

O USO EXCESSIVO DE TELAS NA INFÂNCIA: IMPACTOS NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL E CONTRIBUIÇÕES DA LUDOTERAPIA

EXCESSIVE SCREEN USE IN CHILDHOOD: IMPACTS ON CHILD
DEVELOPMENT AND CONTRIBUTIONS OF PLAY THERAPY

Ciências Humanas • 23/10/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/792758705](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/792758705)

Michelly Silva Moura¹

Amanda Jennyfer Coêlho Costa²

RESUMO

A crescente presença de dispositivos digitais no cotidiano infantil tem provocado discussões sobre os possíveis impactos do uso excessivo de telas no desenvolvimento da criança. Embora os recursos tecnológicos possam apresentar benefícios quando utilizados de forma adequada e supervisionada, a exposição prolongada pode reduzir experiências fundamentais para o desenvolvimento, como brincadeiras, interações sociais e familiares, comunicação e exploração do ambiente. Considerando a relevância social e acadêmica da temática e a necessidade de compreender estratégias de intervenção que ultrapassem a simples redução do tempo de tela, o presente estudo aborda o uso excessivo de telas na infância, seus impactos no desenvolvimento infantil e as contribuições da ludoterapia, tendo como objetivo analisar os impactos associados ao uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil, com ênfase nas possíveis contribuições da ludoterapia como intervenção terapêutica. Realizou-se uma pesquisa de abordagem qualitativa, de caráter exploratório, fundamentada em revisão bibliográfica proporcionando embasamento e aprofundamento da pesquisadora acerca do tema através de sites acadêmicos como Scielo, Google Acadêmico, PubMed, revistas especializadas e artigos científicos, proporcionando seleção de textos, leitura e análise da interpretação do material encontrado sobre a temática entre 2014 e 2026 de estudos científicos e produções acadêmicas relacionadas ao uso de telas na infância e à ludoterapia. Os resultados demonstraram associação entre o uso excessivo de telas e dificuldades relacionadas à atenção, concentração, linguagem, comunicação, aprendizagem, interação social, sono e bem-estar, além da redução de experiências presenciais importantes ao desenvolvimento. Também se identificou a relevância da participação familiar e da atuação psicológica na construção de uma rotina equilibrada. Concluiu-se

que a ludoterapia constitui uma possibilidade de intervenção ao utilizar o brincar como recurso de expressão, comunicação e desenvolvimento infantil, contribuindo para o enfrentamento dos impactos relacionados ao uso excessivo de telas.

Palavras-chave: Uso excessivo de telas; Impactos no desenvolvimento; Ludoterapia.

ABSTRACT

The increasing presence of digital devices in children's daily lives has prompted discussions about the potential impacts of excessive screen use on child development. Although technological resources may offer benefits when used appropriately and under supervision, prolonged exposure can reduce essential developmental experiences, such as play, social and family interactions, communication, and environmental exploration. Considering the social and academic relevance of this topic and the need to understand intervention strategies that go beyond simply reducing screen time, this study addresses excessive screen use in childhood, its impacts on child development, and the contributions of play therapy. Its objective is to analyze the impacts associated with excessive screen use on child development, with an emphasis on the potential contributions of play therapy as a therapeutic intervention. A qualitative, exploratory study was conducted based on a literature review, providing the researcher with a theoretical foundation and deeper understanding of the topic through academic platforms such as SciELO, Google Scholar, and PubMed, as well as specialized journals and scientific articles. The process involved selecting, reading, and analyzing scientific studies and academic publications related to screen use in childhood and play therapy published between 2014 and 2026. The results demonstrated an association between excessive screen use and difficulties related to attention,

concentration, language, communication, learning, social interaction, sleep, and well-being, as well as a reduction in face-to-face experiences that are important for development. The relevance of family involvement and psychological intervention in establishing a balanced routine was also identified. It was concluded that play therapy represents a potential intervention by using play as a means of expression, communication, and child development, thereby contributing to addressing the impacts associated with excessive screen use.

Keywords: Developmental impacts; Excessive screen use; Play therapy.

1. INTRODUÇÃO

Segundo Nobre *et al.* (2021) a presença das tecnologias digitais tem provocado mudanças notórias na vida cotidiana, alcançando diferentes faixas etárias e tornando os dispositivos eletrônicos cada vez mais presentes na rotina infantil. Embora os recursos tecnológicos possam apresentar benefícios quando utilizados de maneira adequada e supervisionada, o uso prolongado pode estar associado a dificuldades relacionadas à atenção, concentração, memória, aprendizagem, linguagem e interação social, além de alterações no sono, sedentarismo e aspectos relacionados ao bem-estar emocional. (Chaves *et al.* 2024. Apud Lissak, 2018).

