

Dafne da Silva Gonçalves  
Mariane Generoso de Almeida

**A INFLUÊNCIA DO USO EXCESSIVO DE TELAS NO DESENVOLVIMENTO  
PSICOSSOCIAL**

Projeto de Pesquisa apresentado ao curso de graduação em Psicologia da Faculdade Católica Paulista, como requisito parcial para a obtenção de Título de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. José Wellington dos Santos

**MARÍLIA**

**2024**

# **A INFLUÊNCIA DO USO EXCESSIVO DE TELAS NO DESENVOLVIMENTO PSICOSSOCIAL**

Dafne da Silva Gonçalves

Mariane Generoso de  
Almeida

José Wellington dos Santos

Graduando do curso de Psicologia da Faculdade Católica Especialista em Psicoterapias de Orientação Psicanalítica; Graduado em Psicologia; Docente do curso de Psicologia da Faculdade Católica Paulista

## **RESUMO**

A exposição de telas para as crianças no momento atual passou a ser rotineiro e cômodo para os pais, já que assim não precisam ficar 100% do seu tempo focado na criança. Os dispositivos eletrônicos, que antes era usado para estudos, e comunicação, passou a ser usado também para passar o tempo, só que agora de uma forma excessiva, podendo prejudicar o desenvolvimento psicossocial e físico. Pode se notar o grande aumento do uso de telas com a pandemia de COVID-19, onde as famílias tiveram que ficar em isolamento e tendo os eletrônicos como seu melhor aliado para os estudos e trabalho. Com o estresse do dia a dia os pais passaram a liberar mais o uso dos eletrônicos para tentar controlar de certo modo a agitação dos filhos. A discussão será feita em cima das implicações do uso de telas no comportamento e nas emoções das crianças e como o uso excessivo pode ser negativo provocando algum tipo de transtorno e até mesmo o vício.

**PALAVRA-CHAVE:** Desenvolvimento infantil. Desenvolvimento psicossocial. Uso de telas. Abstinência

## 1. INTRODUÇÃO

No cenário contemporâneo, as telas, anteriormente limitadas a televisores e computadores, se expandiram para dispositivos móveis, como smartphones, laptops e tablets. Dessa forma, pela conveniência e facilidade de transporte, esses equipamentos passaram a fazer parte do cotidiano de pessoas de diferentes classes sociais e idades, abrangendo também o público infantil (Madigan et al., 2019).

A infância é um período crucial de crescimento e mudanças nas áreas cognitiva, emocional, social e motora. Diversos fatores impactam esse processo de desenvolvimento infantil. O uso de dispositivos eletrônicos é apontado como um fator de risco, podendo afetar negativamente o desenvolvimento neuropsicomotor, o que inclui possíveis dificuldades e atrasos na linguagem, na comunicação, nas capacidades motoras e no equilíbrio socioemocional (Madigan et al., 2019).

Após a pandemia de COVID-19, o tempo que as crianças passaram em frente a dispositivos eletrônicos aumentou consideravelmente. Esse aumento resultou em desregulação emocional, dificuldades de concentração e maior impulsividade. A questão se torna ainda mais preocupante ao se considerar que 90% das crianças e adolescentes no Brasil utilizam as telas como sua principal forma de entretenimento, acessando plataformas como YouTube, jogos e outras atividades digitais (Nobre et al., 2021).

O recomendado é que o tempo de exposição às telas seja limitado de acordo com a idade das crianças: para menores de 2 anos, o ideal é que não haja contato com telas; de 2 a 5 anos, o uso deve ser restrito a até uma hora por dia; de 6 a 10 anos, entre uma e duas horas diárias; e de 11 a 18 anos, entre duas e três horas por dia. Esse cronograma de tempo serve como uma estratégia eficaz para garantir o uso controlado e responsável das telas pelas crianças (Abrantes; Almeida, 2018).

Hoje em dia, as crianças são vistas como "nativos digitais", pois desde o nascimento já estão imersas em um ambiente dominado pelas tecnologias, o que acelera seu processo de aprendizagem. Portanto, é essencial fornecer o suporte necessário para garantir um desenvolvimento equilibrado e saudável. Segundo Carvalho et al. (2020), as crianças demonstram uma habilidade notável para se familiarizar e interagir com as novas tecnologias e seus recursos. Esse contato precoce com inovações tecnológicas pode ser vantajoso para o crescimento intelectual e social, mas é fundamental que pais e responsáveis estejam atentos ao conteúdo acessado pelos filhos, devido aos inúmeros riscos e perigos presentes no ambiente digital.

Inicialmente, serão exploradas algumas teorias clássicas do desenvolvimento infantil, com ênfase nos principais teóricos. A seguir, abordaremos os impactos que o uso de telas pode ter no desenvolvimento psicossocial das crianças, destacando tanto os efeitos negativos quanto os potenciais benéficos. A discussão central será que, mais do que as telas em si, o que realmente determina os benefícios ou malefícios é a forma como elas são usadas.

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

### **Teoria Psicosexual do Desenvolvimento segundo Freud**

Sigmund Freud nasceu em 1856, na cidade de Freiberg, e faleceu em 1939. Ele graduou-se em medicina e se dedicou à neurologia, sendo a partir de suas pesquisas com pacientes histéricos que surgiu a psicanálise. Freud, então, consolidou-se como um dos pensadores mais renomados globalmente, sendo considerado o fundador da psicanálise e responsável por várias publicações importantes ao longo de sua trajetória, como a obra *O ego e o id* (Xavier; Nunes, 2015).

