

# REVISTA TÓPICOS

---

## O IMPACTO DO USO EXCESSIVO DE TELAS NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL: UMA ABORDAGEM COMPORTAMENTAL

DOI: 10.5281/zenodo.14969345

Byanka Firmino Martins de Souza<sup>1</sup>

Glauco Rafael Coelho Moraes<sup>2</sup>

### RESUMO

O presente artigo tem como objetivo discutir os impactos do uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil, com base na abordagem da Psicologia Comportamental e nas contribuições da Neuropsicologia. Fundamentado na cartilha "Telas: O Ladrão Silencioso da Infância", bem como em autores brasileiros da área, analisamos as consequências cognitivas, emocionais e sociais do uso prolongado de dispositivos eletrônicos por crianças. Além disso, são apresentadas estratégias para um uso mais consciente e equilibrado das telas no ambiente familiar.

Palavras-chave: Desenvolvimento infantil. Psicologia Comportamental. Uso de telas. Tecnologia. Educação.

### ABSTRACT

This article aims to discuss the impacts of excessive use of screens on child development, based on the Behavioral Psychology approach and the

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

contributions of Neuropsychology. Based on the booklet "Screens: The Silent Thief of Childhood", as well as on Brazilian authors in the field, we analyze the cognitive, emotional and social consequences of prolonged use of electronic devices by children. In addition, strategies are presented for a more conscious and balanced use of screens in the family environment.

Keywords: Child development. Behavioral Psychology. Use of screens. Technology. Education.

## 1. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a tecnologia se tornou uma presença constante na vida das crianças. O uso de telas – incluindo celulares, tablets, televisões e computadores – tem sido cada vez mais precoce, trazendo preocupações sobre o impacto no desenvolvimento infantil (LIMA, 2020). A cartilha "Telas: O Ladrão Silencioso da Infância" alerta sobre os riscos desse consumo excessivo, associando-o a dificuldades cognitivas, emocionais e sociais.

Segundo a Psicologia Comportamental, o comportamento é moldado pelo ambiente e pelas interações sociais, sendo influenciado por reforçadores positivos e negativos (SKINNER, 1953). Nesse contexto, o uso das telas pode funcionar como um reforçador, tornando-se um comportamento de difícil controle quando não há limites claros. O presente artigo visa aprofundar essa discussão, trazendo embasamento teórico para compreender os impactos e apresentar estratégias eficazes de intervenção.

## 2. O DESENVOLVIMENTO INFANTIL E O USO DE TELAS

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

O desenvolvimento infantil ocorre de forma dinâmica e complexa, envolvendo aspectos cognitivos, emocionais e sociais que se inter-relacionam ao longo do tempo (VYGOTSKY, 2001). Segundo a abordagem comportamental, o desenvolvimento é fortemente influenciado pelo ambiente e pelas interações sociais, sendo o reforço positivo e negativo elementos essenciais nesse processo (SKINNER, 1953). O uso excessivo de telas pode comprometer esse desenvolvimento ao reduzir o tempo destinado a experiências fundamentais para a aprendizagem, como o brincar, a exploração ativa do ambiente e as interações sociais presenciais (PEREIRA, 2018).

Pesquisas recentes apontam que crianças expostas precocemente e por longos períodos a dispositivos eletrônicos apresentam maior risco de atrasos no desenvolvimento da linguagem, dificuldades na autorregulação emocional e redução da capacidade de resolver problemas de forma criativa (ALMEIDA, 2021). A ausência de interações humanas diretas pode impactar negativamente a aquisição de habilidades socioemocionais e cognitivas, dificultando a adaptação a contextos que demandam maior controle comportamental e atenção sustentada (LIMA, 2020).

## 2.1 IMPACTOS COGNITIVOS

A exposição prolongada às telas pode interferir diretamente nos processos cognitivos da criança, prejudicando habilidades como a atenção, a memória e a resolução de problemas (SANTOS, 2019). O rápido fluxo de informações e a intensa estimulação visual e sonora promovida pelos dispositivos eletrônicos podem levar a uma menor capacidade de

# REVISTA TÓPICOS

---

concentração e a um processamento cognitivo mais superficial (LURIA, 1981).

