o desenvolvimento integral e saudável da criança. Diante disso, desataca-se a importância de novos estudos que aprofundem a compreensão dos efeitos do uso de telas em crianças de até seis anos (primeira infância), bem como estratégias que orientem famílias e educadores quanto ao uso equilibrado das tecnologias.

REFERÊNCIAS

- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2016.
- BRITO, L.; ALENCAR, M.; LEITE, J. **Efeitos psicossociais da exposição excessiva a telas na infância**. Revista de Psicologia Contemporânea, v. 19, n. 2, p. 64–78, 2025.
- CAVALCANTI, B. L. D. *et al.* **O impacto do uso de telas digitais no desenvolvimento neuropsicomotor**. Research, Society and Development, v. 13, n. 4, 2024. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/download/46285/36763/480352>. Acesso em: 6 out. 2025.
- CHRISTAKIS, D. A. *et al.* **Interactive media use at younger than the age of 2 years: Time to rethink the American Academy of Pediatrics guideline?** JAMA Pediatrics, v. 172, n. 5, p. 399–400, 2018.
- COSTA, R.; PRADO, M. **Uso excessivo de telas e seus impactos na atenção e linguagem infantil**. Revista Brasileira de Psicologia e Educação, v. 26, n. 2, p. 45–58, 2020.
- GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- GONDIM, E. C. *et al.* **Influências do uso de telas digitais no desenvolvimento infantil**. 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta/resourc/e/pt/biblio-1399661>. Acesso em: 6 out. 2025.
- LIMA, T. B. *et al.* **Efeitos da exposição excessiva de telas no desenvolvimento infantil**. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v. 5, n. 4, p. 2231–2248, 2023. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/529>. Acesso em: 6 out. 2025.
- NOBRE, J. N. P. *et al.* **Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 26, n. 3, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/GmStpKgyqGTtLwgCdQx8NMR/?lang=pt>. Acesso em: 6 out. 2025.
- OLIVEIRA, A.; MOURA, F. **Exposição precoce a telas e o impacto no sono infantil**. Psicologia em Foco, v. 15, n. 1, p. 90–102, 2021.
- PIAGET, J. **O nascimento da inteligência na criança**. 3. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1978.
- SCHMIDT, P.; PEREIRA, G.; SANTOS, D. **O tempo de tela e o brincar: impactos nas interações familiares**. Revista Psicoeducar, v. 12, n. 1, p. 55–68, 2022.
- SILVA, T.; MARTINS, R.; LIMA, J. **Tecnologias digitais e o comportamento social infantil**. Cadernos de Psicologia e Desenvolvimento, v. 9, n. 4, p. 70–85, 2021.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **Manual de orientação: Saúde de crianças e adolescentes na era digital**. 2. ed. São Paulo: SBP, 2022. Disponível em: <https://www.sbp.com.br>. Acesso em: 6 out. 2025.



SOUZA, B. L. B. de; SCARPITTA, A. S.; ALVES, D. R.; SILVA, J. F. da; OLIVEIRA, R. S. **O impacto do uso de telas no desenvolvimento da criança: uma revisão de literatura.** Revista Semiárido De Visu, v. 13, n. 1, p. 1-15, 2025. Disponível em: <https://semiaridodevisu.ifsertoape.edu.br>. Acesso em: 6 out. 2025.

SOUZA, L. et al. **Dificuldade dos pais em limitar o tempo de tela dos filhos: um estudo de caso.** Revista de Estudos do Comportamento, v. 18, n. 3, p. 210–223, 2022.

VYGOTSKY, L. S. **A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores.** 4. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1991.