De acordo com Papalia e Feldman (2013), Freud defendia que os seres humanos nasciam com impulsos biológicos inatos, que necessitavam ser ajustados para possibilitar uma convivência social harmoniosa. O teórico também sugeriu que os primeiros anos de vida eram cruciais para a formação da personalidade, com base em conflitos entre o inconsciente infantil e os impulsos. Xavier e Nunes (2015, p. 14) destacam que "o processo de desenvolvimento humano é moldado pela energia da libido, que se manifesta de diversas maneiras e se concentra em áreas específicas do corpo, onde o indivíduo busca satisfação à medida que cresce".

É importante ressaltar que a sexualidade infantil difere da adulta, pois não está relacionada ao aspecto biológico (como as genitálias), mas sim à exploração do próprio corpo e às questões psicológicas associadas a ele, incluindo desejos e fantasias (Xavier; Nunes, 2015). Foi a partir dessa análise que Freud propôs cinco estágios no desenvolvimento psicosexual:

a. Fase Oral: se manifesta entre 0 e 18 meses, quando a energia libidinal está focada na boca, tornando essa região a principal fonte de prazer, principalmente através da alimentação e da interação com objetos. Isso explica por que os bebês tendem a levar tudo o que encontram à boca. Essa fase é essencial na formação da personalidade,

influenciando diretamente a maneira como o indivíduo desenvolverá sua autopercepção (Dian, 2020).

b. Fase Anal: ocorre entre 18 meses e 3 anos, período em que a criança começa a desenvolver controle sobre suas funções corporais, como o treinamento para o uso do banheiro. Nesse estágio, a energia libidinal se desloca para a área anal. A criança passa a perceber a eliminação como uma ação que afeta outras pessoas (Xavier; Nunes, 2015).

c. Fase Fálica: se desenvolve entre os 3 e 6 anos, momento em que a criança começa a notar as distinções físicas entre meninos e meninas, além de explorar o prazer ao tocar suas áreas genitais. Freud identificou que, nesse período, surgem fantasias inconscientes, especialmente ligadas à genitália masculina, o que ele chamou de Complexo de Édipo (Ferreira, 2014).

Esse estágio é caracterizado pela consciência do menino sobre seu pênis e a exploração dessa área, o que lhe proporciona prazer libidinal. Para as meninas, ocorre uma sensação de frustração por não possuírem o que os meninos têm. Em ambos os casos, a mãe é a primeira figura de afeto, com a gradual transferência desse vínculo para o pai (Xavier; Nunes, 2015).

Assim, o menino começa a desenvolver uma atração pela mãe, enquanto vê o pai como um competidor que ameaça sua conexão com ela. Dominado pela preocupação de perder seu órgão, ele reprime seus sentimentos em relação à mãe e acaba se identificando com o pai, passando a vê-lo como um exemplo de masculinidade. A menina, ao perceber que não possui o mesmo órgão que os meninos, desenvolve uma sensação de inferioridade, que ela relaciona à mãe, sua responsável pela criação. Essa sensação a leva a buscar uma conexão com o pai, enquanto, simultaneamente, se aproxima da figura materna. Com o tempo, o Complexo de Édipo é resolvido, e a energia libidinal passa a se direcionar para a fase seguinte do desenvolvimento (Papalia; Feldman, 2013).

d. Fase de Latência: começa por volta dos 6 anos e vai até os 12 anos, caracterizada pela canalização da libido para atividades que não envolvem questões sexuais. Freud chamou esse processo de Sublimação, no qual a energia libidinal é direcionada para interesses socialmente valorizados, como esportes, jogos, estudos e outras atividades (Souza, 2014).

e. Fase Genital: tem início por volta dos 12 anos, marcando o começo da puberdade e as mudanças físicas e psicológicas que acompanham essa fase. Nesse período, a libido se concentra novamente na área genital, que anteriormente se dispersava por várias zonas, e agora se direciona para um interesse sexual fora do ambiente familiar.

Esse estágio pode ser repleto de conflitos, pois os desejos reprimidos durante a fase de latência começam a ressurgir (Ferreira, 2014).

Ademais, é importante compreender que os aspectos culturais desempenham um papel significativo na ocorrência desses conflitos. Os sentimentos reprimidos durante essa fase tendem a surgir na forma de resistências, como a rejeição à figura de autoridade dos adultos (Xavier; Nunes, 2015).

### **Albert Bandura: A Teoria da Aprendizagem Social Cognitiva**

Albert Bandura, nascido em 1925 em Mundare, Canadá, e falecido em Stanford em 26 de julho de 2021, aos 95 anos, foi um renomado psicólogo. Ele se formou em Psicologia pela University of British Columbia em 1949 e, durante seu doutorado, em 1952, foi profundamente influenciado pelas teorias da aprendizagem. Em 1953, iniciou sua carreira acadêmica na Universidade de Stanford, e, na década de 1960, apresentou ao mundo sua Teoria da Aprendizagem Social, também conhecida como Teoria Cognitiva Social (McCormick, 2021).

Assim, Bandura se consolidou como um dos psicólogos sociais mais proeminentes globalmente. Sua teoria destacou o papel crucial da observação na aprendizagem e na formação de comportamentos. Seu impacto se estendeu amplamente, influenciando diversas áreas da psicologia, incluindo a psicologia do desenvolvimento (McCormick, 2021).

