Trabalhos Científicos

Título: Impacto Do Uso Excessivo De Telas No Desenvolvimento Infantil: Uma Revisão Sistemática

Autores: MARIA EDUARDA VELHO TIETBOHL (ULBRA), JULIA CORREA MICHELON (ULBRA), FABIANA VIANA DA SILVEIRA (ULBRA), CAROLINA LEAL BENDER (ULBRA), KARIN MARIA VELHO DUTRA (.)

Resumo: Dada a crescente exposição das crianças a telas, torna-se essencial compreender os riscos envolvidos e promover o uso consciente da tecnologia. O período da infância é marcado por fases críticas de desenvolvimento neurológico e comportamental. Estímulos ambientais desempenham um papel fundamental na formação de habilidades essenciais, como linguagem, controle emocional e socialização. Quando o uso de telas se sobrepõe a atividades interativas e experiências sensoriais do mundo real, os efeitos podem ser significativos e, muitas vezes, prejudiciais."Este trabalho tem como objetivo fazer uma revisão sobre os impactos do uso de telas no desenvolvimento infantil."A pesquisa foi baseada nos artigos científicos das plataformas Scielo, PubMed e LILACS selecionando artigos publicados entre 2016 e 2025, utilizando como descritores “tempo de tela”, “crianças” e “desenvolvimento infantil”, em inglês e português"Estudos indicam que o uso excessivo de telas pode afetar negativamente o desenvolvimento cognitivo de crianças, especialmente entre 0 e 5 anos. Crianças expostas por longos períodos apresentam maior risco de atraso na linguagem, menor atenção e prejuízos em funções executivas como planejamento e controle inibitório. Christakis et al. (2018) observaram que o uso prolongado de dispositivos digitais na primeira infância está associado a pior desempenho escolar em fases posteriores. A multitarefa, como assistir a vídeos enquanto realiza outra atividade, também está relacionada a dificuldades de concentração. Há evidências que associam o uso intenso de telas ao aumento de problemas emocionais e comportamentais. O consumo excessivo de mídias, especialmente conteúdos inadequados, está ligado a comportamentos agressivos, irritabilidade e dificuldades na regulação emocional. A redução das interações sociais presenciais, substituídas por interações via telas, compromete oportunidades essenciais de aprendizado e desenvolvimento socioemocional. Além disso, o tempo excessivo de telas está relacionado ao sedentarismo, obesidade, distúrbios do sono e problemas posturais. O impacto varia conforme conteúdo, supervisão, tempo de exposição e contexto familiar. Apesar dos riscos, o uso controlado e educativo pode trazer benefícios, como aprendizado de línguas, raciocínio lógico e acesso à informação."O uso excessivo de telas representa um risco ao desenvolvimento da criança, afetando aspectos cognitivos, emocionais, sociais e físicos. Evidências indicam que a exposição prolongada a dispositivos digitais está ligada a atrasos na linguagem, maior propensão a problemas de comportamento, distúrbios do sono e ganho de peso. Por isso, é fundamental que cuidadores e profissionais da saúde incentivem o uso consciente da tecnologia. Políticas públicas e campanhas educativas devem destacar a importância do brincar livre, do contato com a natureza e das interações presenciais, além de definir limites claros para o tempo de tela, equilibrando riscos e benefícios da era digital.