O brincar, no contexto da ludoterapia, ultrapassa a ideia de uma atividade exclusivamente recreativa e pode constituir um recurso importante para a comunicação entre a criança e o profissional. Por meio de jogos e brincadeiras, podem ser trabalhados aspectos relacionados à expressão, imaginação, memória e atenção, possibilitando que o psicólogo compreenda diferentes

manifestações da criança durante o processo terapêutico (Duarte, 2022). Souza e Moraes (2025) caracterizam a ludoterapia como uma abordagem terapêutica que utiliza o brincar como principal meio de comunicação entre terapeuta e criança, favorecendo a expressão emocional e o trabalho com conflitos internos.

A aproximação entre o uso excessivo de telas, o desenvolvimento infantil e a ludoterapia torna-se, portanto, relevante na medida em que o brincar constitui uma experiência fundamental da infância e pode representar uma alternativa às atividades predominantemente mediadas por dispositivos eletrônicos. A investigação também se justifica pela necessidade de ampliar a discussão sobre estratégias de intervenção que não se restrinjam à limitação do acesso ao uso de telas, mas que valorizem experiências que favoreçam o desenvolvimento integral da criança. Nesse sentido, analisar a ludoterapia como possibilidade de intervenção permite estabelecer uma discussão sobre a importância do brincar, da interação e da comunicação no contexto do desenvolvimento infantil.

Diante desse cenário, estabelece-se como questão norteadora desta pesquisa: de que maneira o uso excessivo de telas pode impactar o desenvolvimento infantil e quais são as possíveis contribuições da ludoterapia, enquanto ferramenta de intervenção terapêutica diante desses impactos? A partir dessa questão, buscou-se compreender os principais impactos associados à exposição excessiva às telas sobre o desenvolvimento cognitivo, emocional e social da criança, bem como foram analisados os fatores relacionados à exposição precoce aos dispositivos digitais e discutir o papel da família e do psicólogo diante dessa problemática.

Assim, realizou-se como objetivo geral deste estudo por meio de revisão bibliográfica, os impactos associados ao uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil, com ênfase nas possíveis contribuições da ludoterapia. Como objetivos específicos, identificou-se os principais impactos associados ao uso excessivo de telas sobre o desenvolvimento cognitivo, emocional e social durante a infância; análise dos fatores relacionados à exposição precoce das crianças aos dispositivos digitais; discutir o papel da família e do psicólogo no manejo dos impactos relacionados ao uso excessivo de telas e compreender as características da ludoterapia enquanto modalidade de intervenção terapêutica.

Para alcançar os objetivos propostos, o estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem qualitativa, de caráter exploratório e fundamentada em revisão bibliográfica de literatura. Foram analisados estudos científicos e produções acadêmicas relacionadas ao uso excessivo de telas na infância e as contribuições da ludoterapia, mediante levantamento e análise de materiais disponíveis em bases e fontes acadêmicas, como SciELO, Google Acadêmico, PubMed, periódicos especializados e artigos científicos publicados entre os anos de 2014 e 2026. Os critérios de inclusão contemplaram trabalhos disponíveis na íntegra, no idioma português ou inglês, que abordassem diretamente o impacto do tempo de tela e/ou a prática da ludoterapia na infância. Excluíram-se resumos de anais de eventos, materiais duplicados e estudos que não respondiam aos objetivos propostos. Como limitação deste trabalho, destaca-se a natureza exclusivamente teórica e bibliográfica do estudo, fundamentada na análise de produções já publicadas, sem a realização de investigações empíricas diretas com famílias ou profissionais da psicologia.

Dessa forma, o presente artigo propõe uma análise integrada entre o uso excessivo de telas, os possíveis impactos no desenvolvimento infantil e as contribuições da ludoterapia. Ao reunir essas dimensões, trabalhou-se a compreensão mais ampla do fenômeno, considerando a importância da família, das experiências lúdicas e da atuação do psicólogo no acompanhamento do desenvolvimento infantil.

2. USO EXCESSIVO DE TELAS NA INFÂNCIA: DESENVOLVIMENTO INFANTIL E POSSIBILIDADES DE INTERVENÇÃO

2.1. O Uso Excessivo de Telas e Suas Repercussões no Desenvolvimento Infantil

Na atualidade, torna-se perceptível a evolução e a facilitação da tecnologia de forma habitual no cotidiano da sociedade, sejam adultos, idosos ou crianças. No passado, o uso de telas era limitado a televisão e, conforme o avanço da tecnologia, dispositivos eletrônicos foram implementados para uma população com faixas etárias diferentes. (Nobre et al, 2021). De acordo com Medeiros (2026) a utilização excessiva de dispositivos eletrônicos por crianças e adolescentes gera apreensão entre especialistas da saúde e da educação. Essa permanência prolongada em frente às telas interfere negativamente no desenvolvimento infantil, pois limita a capacidade de imaginação por meio da brincadeira e favorece a passividade, restringindo o movimento e a exploração corporal.