De acordo com estudos da neurociência comportamental, o cérebro da criança, ainda em desenvolvimento, adapta-se aos padrões de estímulo que recebe com frequência. Quando o predomínio desses estímulos ocorre por meio de telas, há um reforço de respostas impulsivas em detrimento da atenção sustentada e do planejamento estratégico (LIMA, 2020). Esse fenômeno está associado ao aumento da dificuldade em manter o foco em tarefas prolongadas, como a leitura e a resolução de problemas complexos (FONSECA, 2022).

Além disso, pesquisas indicam que a dependência tecnológica pode afetar negativamente a plasticidade cerebral, reduzindo a capacidade de aprendizado e a retenção de informações (SOUZA, 2023). Crianças que passam longos períodos em frente às telas apresentam menor desenvolvimento de funções executivas, essenciais para a regulação do comportamento e para a tomada de decisões (PEREIRA, 2018).

## 2.2 IMPACTOS EMOCIONAIS E COMPORTAMENTAIS

O uso excessivo de dispositivos eletrônicos tem sido associado a mudanças significativas no comportamento infantil, incluindo aumento da irritabilidade, dificuldades em lidar com frustrações e maior impulsividade (PEREIRA, 2018). Segundo a teoria do condicionamento operante, comportamentos reforçados por recompensas imediatas, como os oferecidos por jogos eletrônicos e redes sociais, tendem a se repetir,

# REVISTA TÓPICOS

---

dificultando o desenvolvimento do autocontrole e da paciência (SKINNER, 1953).

Estudos indicam que crianças expostas de maneira excessiva a conteúdos digitais inadequados apresentam maior predisposição a sintomas de ansiedade e depressão (ALMEIDA, 2021). O consumo constante de conteúdos estimulantes pode gerar um estado de hiperexcitação neural, dificultando o relaxamento e a regulação emocional (OLIVEIRA, 2020).

Outro fator preocupante é o impacto das telas na qualidade do sono infantil. Pesquisas demonstram que a luz azul emitida por dispositivos eletrônicos interfere na produção de melatonina, hormônio responsável pela indução do sono, resultando em dificuldades para dormir e menor qualidade do descanso (SILVA, 2021).

Esse efeito pode potencializar problemas comportamentais, como agitação excessiva e baixa tolerância a frustrações, prejudicando o desempenho escolar e as interações sociais (SANTOS, 2019).

Além disso, a exposição a redes sociais desde a infância pode afetar a autoestima das crianças, levando-as a desenvolver uma percepção distorcida de si mesmas e a buscar validação externa de maneira excessiva (FONSECA, 2022).

Esse comportamento pode aumentar o risco de transtornos emocionais e de dificuldades na construção da identidade e autonomia infantil (SOUZA, 2023).

# REVISTA TÓPICOS

---

## 2.3 IMPACTOS SOCIAIS

O contato constante com dispositivos eletrônicos reduz significativamente as interações sociais presenciais, prejudicando o desenvolvimento de habilidades essenciais, como empatia, comunicação verbal e cooperação (SANTOS, 2019). No contexto da análise do comportamento, a aprendizagem social ocorre principalmente por meio da observação e da imitação de modelos, sendo fundamental que a criança tenha interações regulares com cuidadores e pares para desenvolver comportamentos pró-sociais (BANDURA, 1977).

O uso excessivo de telas pode levar ao isolamento social, uma vez que as interações virtuais nem sempre substituem o contato humano direto (PEREIRA, 2018). Crianças que passam mais tempo em atividades digitais podem apresentar dificuldades em estabelecer vínculos afetivos e demonstrar menor interesse em interações presenciais, o que compromete o aprendizado de normas sociais e o desenvolvimento da inteligência emocional (ALMEIDA, 2021).