Em 1961, Bandura conduziu um estudo para investigar se as crianças poderiam aprender comportamentos por meio da imitação visual. O experimento contou com a participação de 72 crianças, sendo metade meninos e metade meninas, divididas em dois grupos. As crianças foram colocadas em uma sala equipada com vários brinquedos, incluindo um palhaço inflável (Bandura, 1961).

Em um dos grupos, as crianças observaram um adulto se comportando de forma agressiva com um palhaço inflável. Quando chegou a vez de elas brincarem, as crianças que haviam testemunhado o comportamento agressivo apresentaram uma tendência significativamente maior a imitar essa agressão. Por outro lado, o grupo que não havia visto a cena de violência demonstrou muito menos propensão a agir de maneira agressiva. A partir desses resultados, Bandura desenvolveu a Teoria Social Cognitiva, que sugere que os comportamentos sociais são aprendidos por meio da observação das ações de outros no ambiente em que os indivíduos se encontram (Bandura, 1961).

## **O Papel da Tecnologia no Processo de Aprendizagem Infantil**

Embora a tecnologia tenha impactos negativos na vida das crianças, estudos indicam que o maior uso de computadores está associado a um aumento na inteligência. No que diz respeito à escrita, as crianças têm se destacado na expressão verbal, já que o uso de mensagens instantâneas incentiva a prática da escrita, ampliando o vocabulário. Em relação à influência tecnológica, o autor Guerra (2012) afirma: "Uma pesquisa de 2005 comprovou que as crianças de hoje são escritores melhores que as gerações anteriores, utilizando frases mais complexas, vocabulário mais rico e maior precisão no uso de maiúsculas, pontuação e ortografia."

Ao contrário do que muitos acreditam, a tecnologia pode ser uma ferramenta valiosa na educação infantil, tanto no ambiente escolar quanto no familiar. No entanto, é essencial que seu uso seja moderado e supervisionado para prevenir efeitos prejudiciais e garantir que não interfira no crescimento saudável da criança. Como afirma Kenski (1998, p. 59):

As tecnologias, em todos os tempos, alteraram as formas de retentiva e lembrança, funções usuais com que os homens armazenam e movimentam suas memórias humanas, seus conhecimentos. Na atualidade, as novas tecnologias de comunicação não apenas alteram as formas de armazenamento e acesso das memórias humanas como, também, mudam o próprio sentido do que é memória. Através de imagens, sons e movimentos apresentados virtualmente em filmes, vídeos e demais equipamentos eletrônicos de comunicação, é possível a fixação de imagens, o armazenamento de vivências, sentimentos, aprendizagens e lembranças que não necessariamente foram vivenciadas in loco pelos seus espectadores.

De acordo com o autor, o uso excessivo de tecnologias desde a infância pode levar a problemas de memória no futuro. Com a tendência de armazenar informações em dispositivos como chips e cartões, a mente humana seria cada vez menos utilizada para essa função. Isso pode resultar em uma redução significativa na capacidade das crianças, ao chegarem à fase adulta, de reter informações de maneira eficiente. Souza & Souza (2010, p. 2) destacam que:

As novas tecnologias ajudarão de forma efetiva o aluno, quando estes estiverem na escola e nesse momento eles se sentirão estimulados a buscar e socializar com esses recursos de forma a melhorar seu desempenho escolar. Essas ferramentas tecnológicas além de facilitar o acesso aos novos conhecimentos servem também de base para novas adaptações aos sistemas variados de transmissão de conhecimento de maneira a melhorar, transferir e transformar os fatores complicados em algo mais acessível e sedimentado, transformando a teoria em prática.

O princípio indica que, quando usada adequadamente, a tecnologia oferece vantagens duradouras para as crianças, incentivando-as à leitura e despertando sua curiosidade para explorar o mundo. Isso promove tanto o interesse quanto o prazer de aprender, dentro e fora do ambiente escolar. Além disso, a tecnologia, quando aplicada de maneira eficaz, aprimora a interação social entre os alunos e ajuda a manter o foco nas atividades escolares, com o apoio dos professores, que passam a revisar continuamente suas abordagens pedagógicas (Souza & Souza, 2010).

### **Impacto da Pandemia nas Relações Familiares e no Uso Excessivo de Telas**

A pandemia de Covid-19, assim como outras ao longo da história, provocou transformações significativas em diversos aspectos da vida. Um exemplo disso foi a pandemia da peste negra no século XIV, que resultou em aproximadamente 200 milhões de mortes. Outras pandemias, como a varíola, cólera, gripe espanhola e gripe suína, também geraram altas taxas de mortalidade e impactaram profundamente a maneira como as sociedades passaram a se organizar e conviver (Ourique; Large; Bueno, 2020).

Para reduzir a disseminação do coronavírus, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendou que os países adotassem o isolamento social. Isso resultou em diversas restrições, como o fechamento de estabelecimentos comerciais, a proibição de aglomerações em espaços públicos e a suspensão das aulas presenciais em escolas e universidades (OMS, 2020).

Nesse cenário, diversas famílias passaram a enfrentar uma rotina complicada para fortalecer os laços familiares dentro de casa. Embora pais e responsáveis estivessem mais próximos de seus filhos, no cotidiano, para algumas dessas famílias, não houve um aprimoramento ou uma maior facilidade na convivência familiar. O aumento diário da interação trouxe novas perspectivas, alterando a dinâmica das relações, de modo que o afastamento dos filhos, anteriormente causado pelas exigências da rotina e do trabalho, foi substituído pela convivência constante (Ourique; Large; Bueno, 2020).