Durante o período de desenvolvimento da criança, é caracterizado durante a fase de crescimento a formação das funções cerebrais interligado aos processos de cognição, linguística e o socioemocional, influenciando diretamente o percurso do futuro de

vida da criança. (Gondim et al, 2022). Corroborando com essa ideia, Souza (2024) define que durante o crescimento da criança, é compreendido que está possui aspectos essenciais durante seu desenvolvimento, como o social, emocional e cognitivo, e o excesso do uso de telas gera impactos e prejuízos intrinsecamente ligados a problemas de saúde como sono desregulado, obesidade infantil, dificuldades de aprendizagem incluindo a saúde mental, ocasionando ansiedade e depressão.

Por fazer parte do contexto atual, o tempo excessivo em frente a telas durante a infância e suas implicações vem sendo progressivamente estudadas, de forma que pode se correlacionar ao sedentarismo (consequentemente obesidade na vida adulta), alterações comportamentais, distúrbios do sono e até mesmo à dependência digital. Além disso, pode-se tornar fator retardador do desenvolvimento neuropsicomotor e de algumas habilidades essenciais durante a primeira infância (Chaves et al. 2024. Apud Lissak, 2018, p.3).

O uso excessivo de telas pode ocasionar prejuízos e impactos significativos no desenvolvimento da criança, ocasionando a redução dos estímulos e habilidades gerando uma mudança comportamental envolvendo a falta de atenção e concentração, diminuindo constantemente o interesse pela realização de tarefas de longo período e, dessa forma, afetando a criança em sua atuação escolar. (Santos, 2024). “O aumento no tempo de telas e as notificações constantes e múltiplos estímulos estão associados a pior desempenho em algumas funções executivas, como memória de trabalho verbal e flexibilidade cognitiva, além de regulação emocional e comportamental” (Heinen, 2025. Apud Lakicevic et al., 2025; Ribas e Santana, 2022).

A partir de uma revisão integrativa da literatura, Sousa (2024) identificou alterações nos desenvolvimentos cognitivo, da fala e psicossocial, além de prejuízos relacionados ao sono e à memória de trabalho. Para Tiveron (2024), o desenvolvimento infantil está relacionado à presença de diferentes estímulos e experiências, incluindo interações sociais, contato físico e estímulos visuais, auditivos e olfativos, que participam do processo de maturação e organização do desenvolvimento cerebral. Dessa forma, períodos prolongados de exposição às telas podem diminuir a frequência de experiências interativas e sensoriais importantes para a criança, podendo repercutir no desenvolvimento da linguagem, da cognição e da socialização.

Rocha *et al.* (2022), em revisão integrativa da literatura, identificaram que o uso inadequado ou excessivo de dispositivos eletrônicos pode estar relacionado a comprometimentos na linguagem, déficits cognitivos, dificuldades emocionais e comportamentais, além de alterações no sono e outras repercussões para a saúde infantil. Os autores ressaltam, ainda, a importância da supervisão e da adequação do tempo de exposição às características e necessidades de cada faixa etária.

No que se refere especificamente à linguagem, Cavalcanti *et al.* (2024) identificaram entre os estudos analisados, associações entre o uso de dispositivos digitais e atrasos no desenvolvimento da comunicação. A revisão também evidencia que períodos prolongados diante das telas podem reduzir oportunidades de interação, exploração do ambiente e realização de atividades que estimulam habilidades motoras e comunicativas. Dessa forma, os impactos do excesso de telas precisam ser compreendidos não apenas pelo tempo de exposição, mas também pela possibilidade

de substituição de experiências interativas importantes para o desenvolvimento infantil.

“Linguagem é uma forma de comunicação – seja falada, escrita ou gesticulada – que é baseada em um sistema de símbolos. Inclui fonologia, morfologia, sintaxe, semântica e pragmática.” (Santrock, 2010). De acordo com Muppalla *et al.* (2023) pesquisas e estudos apontam que a interação humana, especificamente entre adultos e crianças é primordial no desenvolvimento da linguagem e habilidades, porém, o uso excessivo de telas resulta na redução das interações entre os pais e as crianças e aumentar o tempo de tela em idade precoce proporciona efeitos negativos, afetando em suas habilidades e desenvolvimento da linguagem.