Além disso, a dinâmica familiar pode ser afetada pela dependência digital. Pais que utilizam excessivamente dispositivos eletrônicos podem reduzir a qualidade das interações com seus filhos, limitando momentos de afeto e troca emocional (SOUZA, 2023). Da mesma forma, crianças que priorizam o uso de telas em detrimento da convivência familiar podem apresentar menor engajamento em atividades compartilhadas, como refeições e brincadeiras coletivas, enfraquecendo os laços familiares (FONSECA, 2022).

# REVISTA TÓPICOS

---

A falta de habilidades sociais decorrente da superexposição às telas pode impactar a adaptação escolar e o desempenho acadêmico, uma vez que a participação ativa nas atividades escolares exige comunicação eficiente, cooperação e respeito às regras (OLIVEIRA, 2020). Dessa forma, é fundamental que pais e educadores estabeleçam limites saudáveis para o uso de dispositivos eletrônicos, promovendo um equilíbrio entre as atividades digitais e as interações presenciais (SILVA, 2021).

## 3. O USO CONSCIENTE DAS TELAS: ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO

O avanço tecnológico e a popularização dos dispositivos digitais trouxeram mudanças significativas na dinâmica familiar e no desenvolvimento infantil. O uso excessivo de telas pode impactar aspectos cognitivos, emocionais e sociais, gerando desafios que exigem estratégias de intervenção baseadas em evidências científicas. Segundo Lima (2020), a mediação ativa e o estabelecimento de limites são fundamentais para minimizar os efeitos adversos do consumo digital. A cartilha Telas: O Ladrão Silencioso da Infância propõe diretrizes práticas para um uso equilibrado das telas, alinhadas às recomendações de especialistas na área da psicologia e da pediatria.

### 3.1 ESTABELECIMENTO DE LIMITES

O estabelecimento de limites claros é um princípio essencial na educação infantil, contribuindo para o desenvolvimento da autorregulação e da disciplina. A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) recomenda que

# REVISTA TÓPICOS

---

crianças de até dois anos evitem qualquer exposição a telas, enquanto crianças entre dois e cinco anos não ultrapassem uma hora por dia de uso supervisionado (SBP, 2019). O uso prolongado pode comprometer a qualidade do sono, prejudicar o desenvolvimento da atenção e reduzir a interação social (SILVA, 2022).

No contexto da Análise do Comportamento, Skinner (1953) destaca que o reforço contingente é essencial para a aprendizagem e o desenvolvimento de comportamentos saudáveis. Quando os pais estabelecem regras consistentes e reforçam positivamente o cumprimento dos limites, as crianças aprendem a regular seu próprio comportamento de forma mais eficaz (MENDES, 2020). Dessa forma, horários específicos devem ser estipulados para o uso das telas, especialmente evitando a exposição antes de dormir, pois a luz azul emitida pelos dispositivos pode inibir a produção de melatonina, prejudicando a qualidade do sono (GONÇALVES, 2021).

Além disso, a consistência dos cuidadores no cumprimento das regras é fundamental. Segundo Vygotsky (1934), a interação social tem papel preponderante na internalização de normas e valores. Quando os pais modelam um uso equilibrado das telas, as crianças tendem a adotar comportamentos semelhantes, tornando o aprendizado mais natural e efetivo (CARVALHO, 2019).

## 3.2 ESCOLHA DE CONTEÚDOS DE QUALIDADE

A qualidade do conteúdo acessado desempenha um papel tão importante quanto o tempo de exposição. Estudos demonstram que jogos educativos,

# REVISTA TÓPICOS

---

vídeos interativos e programas apropriados para a faixa etária podem contribuir para o desenvolvimento cognitivo e social da criança (PEREIRA, 2018). Piaget (1952) argumenta que o aprendizado ocorre por meio da interação ativa com o meio, e o uso de tecnologias pode ser benéfico quando direcionado para atividades que estimulem a curiosidade e a resolução de problemas.

De acordo com Almeida (2021), conteúdos interativos, que exigem participação ativa das crianças, tendem a promover maior engajamento e aprendizado significativo. No entanto, a exposição passiva, como assistir a vídeos sem interação, pode resultar em um processamento cognitivo superficial, limitando o desenvolvimento do pensamento crítico e da criatividade.