Dessa forma, é normal que as emoções se tornem intensas, especialmente quando se tem de lidar com uma grande quantidade de tarefas e, ao mesmo tempo, oferecer atenção aos filhos, algo ainda mais desafiador durante a pandemia. A forte conexão com a rotina anterior faz com que os responsáveis, que anteriormente passavam longos períodos afastados, não conheçam seus filhos de verdade. Isso gera dificuldades em lidar com as emoções das crianças, impedindo a criação de um diálogo ou momentos de

convivência que possibilitem o atendimento às necessidades emocionais de ambos (Bittencourt; Sehn, 2021).

Segundo o autor Kilbey (2018), as crianças estão cada vez mais dependentes da atenção dos pais, que se tornaram sua principal fonte de socialização. No entanto, isso coloca uma pressão significativa sobre os responsáveis, que antes contavam com o apoio de terceiros, como babás e escolas, para ajudar nas tarefas cotidianas. Com essa mudança, o estresse pode se intensificar no ambiente familiar, afetando também as crianças, que passam a refletir esse estresse em seu comportamento.

Além do mais, com o aumento do trabalho remoto e as aulas totalmente online, o tempo de exposição às telas das crianças não diminuiu. O maior desafio é que elas acabam deixando de realizar atividades essenciais, como interagir com a família, brincar, se exercitar e socializar, para passar longas horas diante de dispositivos eletrônicos. Crianças que antes estavam constantemente em movimento, se divertindo e até fazendo bagunça, agora permanecem sentadas e quietas por períodos prolongados, em frente às telas (Colman; Proença, 2020).

As mudanças causadas pela pandemia de Covid-19 e pelo isolamento social exigiram uma reestruturação nas rotinas diárias, levando à busca por alternativas para seguir com o trabalho e os estudos. Assim, a solução encontrada foi o uso das mídias e tecnologias, que ajudaram a atenuar os impactos negativos dessa nova realidade (Bittencourt; Sehn, 2021).

A pandemia de COVID-19 surgiu em um período em que a maioria das pessoas já estava amplamente conectada por meio de dispositivos como TVs, tablets e smartphones. Segundo a revista Forbes (2021), durante o período de isolamento social imposto pela OMS, muitos começaram a direcionar sua atenção para o entretenimento em casa, o que levou a um aumento significativo na assinatura de serviços de streaming. A revista mencionada também revela que o Globoplay, principal serviço de streaming do Brasil, contava com aproximadamente 20 milhões de assinantes, um aumento de cerca de 145% entre junho e dezembro de 2020. Esse crescimento não inclui outras plataformas populares, como Netflix e YouTube (Forbes, 2021).

Com a recomendação de isolamento social da OMS, os dispositivos eletrônicos passaram a ser uma "solução" essencial para ajudar as pessoas a lidarem com a nova realidade, proporcionando uma conexão com o mundo exterior. As mídias digitais, que já faziam parte do cotidiano das crianças, se tornaram ainda mais presentes com a chegada da pandemia de Covid-19. Anteriormente, o uso de dispositivos eletrônicos era uma

alternativa para a realização de tarefas, mas hoje tornou-se indispensável. Os celulares passaram a ser fundamentais para manter o vínculo com familiares e amigos, desempenhar funções profissionais e até se entreter nas horas de lazer (Ourique; Large; Bueno, 2020).

As tecnologias se tornaram ferramentas essenciais no cotidiano das famílias, sendo usadas tanto por adultos quanto por crianças. A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) recomenda que as crianças não fiquem expostas às telas por longos períodos, mas, infelizmente, a prática cotidiana contrasta com essas orientações. A pandemia transformou a dependência das tecnologias em uma realidade quase obrigatória (Ourique; Large; Bueno, 2020).

O objetivo inicial das tecnologias era simplificar a nossa rotina, mas, na prática, elas têm se convertido em uma fonte de dependência. Vivemos em um cenário onde as fronteiras entre trabalho e vida pessoal estão cada vez mais tênues, já que, independentemente de onde estivermos, é possível receber chamadas, e-mails e notificações. Isso cria a percepção de que estamos constantemente disponíveis para atender às demandas do trabalho, o que nos torna ainda mais sobrecarregados e sem tempo. No entanto, esse comportamento impede que sejamos um exemplo de como cultivar relações familiares saudáveis e de como dedicar momentos para refletir sobre o que ocorre ao nosso redor (Finotti et al., 2018).

Kilbey (2018) destaca que a dependência da tecnologia está distanciando os membros da família, fazendo com que os pais percam a chance de se conectar com seus filhos, fortalecer os vínculos afetivos e orientá-los sobre o mundo que os rodeia. Frequentemente, os pais acabam permitindo que seus filhos fiquem expostos às telas por conveniência, em vez de ser uma escolha consciente.

Frequentemente, mães que ficam sozinhas em casa com seus filhos enfrentam a necessidade de atender a outras responsabilidades. Sem outra opção de ajuda, acabam recorrendo aos dispositivos eletrônicos como uma solução prática para manter as crianças ocupadas. Essa escolha não é por desejo, mas por falta de alternativas, pois não há ninguém disponível para cuidar dos filhos enquanto elas se dedicam às tarefas domésticas ou ao trabalho. Dessa forma, as telas se tornam uma ferramenta para facilitar a realização de suas atividades cotidianas (Colman; Proença, 2020).