Segundo a Secretaria de Comunicação Social (2025) o uso prolongado de dispositivos eletrônicos é inserido na fase da infância, afetando diretamente a interação social com a sociedade. O aprendizado da criança ocorre em momentos em que ela se encontra ao mundo diante de sua perspectiva, de maneira que mantem vínculos afetivos com adultos e crianças ao seu redor.

Essa compreensão é reforçada por Rocha et al. (2022), que apontam que o tempo prolongado de exposição pode reduzir oportunidades de interação com cuidadores, leitura compartilhada e outras experiências necessárias ao desenvolvimento. Assim, a orientação e a participação dos responsáveis tornam-se relevantes para estabelecer limites e favorecer experiências que contribuam para o desenvolvimento saudável da criança.

2.2. A Participação da Família na Mediação do Uso de Telas na Infância

Da compreensão realizada, a primeira infância é constituída pela família como a primeira base sólida e a principal influência, sendo responsável pelo desenvolvimento pessoal da criança diante do contexto em que está inserido. Os responsáveis possuem a tarefa de educar e a construir sua conduta por sua inserção social através do ensino de costumes e regras que moldam seu modo de vida. (Oliveira *et al*, 2020). “As percepções e práticas dos pais influenciam significativamente o tempo de tela das crianças, com fatores como o próprio uso de telas pelos pais, é crucial examinar atitudes dos pais que influenciam o engajamento com telas em crianças pequenas.” (Bhutani *et al.*, 2025, p. 2).

Cavalcanti *et al.* (2024) destacam que a primeira infância corresponde a um período marcado por importantes transformações cognitivas, afetivas, sociais e motoras, caracterizado também pela neuroplasticidade. A revisão realizada pelos autores aponta que o uso excessivo e desregulado de telas pode constituir um fator de risco para o desenvolvimento neuropsicomotor, estando relacionado a dificuldades na linguagem, comunicação, atenção e outros aspectos do desenvolvimento infantil. Para Bauman (1999) é compreendido que orientar e prevenir quanto ao uso consciente da tecnologia é fundamental para que a criança cresça em um contexto equilibrado onde os recursos digitais complementem e não substituam vivências essenciais ao crescimento e desenvolvimento humano. (Silva *et al*, 2025).

Bhutani *et al.* (2025) afirma que os estudos indicam que o uso da televisão correspondente a idade da criança poderá ser utilizada como meio educativo, colaborando pelo desenvolvimento da linguagem e alfabetização na infância. É compreendido que os responsáveis possuem ciência dos impactos negativos ocasionados

do uso excessivo de telas, porém, enfrentam dificuldades para estabelecer limites claros, gerando conflito entre os benefícios imediatos e procedendo aos danos a longo prazo.

A dependência tecnológica pode afetar negativamente a plasticidade cerebral, reduzindo a capacidade de aprendizado e a retenção de informações. 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. (Souza; Moraes, 2025, p. 4).

De acordo com a Secretaria de Comunicação Social (2025) é notório que os pais recorram às telas com o objetivo de entreter os filhos principalmente pela sobrecarga do dia a dia, aliada à escassez de opções de brincadeiras que não envolvam o uso de telas. Torna-se de suma importância que a criança possua uma rotina adequada para a idade correspondente distante das telas, priorizando a interação com a família e as relações interpessoais com o seu convívio social, além de realizar brincadeiras, atividades e o incentivo contínuo pela leitura, visando pelo desenvolvimento saudável da criança.

2.3. Ludoterapia e Possibilidades de Atuação Psicológica Diante do Uso Excessivo de Telas

A ludoterapia pode ser compreendida como uma modalidade de intervenção psicológica que utiliza o brincar como meio de expressão infantil. Noronha e Barreira (2016) apontam que, por meio das atividades lúdicas, a criança pode expressar sentimentos, conflitos e experiências que nem sempre consegue comunicar

verbalmente. As autoras também ressaltam que o brincar pode favorecer a comunicação, o vínculo e a relação terapêutica, possibilitando ao psicólogo compreender diferentes aspectos do funcionamento infantil. Na percepção de Therense (2019) o conceito de ludoterapia é definido como o processo da psicoterapia que envolve o brincar da criança por meio da fala e a escuta, realizando o processo que a criança consiga lidar com o seu sofrimento. No conceito de Medeiros (2026) “A ludoterapia é uma modalidade de prática psicológica que se baseia no uso de jogos, brinquedos e brincadeiras para poder trabalhar psicoterapeuticamente com crianças e adolescentes.”