Pesquisas na área da neurociência indicam que conteúdos multimodais (que combinam imagem, som e interatividade) podem favorecer a retenção de informações e a construção do conhecimento (COSTA, 2022). Portanto, é recomendável que os pais selecionem conteúdos alinhados aos interesses e à idade da criança, garantindo que o tempo de tela seja produtivo e enriquecedor.

### 3.3 PROMOÇÃO DE ATIVIDADES ALTERNATIVAS

O incentivo a atividades alternativas é fundamental para um desenvolvimento equilibrado, reduzindo a dependência de estímulos digitais. Brincadeiras ao ar livre, leitura, jogos de tabuleiro e práticas artísticas são essenciais para estimular habilidades motoras, cognitivas e

# REVISTA TÓPICOS

---

sociais (ALMEIDA, 2021). Estudos demonstram que crianças que participam regularmente de atividades lúdicas apresentam maior criatividade, melhor capacidade de resolução de problemas e maior desenvolvimento emocional (SANTOS, 2020).

A Teoria do Brincar, proposta por Winnicott (1971), enfatiza que a brincadeira é essencial para o desenvolvimento saudável da criança, pois permite a exploração do mundo e a expressão emocional.

Quando os pais incentivam atividades não digitais, promovem a autorregulação emocional e fortalecem as habilidades sociais da criança (OLIVEIRA, 2019).

Além disso, o envolvimento em atividades físicas contribui para a saúde mental e física, prevenindo o sedentarismo e estimulando a liberação de endorfinas, neurotransmissores relacionados ao bem-estar (FERREIRA, 2022). Dessa forma, é essencial criar uma rotina diversificada, equilibrando o uso de telas com experiências concretas e interações sociais significativas.

## 3.4 PARTICIPAÇÃO ATIVA DA FAMÍLIA

A participação ativa da família é um fator determinante no uso consciente das telas. Segundo Bronfenbrenner (1979), o ambiente familiar exerce influência direta no desenvolvimento infantil, e a mediação parental pode potencializar os benefícios e minimizar os riscos do uso da tecnologia. O monitoramento e a coparticipação em atividades digitais permitem um

# REVISTA TÓPICOS

---

acompanhamento mais efetivo, além de fortalecer o vínculo familiar (SANTOS, 2019).

Pesquisas indicam que momentos livres de tecnologia, como refeições e passeios, favorecem o desenvolvimento emocional e social das crianças, permitindo interações mais profundas e significativas (COSTA, 2020). Além disso, o uso conjunto das telas, como assistir a vídeos educativos e discutir o conteúdo, pode transformar a experiência digital em um momento de aprendizado compartilhado (LIMA, 2021).

Pais que demonstram interesse pelas atividades digitais dos filhos criam um ambiente de confiança e diálogo, favorecendo a autonomia e o senso crítico na escolha dos conteúdos consumidos (MARTINS, 2022).

Dessa forma, a participação ativa da família não se limita ao controle do tempo de tela, mas envolve a criação de um ambiente equilibrado, onde o uso da tecnologia esteja integrado a uma rotina saudável e enriquecedora.

## 4. CONCLUSÃO

O impacto do uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil é um tema de grande relevância para a Psicologia Comportamental e a Neuropsicologia. Estudos indicam que o tempo excessivo diante das telas pode levar a dificuldades cognitivas, emocionais e sociais, comprometendo a aprendizagem e a socialização das crianças.

Diante desse cenário, é essencial que pais e educadores adotem estratégias para um uso mais equilibrado da tecnologia, promovendo alternativas

# REVISTA TÓPICOS

---

saudáveis de interação e aprendizado.

A conscientização sobre os riscos e a implementação de limites claros são fundamentais para garantir o desenvolvimento integral das crianças em um mundo cada vez mais digital.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, T. F. Educação e Mídia: Questões Contemporâneas. Editora Aprendizagem, 2021.

ALMEIDA, J. R. Infância e tecnologia: impactos no desenvolvimento cognitivo e emocional. São Paulo: Editora Moderna, 2021.