Outro aspecto importante a ser considerado é a maneira como os adultos influenciam o uso de tecnologias pelas crianças. Vivemos em uma era de conectividade constante, especialmente entre os adultos, e isso molda o ambiente em que as crianças se

desenvolvem. Muitas vezes, essas crianças se deparam com pais sobrecarregados, que, para manter os filhos ocupados, acabam recorrendo às telas. Com isso, as crianças se habituem a essa rotina de constante exposição às tecnologias e são fortemente impactadas pelos comportamentos dos adultos ao seu redor (Bittencourt; Sehn, 2021).

Enquanto adultos, é fundamental reconhecermos o impacto que nossas ações têm na dinâmica familiar, especialmente no que se refere ao uso de tecnologias, já que isso afeta o tempo de exposição das crianças às telas. As crianças frequentemente aprendem por observação e imitação dos adultos. Kilbey (2018), em *Como criar filhos na era digital*, destaca que se os pais exibem sinais de dependência tecnológica, é muito provável que seus filhos ou as crianças ao seu redor também adquiram esses comportamentos e enfrentem desafios semelhantes. Durante a fase de desenvolvimento, a criança está absorvendo e ajustando seu comportamento, sendo a família seu principal modelo de referência. Embora existam outras influências, como a escola, o impacto dos pais ou responsáveis no comportamento da criança em casa é extremamente significativo e tende a moldar suas atitudes e valores de maneira profunda.

Se demonstrarmos um uso excessivo da tecnologia, é muito provável que nossos filhos adotem os mesmos padrões e enfrentem os mesmos desafios. Na fase de desenvolvimento infantil, as crianças absorvem e moldam seus comportamentos, principalmente com base nas ações dos pais, sendo a família seu principal modelo de comportamento (SBP, 2019). Como mencionado anteriormente, a Teoria Social Cognitiva de Bandura continua sendo relevante, inclusive no contexto do tempo de tela. As crianças aprendem e ajustam seus comportamentos observando o que ocorre ao seu redor, especialmente as atitudes de seus responsáveis.

De acordo com Kilbey (2018, p. 310), “os pais devem adotar uma postura mais rigorosa em relação ao próprio uso da tecnologia”. Como principais influenciadores no desenvolvimento das crianças, é essencial que os adultos reduzam seu tempo de exposição às telas, estabelecendo um exemplo positivo para os filhos. A autora ressalta que, embora seja fácil para os responsáveis pedir que as crianças se desconectem e interajam com o mundo ao seu redor, essa orientação se torna ineficaz se os adultos continuarem absortos em seus dispositivos.

É importante reconhecer que as telas nem sempre são prejudiciais, e, para aproveitá-las de maneira benéfica, é essencial aprender a utilizá-las de forma adequada. Não se trata apenas da quantidade de tempo que passamos em frente aos dispositivos, mas também da qualidade do conteúdo consumido. O que realmente determina se o tempo de

tela está beneficiando ou prejudicando o desenvolvimento infantil é o tipo de experiência proporcionada (Kilbey, 2018).

### **Efeitos causados pelo excesso do uso de telas**

As tecnologias digitais têm gradualmente tomado o lugar dos brinquedos e atividades recreativas tradicionais na infância. Isso reflete uma mudança no ambiente lúdico, onde a diversão está cada vez mais associada ao uso de dispositivos móveis para jogos, filmes, videogames, sites e animações, moldando a maneira como as crianças interagem com o mundo ao seu redor (Sousa, Aline & Salgado, 2015).

Crescendo em um ambiente digital e repleto de mídias, é praticamente impossível restringir o uso de telas pelas crianças hoje em dia (Santana; Ruas & Queiroz, 2021). O que se sugere aos pais e responsáveis é controlar o tempo de exposição, supervisionando o uso e regulando os tipos de conteúdo aos quais as crianças têm acesso, para garantir que o desenvolvimento infantil — especialmente nas áreas física, social, cognitiva e emocional — não seja prejudicado (Nobre, 2021).

Esse fenômeno, conhecido como distração passiva, surge devido à intensa pressão exercida pelo marketing da indústria de entretenimento e pelo incentivo ao consumo de jogos. Esse cenário acaba suprimindo o brincar, que é um direito fundamental de toda criança em fase de desenvolvimento. Através da brincadeira, a criança aprende a se relacionar, se expressar e compartilhar com os outros. É nesse processo lúdico que ela constrói seu conhecimento e estabelece sua comunicação com o mundo, explorando tanto a si mesma quanto ao outro (Fernandes, Eisenstein & Silva, 2021; Teixeira, 2017).

Os impactos das brincadeiras na vida das crianças são duradouros, especialmente nos primeiros anos de vida, quando os benefícios são mais significativos. Durante essa fase, as atividades lúdicas promovem mudanças positivas nas estruturas biológicas do corpo, além de estimular mecanismos que nenhuma outra forma de atividade consegue alcançar (Nobre, 2021).

Pesquisas demonstram que a exposição precoce às telas, antes dos dois anos, pode ser mais prejudicial do que benéfica. Durante essa fase, as crianças não assimilam conhecimento apenas ao observar imagens, filmes ou vídeos. Pelo contrário, o uso excessivo das telas pode comprometer o aprendizado, pois restringe a fase de exploração ativa, como engatinhar, caminhar ou manusear objetos. Isso ocorre porque as telas atraem mais rapidamente a atenção, exigindo menos esforço físico e mental, o que limita o

desenvolvimento motor e sensorial da criança (Pereira, 2017; Comitê Científico do Núcleo Ciência Pela Infância, 2014).