O brincar constitui uma experiência importante para a infância, pois possibilita à criança explorar diferentes situações, expressar-se e estabelecer relações com outras pessoas. Entretanto, quando o uso de dispositivos digitais ocupa grande parte do tempo destinado às atividades lúdicas e às interações presenciais, podem ser reduzidas algumas oportunidades de experiências necessárias ao desenvolvimento infantil. Nesse sentido, Machado (2022) destaca que as transformações provocadas pela cultura digital também repercutem nas formas de brincar, tornando necessário compreender como a tecnologia passa a ocupar espaço nas experiências cotidianas das crianças.

A ludoterapia, inserida na perspectiva humanista, possibilita que a criança utilize o brincar como meio de expressão de conteúdos e experiências que nem sempre conseguem ser comunicados pela linguagem verbal. Dessa forma, o psicoterapeuta atua como facilitador de um espaço seguro e acolhedor, no qual a criança pode explorar seus sentimentos, ampliar a consciência sobre suas

experiências e desenvolver formas mais autênticas de relacionamento consigo e com o ambiente (Silva et al., 2026).

Segundo Souza e Moraes (2025) “A ludoterapia é uma abordagem terapêutica que utiliza o brincar como principal meio de comunicação entre o terapeuta e a criança [...] reconhecida como um método eficaz para facilitar a expressão emocional e a resolução de conflitos internos.” A comunicação entre a criança e o psicólogo é a base para a resolução de conflitos e problemas que pode surgir na infância, o profissional elabora e organiza jogos e brincadeiras com o objetivo de trabalhar os estímulos e habilidades como a expressão, imaginação, memória e atenção. (Duarte, 2022).

Noronha e Barreira (2016) reforçam que por meio das atividades lúdicas, a criança pode expressar sentimentos, conflitos e experiências que nem sempre consegue comunicar verbalmente. As autoras também ressaltam que o brincar pode favorecer a comunicação, o vínculo e a relação terapêutica, possibilitando ao psicólogo compreender diferentes aspectos do funcionamento infantil.

Brito *et al.* (2021) afirma que para a evolução do tratamento da ludoterapia, é fundamental obter qualificações e a principal é a compreensão e ciência da psicologia, o psicoterapeuta foca em compreender a si mesmo e os seus aspectos emocionais, respeitando e aceitando a criança de modo que não realize atitudes de julgamento ou frieza, priorizando o respeito pelo indivíduo

Segundo os estudos de Santos *et al.* (2026) a utilização de atividades lúdicas pode constituir uma alternativa à exposição às telas durante a hospitalização infantil, favorecendo a redução da ansiedade e

contribuindo para a adesão ao tratamento. Nesse sentido, o lúdico pode ser compreendido como um recurso de cuidado humanizado capaz de promover o bem-estar emocional da criança e oferecer possibilidades de interação que ultrapassam o entretenimento proporcionado pelos dispositivos digitais. Essa perspectiva também se aproxima das contribuições de Noronha e Barreira (2016), para as quais os recursos lúdicos podem favorecer a expressão infantil, a comunicação e o estabelecimento da relação terapêutica, especialmente quando a criança apresenta dificuldades para expressar verbalmente suas experiências.

A discussão sobre o uso excessivo de telas na infância deve considerar sua relação com o desenvolvimento infantil, o brincar e as experiências de interação. Machado (2022) contribui para essa compreensão ao evidenciar as transformações do brincar diante da presença das tecnologias digitais. Nesse sentido, a atuação do psicólogo, associada à participação da família e à utilização de recursos lúdicos, pode favorecer espaços de interação e expressão infantil diante dos desafios relacionados ao uso excessivo de dispositivos digitais.

Portanto, é essencial que a família estabeleça medidas de atenção e cuidado com as crianças realizando uma gama de mudanças que envolvam o uso de telas, como manter a comunicação aberta sobre os malefícios e benefícios do uso dos aparelhos digitais, além de informar sobre a responsabilidade no uso da tecnologia. É fundamental priorizar a qualidade do sono, o que inclui a prática de se desconectar de dispositivos eletrônicos por um período antes de se deitar e evitar levá-los para o ambiente de descanso. Estabelecer regras claras sobre o tempo diário de uso de telas, tanto para crianças quanto para adultos, sendo necessário adaptar os limites

conforme a idade e de acordo com as necessidades individuais de cada. Para garantir um tempo de qualidade em família, é recomendado que os responsáveis desliguem as notificações de dispositivos, sempre que possível, a fim de evitar interrupções e priorizar a interação plena com a criança. (Secretaria de comunicação social, 2025).

3. CONSIDERAÇÕES E RESULTADOS

A fase da infância é formada por um período de construção das funções cerebrais que interligam diretamente o processo motor, social e cognitivo, sendo essencial para a obtenção de conhecimento e como o indivíduo agir. É fomentado por brincadeiras, ambiente social que esteja inserido, alimentação e qualidade do sono. A presente pesquisa possibilitou compreender que o uso excessivo de telas na infância constitui uma questão relevante para o desenvolvimento infantil, especialmente quando a exposição ocorre de maneira prolongada, precoce e sem supervisão adequada.