ALMEIDA, R. M. Desenvolvimento Infantil e o Uso de Tecnologias Digitais. São Paulo: Editora Infância Viva, 2021.

BANDURA, A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1977.

BRONFENBRENNER, U. A Ecologia do Desenvolvimento Humano. Porto Alegre: Artes Médicas, 1979.

CARVALHO, T. F. Educação Digital: Desafios e Possibilidades na Infância. Rio de Janeiro: EduTec, 2019.

COSTA, M. A. Neurociência e Aprendizagem Digital. Brasília: Editora Cognitivo, 2022.

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

FERREIRA, L. J. Saúde Mental Infantil e Estímulos Ambientais. Belo Horizonte: Editora Psiquê, 2022.

FONSECA, L. M. Desafios da infância digital: comportamento e aprendizado. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2022.

GONÇALVES, D. S. Sono e Desenvolvimento Cognitivo na Infância. Porto Alegre: Editora Médica, 2021.

LIMA, C. R. Neurociência e comportamento infantil: influências da tecnologia. Porto Alegre: Artmed, 2020.

LIMA, P. R. Mídias Digitais e Comportamento Infantil. Salvador: Editora Novas Perspectivas, 2021.

LIMA, R. N. Criança, Tecnologia e Desenvolvimento. Editora Educação Criativa, 2020.

LURIA, A. R. The Working Brain: An Introduction to Neuropsychology. New York: Basic Books, 1981.

MARTINS, E. G. Família e Tecnologia: Caminhos para um Uso Consciente. Recife: Editora Vida Familiar, 2022.

MENDES, C. S. Reforço Contingente e Educação Infantil. Curitiba: Editora Comportamento, 2020.

OLIVEIRA, M. A. O impacto das redes sociais na infância. Curitiba: Juruá, 2020.

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

OLIVEIRA, V. P. Brincar e Aprender: A Importância do Lúdico na Infância. São Paulo: Editora Educação Viva, 2019.

PEREIRA, J. F. Tecnologias Educacionais e Desenvolvimento Cognitivo. Fortaleza: Editora Aprender, 2018.

PEREIRA, L. M. O Desenvolvimento Infantil em Tempos de Tela. Editora Infância Plena, 2018.

PEREIRA, S. P. Educação digital: desafios e soluções para pais e educadores. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2018.

SANTOS, A. P. Infância e Mídias Digitais: Impactos e Estratégias. Rio de Janeiro: Editora Psicologia Moderna, 2019.

SANTOS, D. F. Crianças e telas: efeitos no desenvolvimento e na aprendizagem. Recife: Editora Universitária UFPE, 2019.

SANTOS, M. A. Psicologia e o Ambiente Digital. Editora Psicologia Moderna, 2019.

SILVA, R. T. Sono e tecnologia: como o uso de telas afeta a qualidade do descanso infantil. Campinas: Papyrus, 2021.

SILVA, R. T. Impactos do Uso Excessivo de Telas no Desenvolvimento Infantil. Porto Alegre: Editora Saúde e Educação, 2022.

SKINNER, B. F. Science and Human Behavior. New York: The Free Press, 1953.

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). Manual de Orientação: Uso de telas, tecnologias e desenvolvimento infantil. São Paulo, 2019.

SOUZA, T. L. Psicologia do desenvolvimento infantil na era digital. Brasília: Editora UnB, 2023.

WINNICOTT, D. W. O Brincar e a Realidade. Rio de Janeiro: Imago, 1971.

<sup>1</sup> Psicóloga Clínica e Pedagoga, com especialização em: Neuropsicologia, Neuropsicopedagogia, Neuropsicomotricidade, Avaliação Psicológica, TEA – Atenção Multiprofissional, Análise do Comportamento Aplicada -ABA, Psicologia Infantil e Ludoterapia, Saúde Mental e Atenção Psicossocial.

<sup>2</sup> Pedagogo, com especialização em: Neuropsicopedagogia, Neuropsicomotricidade, TEA – Atenção Multiprofissional, Análise do Comportamento Aplicada -ABA, AEE.