Os brinquedos e jogos tradicionais, essenciais para o desenvolvimento infantil, estão gradualmente sendo substituídos pela tecnologia, que se torna cada vez mais a principal fonte de entretenimento e aprendizado. No entanto, considerando que as capacidades cognitivas das crianças ainda estão em formação, é fundamental que o uso de dispositivos eletrônicos seja adequado a cada estágio dessa fase. As crianças precisam de uma variedade de atividades que estimulem seu crescimento de maneira equilibrada e saudável (Paiva & Costa, 2015).

Portanto, é essencial fornecer orientações claras para pais, responsáveis e cuidadores sobre a importância de limitar o uso das telas. Embora possam ser benéficas quando usadas com moderação, o uso excessivo pode prejudicar o crescimento saudável das crianças (Madigan et al., 2019). Substituir o tempo excessivo frente às telas por atividades mais produtivas e de qualidade é crucial para garantir um desenvolvimento infantil equilibrado e adequado (Hutton et al., 2015).

O tempo excessivo diante das telas na infância é identificado como um fator de risco para o desenvolvimento cognitivo e motor, podendo estar relacionado a dificuldades e atrasos na comunicação verbal, nas habilidades motoras, e no bem-estar social e emocional (Madigan et al., 2019). Adicionalmente, esse comportamento pode desencadear sintomas de intolerância, ansiedade e uma redução na prática de atividades lúdicas físicas, o que pode resultar em um estilo de vida sedentário e, conseqüentemente, aumentar o risco de obesidade infantil. Esta condição está vinculada ao surgimento de problemas como diabetes, pressão alta e complicações cardíacas (L Straker & C Pollock, 2005).

Além disso, o uso excessivo das telas pode estar associado a uma série de impactos negativos, como fadiga intensa, estresse prolongado, alterações no comportamento, sintomas depressivos, dificuldades de atenção, mudanças de humor repentinas, baixo rendimento acadêmico, distúrbios no sono, alimentação desequilibrada, diminuição das interações sociais e familiares, e também à exposição a conteúdos impróprios para a idade (Victorin, 2017; L Straker & C Pollock, 2005).

No entanto, quando utilizado de maneira apropriada, o uso das tecnologias pode ser uma ferramenta valiosa para o aprendizado lúdico. Elas permitem que as crianças se envolvam em atividades que estimulam os sentidos, facilitando a aquisição de novos conhecimentos, o aprimoramento das habilidades motoras e cognitivas, além de promover

o desenvolvimento da autonomia e da capacidade de tomar decisões. Também contribuem para a socialização e o aprimoramento da comunicação verbal (Souza & Souza, 2010; Rede Nacional Primeira Infância, 2014).

Portanto, é essencial que os responsáveis desempenhem um papel ativo na formação de hábitos equilibrados em relação ao uso de telas, sobretudo para garantir a saúde e o adequado desenvolvimento infantil. A supervisão atenta e os cuidados com o tempo que as crianças passam expostas às telas são fundamentais (Cho et al., 2019; Souza et al., 2020).

### **3. OBJETIVO**

#### **3.1 GERAL**

Investigar como o uso excessivo de telas afeta o desenvolvimento psicossocial de crianças e adolescentes, abrangendo aspectos emocionais, cognitivos, sociais e comportamentais.

#### **3.2 ESPECIFICOS**

- Analisar as etapas do desenvolvimento infantil segundo diferentes correntes teóricas.
- Investigar o impacto do uso tecnológico nas relações sociais e no estabelecimento de laços emocionais entre as crianças.
- Avaliar o impacto do aumento no uso de telas durante a pós-pandemia no desenvolvimento psicossocial das crianças, com foco em aspectos como socialização, habilidades emocionais e comportamentais.

### **4. MATERIAIS E METODOS**

O estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica, que, de acordo com o autor Gil (2002) trata-se de um método de pesquisa que utiliza materiais previamente disponíveis, como livros e artigos científicos. Esta investigação será de natureza qualitativa, com enfoque descritivo, visando analisar e detalhar o tema por meio de uma revisão bibliográfica e documental.

## 5. RESULTADOS E IMPACTOS ESPERADOS

A análise dos efeitos do uso excessivo de telas no desenvolvimento psicossocial revela que essa prática pode acarretar uma série de consequências para as crianças, afetando diversos aspectos de seu crescimento emocional, social e cognitivo. Entre os principais impactos identificados estão os prejuízos nas habilidades de socialização, comunicação e regulação emocional. Um dos resultados esperados é a diminuição da interação social presencial, à medida que as crianças substituem atividades que envolvem o contato interpessoal por tempo excessivo em frente às telas. Esse isolamento pode comprometer o desenvolvimento de habilidades sociais, como a empatia e a resolução de conflitos, fundamentais para a construção de vínculos afetivos e relações saudáveis. Crianças que passam mais tempo em atividades mediadas por telas tendem a ter menos oportunidades de desenvolver essas competências essenciais.