A partir da análise realizada, verificou-se que, embora os dispositivos digitais possam apresentar possibilidades educativas e fazer parte da realidade cotidiana das crianças, seu uso excessivo pode reduzir o tempo destinado a experiências fundamentais para o desenvolvimento, como as interações familiares e sociais, as brincadeiras, a exploração do ambiente, a comunicação e o contato com diferentes estímulos.

Em geral, o uso excessivo de telas na infância busca refletir em como a tecnologia, ao mesmo tempo que apresenta benefícios, demonstra com clareza os malefícios expostos ao passar muitas horas diante de dispositivos eletrônicos sob luz artificial, o que pode afetar o sono, a

concentração e o bem-estar geral. Por isso, é necessário estabelecer limites para o tempo de uso desses aparelhos, incentivando atividades que estimulem o cérebro e a criatividade, como a leitura, a pintura, a criação de hobbies e brincadeiras ao ar livre.

Com o presente trabalho, foi permitido compreender e analisar em concordância com os autores a importância fundamental da utilização educativa do aparelho digital na infância com a presença e supervisão direta da família, bem como inserir a criança em contextos de atividades lúdicas que não envolva somente o uso de telas com o objetivo de trabalhar suas funções cognitivas e sociais.

É necessário elucidar que a contribuição do psicólogo envolvendo a abordagem terapêutica ludoterapia torna-se um método de intervenção eficaz pois, dessa forma, visa avaliar e acompanhar as habilidades de memória, atenção, concentração e o social com o propósito de alcançar mudanças gradativas no processo do comportamento e trabalhar o desenvolvimento pessoal da criança. O profissional pode atuar junto à criança e à família na identificação dos impactos relacionados ao uso excessivo de dispositivos, na construção de uma rotina mais equilibrada e no incentivo a experiências presenciais e lúdicas.

A ludoterapia, nesse sentido, mostra-se pertinente por utilizar o brincar como meio de expressão e comunicação infantil, possibilitando ao psicólogo acompanhar aspectos emocionais, comportamentais e relacionais da criança durante o processo terapêutico. Assim, pode constituir um recurso importante para favorecer a expressão infantil e a retomada de experiências lúdicas que podem estar sendo reduzidas pela presença excessiva das telas.

Diante do exposto, o estudo permitiu analisar os impactos associados ao uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil e compreender a ludoterapia como uma possibilidade de intervenção terapêutica diante dessa realidade. Os resultados evidenciam que a redução do tempo de tela não deve ocorrer de forma isolada, mas estar acompanhada da ampliação de experiências que favoreçam o desenvolvimento integral da criança. Nesse contexto, o brincar apresenta-se como uma importante alternativa, por possibilitar experiências de interação, criatividade, comunicação, expressão e desenvolvimento de habilidades.

Diante disso, conclui-se que o uso excessivo de telas na infância deve ser compreendido como uma questão que envolve não apenas o tempo de exposição, mas também a qualidade das experiências que ocupam o cotidiano infantil. A pesquisa evidencia a importância de equilibrar o contato com as tecnologias com atividades que promovam interação, movimento, criatividade, comunicação e vínculo familiar. Nesse cenário, a ludoterapia constitui uma possibilidade de intervenção psicológica capaz de valorizar o brincar como recurso de expressão e desenvolvimento, contribuindo para uma abordagem mais ampla dos impactos relacionados ao uso excessivo de telas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BHUTANI, Priyank et al. Analysis of parental beliefs and practices leading to excessive screen time in early childhood. p. 1-10. 2025. DOI:10.1136/bmjpo-2025-003488. Disponível em: [Analysis of parental beliefs and practices leading to excessive screen time in early childhood | BMJ Paediatrics Open](#). Acesso em: 24 de setembro de 2026.

BRASIL. Secretaria de Comunicação Social. Contextos de uso de telas e dispositivos digitais por crianças e adolescentes. 2025. Disponível em: [Contextos de uso de telas e dispositivos digitais por crianças e adolescentes — Secretaria de Comunicação Social](#). Acesso em: 24 de setembro de 2026.

BRITO, Rosa; FREIRE, José. Ludoterapia centrada na criança: uma leitura a partir da ética de Emmanuel Lévinas. **Rev. abordagem gestalt.** v. 20, n. 1, p. 118-127, Goiânia, 2014. Disponível em: [Volume 201.indd](#). Acesso em: 24 de setembro de 2026.

CAVALCANTI, Bruna; *et al.*; **O impacto do uso de telas digitais no desenvolvimento cognitivo infantil:** uma revisão de literatura. *Research, Society and Development*, v. 13, n. 7. 2024. DOI: <http://doi.org/10.33448/rsd-v13i7.46285>. Disponível em: [View of The impacto of the use of digital screens on children's cognitive development: An integrative review](#). Acesso em: 24 de setembro de 2026.

CHAVES, Bárbara *et al.* O tempo de tela na infância e suas implicações para a saúde física e mental: Revisão integrativa. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 13, n. 7. 2024. DOI: [10.33448/rsd-v13i7.46333](https://doi.org/10.33448/rsd-v13i7.46333). Disponível em: [View of Screen time in childhood and it's implications for physical and mental health: Integrative review](#). Acesso em: 25 de setembro de 2026.

DUARTE, Lisiane. **Ludoterapia:** a Terapia Infantil Através de Brincadeiras. [S.l.: s.n.]. 2022. Disponível em: [Ludoterapia: a Terapia Infantil Através de Brincadeiras - Psicoter](#). Acesso em: 25 de setembro de 2026.

GONDIM, Ellen *et al.* Influências do uso de telas digitais no desenvolvimento social na primeira infância: estudo de revisão. **Revista Enfermagem UERJ**. Rio de Janeiro, v. 30, n. 1, p. e67961. 2022. DOI: 10.12957/reuerj.2022.67961. Disponível em: [Vista do Influências do uso de telas digitais no desenvolvimento social na primeira infância: estudo de revisão \[Influences of digital screen use on early childhood social development: review study\] \[Influencias de la utilización de pantallas digitales en el desarrollo social de la primera infancia: estudio de revisión\]](#). Acesso em: 26 de setembro de 2026.

HEINEN, Marina. Uso problemático de telas na infância: consequências no desenvolvimento cognitivo e emocional. [S.l.: s.n.]. 2025. Disponível em: [Uso problemático de telas na infância: consequências no desenvolvimento cognitivo e emocional | Artmed](#). Acesso em: 26 de setembro de 2026.

MACHADO, Vanessa. O brincar em uma (in)fância conectada. Dissertação de Mestrado, UNESP/Araraquara. 2022. Disponível em: [content](#). Acesso em: 29 de setembro de 2026.

MEDEIROS, Luciana; CÂMARA, Ana Clara; OLIVEIRA, Vitória. **Conectado, mas... sem contato:** Gestalt-terapia com crianças e o excesso de telas. *Psicologia Argumento*, v. 44, n. 125, p. 1651-1660. 2026. DOI: <https://doi.org/10.7213/psicolargum.44.125.AO04>. Disponível em: [Vista do Conectado, mas...sem contato: Gestalt-terapia com crianças e o excesso de telas..](#) Acesso em: 24 de setembro de 2026.

MUPALLA, Sudheer et al. **Effects of Excessive Screen Time on Child Development:** An Updated Review and Strategies for Management. p. 1-5. 2023. DOI: 10.7759/cureus.40608. Disponível em: [Effects of](#)

Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management - PMC. Acesso em: 24 de setembro de 2025.

NOBRE, Juliana *et al.* Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância. *Ciência e Saúde Coletiva*. v. 26. Minas Gerais: Diamantina, 2021. Disponível em: scielo.br/j/csc/a/GmStpKgyqGTtLwgCdQx8NMR/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 25 de setembro de 2026.

NORONHA, Fátima; BARREIRA, Marília. O uso de recursos lúdicos na Gestalt-Terapia: possibilidades de intervenção clínica em psicoterapia infantil. **Revista Eletrônica Saúde em Diálogo**, v. 6, n. 1, p. 26-39, 2016. Disponível em: [O_uso_de_recursos_ludicos_na_Gestalt_Terapia20190609-34934-7zmtdg-libre.pdf](#). Acesso em: 29 de setembro de 2026.

OLIVEIRA, Daniela *et al.* A importância da família para o desenvolvimento infantil e para o desenvolvimento da aprendizagem: um estudo teórico. **Intraciência Revista Científica**. ed 19. São Paulo: Assis, 2020. Disponível em: [20200522115524.pdf](#). Acesso em: 29 de setembro de 2026

ROCHA, Maressa; *et al.* **Consequências do uso excessivo de telas para a saúde infantil:** uma revisão integrativa da literatura. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 4. 2022. DOI: <http://doi.org/10.33448/rsd-v11i4.27476>. Disponível em: [View of Consequences of excessive use of screens for children's health: an integrative literature review](#). Acesso em: 01 de outubro de 2026.