No aspecto emocional, o uso excessivo de dispositivos digitais está associado a dificuldades na regulação emocional e aumento dos níveis de estresse e ansiedade. Estudos apontam que o excesso de exposição a conteúdos digitais, especialmente sem a devida supervisão, pode levar a um aumento de comportamentos impulsivos e a dificuldades de concentração, o que afeta o desempenho escolar e a capacidade de manter o foco em atividades cotidianas. Do ponto de vista cognitivo, o uso prolongado de telas pode gerar déficits na atenção e memória. A estimulação contínua e imediata das plataformas digitais pode reduzir a capacidade de as crianças se engajarem em atividades que exijam um processamento mental mais profundo, como leitura e resolução de problemas complexos. Além disso, a exposição a conteúdos inadequados, como violência e material sensacionalista, pode distorcer a percepção das crianças sobre a realidade, afetando sua formação moral e ética.

Por outro lado, o uso moderado e orientado de tecnologias pode trazer benefícios, como o desenvolvimento de habilidades tecnológicas, o acesso a conteúdo educativos e a ampliação das possibilidades de aprendizado interativo. Portanto, a chave para minimizar os impactos negativos e maximizar os positivos reside no estabelecimento de limites claros, na supervisão ativa dos pais e educadores, e no incentivo à prática de atividades físicas e interações sociais presenciais. Por fim, o uso excessivo de telas no pós-pandemia intensificou desafios no desenvolvimento psicossocial das crianças. A pandemia agravou o tempo de exposição às telas, o que reforça a necessidade de

estratégias educativas e familiares para equilibrar o uso da tecnologia com atividades que promovam o desenvolvimento integral das crianças.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante do exposto, é possível concluir que o uso excessivo de telas tem demonstrado impactos profundos no desenvolvimento psicossocial das crianças, afetando diretamente suas habilidades sociais, emocionais e cognitivas. A pandemia de COVID-19 acentuou esse cenário, ampliando o tempo de exposição aos dispositivos digitais e, conseqüentemente, intensificando os desafios associados ao uso prolongado de tecnologias. Crianças que substituem interações presenciais e atividades físicas pelo uso desmedido de telas podem enfrentar dificuldades em estabelecer e manter vínculos afetivos, além de desenvolver comportamentos impulsivos, déficits de atenção e problemas de autorregulação emocional.

No entanto, é importante reconhecer que a tecnologia, quando utilizada de maneira adequada e controlada, pode oferecer benefícios significativos, como o acesso a conteúdos educativos e o desenvolvimento de competências digitais. Assim, o desafio para pais, educadores e sociedade em geral é encontrar um equilíbrio saudável entre o uso das tecnologias e outras formas de interação social e atividades que estimulem o desenvolvimento integral das crianças.

Dessa forma, cabe reforçar a importância de uma supervisão ativa e a criação de estratégias que promovam a moderação no uso de telas, garantindo que o acesso à tecnologia seja complementar a outras experiências fundamentais para o crescimento social, emocional e cognitivo. Somente assim será possível minimizar os efeitos negativos e promover um ambiente propício para o desenvolvimento saudável das novas gerações.

## **REFERÊNCIAS**

ABRANTES, Flávia Gava Bandeira; ALMEIDA, Karla Nascimento de. Tecnologias digitais e educação infantil: impactos do uso excessivo na primeira infância. 1. ed. Rio de Janeiro: Estudos e pesquisas em psicologia, v. 7, n. 1, 2018. Disponível em: [https://univale.br/wp-content/uploads/2019/09/PEDAGOGIA-2018\\_1-TECNOLOGIAS-DIGITAIS-E-EDUCA%C3%87%C3%83O-INFANTIL-IMPACTOS-DO-USO-EXCESSIVO-NA-PRIMEIRA-INF%C3%82NCIA-FL%C3%81VIA.pdf](https://univale.br/wp-content/uploads/2019/09/PEDAGOGIA-2018_1-TECNOLOGIAS-DIGITAIS-E-EDUCA%C3%87%C3%83O-INFANTIL-IMPACTOS-DO-USO-EXCESSIVO-NA-PRIMEIRA-INF%C3%82NCIA-FL%C3%81VIA.pdf). Acesso em: 18 de out. 202.

BANDURA, A., ROSS; D., ROSS; S. A., Transmissão de agressão através da imitação de modelos agressivos, *Journal of Abnormal and Social Psychology*, Ed. 63, p. 575- 582, 1961.

BITTENCOURT; J. M., SEHN; A. S., Reflexões sobre o uso de mídias digitais por crianças de 0-3 anos na pandemia, Ijuí – RS, 2021.

CARVALHO, M. R.; AMORIM, I. R.; SOUZA, S. A. C.; SILVA, V. L. da. As crianças na era digital: o impacto da tecnologia em seu desenvolvimento. *Revista Multidisciplinar de Educação*, v. 3, n. 7, p. 158-167, 2020.

CHO, J.-H., S. Y., Lim, S. M., Roh, J. H., Koh, M. S., Kim, Y. J., & Nam, E. (2019). Smart device usage in early childhood is differentially associated with fine motor and language development. *Acta Paediatrica*, 108(5), 903-910.

COLMAN; D. T., PROENÇA; S., Tempo de tela e a primeira infância, Ponta Grossa-Paraná, XVIII JORNADA CIENTÍFICA DOS CAMPOS GERAIS, Minas Gerais, 2020.