SANTOS, Bianca; *et al.* A importância da implementação da atividade lúdica durante a hospitalização infantil em substituição do

uso de telas. Unisanta Health Science, v. 10, n. 3, p. 193-203, 2026. Disponível em: [Vista do A IMPORTÂNCIA DA IMPLEMENTAÇÃO DA ATIVIDADE LÚDICA DURANTE A HOSPITALIZAÇÃO INFANTIL EM SUBSTITUIÇÃO DO USO DE TELAS](#). Acesso em: 01 de outubro de 2026.

SANTROCK, John W. Psicologia educacional. Traduzido por: DURANTE, D. ROSEMBERG, M. GANEO, T. 3. ed. Porto Alegre, 2010. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/434200604/Psicologia-Educacional-John-W-Santrock>. Acesso em: 26 de setembro de 2026.

SILVA, Arthur *et al.* A intervenção do psicólogo no desenvolvimento e aprendizagem na educação infantil, de forma preventiva ao uso de telas. Editora Científica. Vol.18. P. 48-58. [S.l.], 2025. DOI: 10.37885/250118760. Disponível em: [\(PDF\) A INTERVENÇÃO DO PSICÓLOGO NO DESENVOLVIMENTO E APRENDIZAGEM NA EDUCAÇÃO INFANTIL, DE FORMA PREVENTIVA AO USO EXCESSIVO DE TELAS](#). Acesso em: 02 de outubro de 2026.

SILVA, Mônica; SANTOS, Filho; AMORIM, Denise; ARAÚJO, Antônio. A prática da psicoterapia infantil na perspectiva humanista: revisão narrativa da literatura. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v. 12, n. 1.2026. DOI: doi.org/10.51891/rease.v12i1.23823. Disponível em: [Vista do A PRÁTICA DA PSICOTERAPIA INFANTIL NA PERSPECTIVA HUMANISTA: REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA](#). Acesso em: 02 de outubro de 2026.

SOUSA, Lucas Lopes; CARVALHO, José Bégue Moreira de. Uso abusivo de telas na infância e suas consequências. **Revista**

Eletrônica Acervo Saúde, v. 23, n. 2, 2023. Disponível em: [Vista do Uso abusivo de telas na infância e suas consequências](#). Acesso em: 29 de setembro de 2026.

SOUZA, Bárbara; FERNANDES, Lucas. Excesso de Telas na Infância: O Impacto no Desenvolvimento Infantil. **Revista Sociedade Científica**, [S. l.], v. 7, n. 1, p. 5513–5536, 2024. DOI: 10.61411/rsc202488017. Disponível em: [REVISTA SOCIEDADE CIENTÍFICA](#). Acesso em: 29 de setembro de 2026.

SOUZA, Byanka; MORAES, Glauco. Ludoterapia e análise do comportamento: estratégias clínicas para o atendimento infantil. **Revista Tópicos**, v. 3, n. 19. [S.l.], 2025. DOI: 10.5281/zenodo.14969354. Disponível em: [LUDOTERAPIA E ANÁLISE DO COMPORTAMENTO: ESTRATÉGIAS CLÍNICAS PARA O ATENDIMENTO INFANTIL](#). Acesso em: 02 de outubro de 2026.

SOUZA, Byanka; MORAES, Glauco. O impacto do uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil: uma abordagem comportamental. **Revista Tópicos**, v. 3, n. 19. [s/l], 2025. DOI: 10.5281/zenodo.14969345. Disponível em: [O IMPACTO DO USO EXCESSIVO DE TELAS NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL: UMA ABORDAGEM COMPORTAMENTAL](#). Acesso em: 25 de setembro de 2026.

THERENSE, Munique. O processo ludoterapêutico na perspectiva fenomenológico-existencial das crianças em atendimento clínico. **Rev. abordagem gestalt**. Goiânia. v. 25, n. 1, p. 15-25. 2019. DOI: 10.18065/RAG.2019v25.2. Disponível em: [O processo ludoterapêutico na perspectiva fenomenológico-existencial das crianças em atendimento clínico](#). Acesso em: 02 de outubro de 2026.

TIVERON, Eduardo; KASPARY, Bruna; LACERDA, Ana Carolina. Uso excessivo de telas na infância e seus prejuízos. Research, Society and Development, v. 13, n. 11. 2024. DOI: <http://doi.org/10.33448/rsd-v13i11.47225>. Disponível em: [Uso excessivo de telas na infância e seus prejuízos | Semantic Scholar](#). Acesso em: 29 de setembro de 2026.

¹ Acadêmico(a) do Curso de Psicologia da Faculdade de Educação Santa Terezinha – FEST, Imperatriz-MA. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

² Professora Especialista do Curso de Psicologia da Faculdade de Educação Santa Terezinha – FEST, ImperatrizMA. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)