COMITÊ CIENTÍFICO DO NÚCLEO CIÊNCIA PELA INFÂNCIA (2014). Estudo nº 1: O Impacto do Desenvolvimento na Primeira Infância sobre a Aprendizagem. <http://www.ncpi.org.br>. Acesso em: 16 de out. 2024

DIAN; A. C., Os efeitos das falhas ambientais no desenvolvimento psicosssexual: um olhar psicanalítico, Atibaia, 2020. Disponível em: <http://186.251.225.226:8080/bitstream/handle/123456789/261/TCC%20-%20ANA%20CLAUDIA%20LEO%20DIAN%20-%20Finalizado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 09 de out. 2024

FERNANDES CM, EISENSTEIN E, SILVA EJC. A Criança de 0 a 3 Anos e o Mundo Digital. São Paulo: Sociedade Brasileira de Pediatria [Internet]. 2018 [citado 2021 Aug 31] Disponível em: [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/A\\_CRIANCA\\_DE\\_0\\_A\\_3\\_ANOS\\_E\\_O\\_MUNDO\\_DIGITAL.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/A_CRIANCA_DE_0_A_3_ANOS_E_O_MUNDO_DIGITAL.pdf). Acesso em 06 de out. 2024

FERREIRA; D. J. V., As fases do desenvolvimento psicosssexual humano, PETdocs, Fortaleza, 2014. Disponível em: [http://petdocs.ufc.br/index\\_artigo\\_id\\_398\\_desc\\_Psicologia%20M%C3%A9dica\\_pagina\\_\\_subtopico\\_50\\_busca\\_](http://petdocs.ufc.br/index_artigo_id_398_desc_Psicologia%20M%C3%A9dica_pagina__subtopico_50_busca_). Acesso em 08 de out. 2024

FINOTTI; M. B., Barros; J. M. M., Toledo; A. L. S., Faria; F. S., Ferreira; J. K. S., Mata; A. T. H, Dutra; I. M., Pravato; G. T., Berbert; L. M. B., Rocha; A. A., Correlação entre a dependência do smartphone na adolescência e alguns transtornos psiquiátricos – revisão de literatura, *Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research – BJSCR*, vol. 25, n. 2, p. 128 – 134, dez. 2018 – fev. 2019. Disponível em: [https://www.mastereditora.com.br/periodico/20190103\\_213817.pdf](https://www.mastereditora.com.br/periodico/20190103_213817.pdf) . Acesso em: 18 de out de 2024.

GIL, A. C. Como Elaborar Projetos de Pesquisa. 4. ed. São Paulo: Editora Atlas, 2002.

GUERRA, Raissa. Até que ponto a tecnologia faz mal a infância? *Tecmundo*. 2012. Disponível em: <https://www.tecmundo.com.br/estilo-de-vida/32723-ate-que-ponto-a-tecnologiafaz-mal-na-infancia-.htm>. Acesso em: 15 de out de 2024.

KENSKI, Vani Moreira. Novas tecnologias: o redimensionamento do espaço e do tempo e os impactos no trabalho docente. REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO, Rio de Janeiro: n. 8, p. 58-71, maio/ago., 1998.

KILBEY, E., Como criar filhos na era digital, Fontanar, São Paulo, 2018.

L STRAKER & C POLLOCK (2005) Optimizing the interaction of children with information and communication technologies, Ergonomics, 48:5, 506- 521, DOI: 10.1080/00140130400029233. Acesso 20 de out. 2024.

MADIGAN, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C., & Tough, S. (2019). Association between screen time and children's performance on a developmental screening test. JAMA pediatrics, 173(3), 244-250.

MCCORMICK; H. A., O professor de psicologia de Stanford Albert Bandura morreu, Sanford - Notícia, 2021.

NOBRE, J. N. P. et al. Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância. Ciência & saúde coletiva, v. 26, p. 1127-1136, 2021.

OURIQUE; M. L. H., LAGE; L. C., BUENO; T. I., Infâncias conectadas na pandemia de COVID-19: construções emergentes na educação infantil, REVASF, Petrolina-Pernambuco - Brasil, vol. 10, n.22, p. 600-628, 2020.

PAIVA, Natalia Moraes Nolêto de; COSTA, Johnatan da Silva. A influência da tecnologia na infância: desenvolvimento ou ameaça? Teresina: O portal dos psicólogos, 2015 Disponível em: <https://www.psicologia.pt/cgi-sys/suspendedpage.cgi>. Acesso em: 15 de out de 2024

PAPALIA; D. E., FELDMAN; R. D., Desenvolvimento Humano, Porto Alegre, AMGH Editora, Ed. 12, 2013.

PEREIRA J. F. (2017) Influência dos fatores biológicos e socioeconômicos no desenvolvimento neuropsicomotor de pré-escolares. Saúde e Pesquisa, 10 (1), 135- 144.

REDE NACIONAL PRIMEIRA INFÂNCIA. Exagero de tecnologia deixa crianças e adolescentes desconectados do mundo real, Brasília- DF, maio 2014. Disponível em: <http://primeirainfancia.org.br/exagero-detecnologia-deixa-criancas-eadolescentesdesconectados-do-mundoreal/>. Acesso em: 19 de out. 2024

SANTANA M. I; RUAS M, A & QUEIROZ P. H. B. (2021). O impacto do tempo de tela no crescimento e desenvolvimento infantil. Revista Saúde em Foco, 14 (1), 169-179.

SILVA; R., Um ano depois do início da pandemia, plataformas de streaming contabilizam ganhos, EUA, Forbes, 2021. Disponível em: <https://forbes.com.br/forbes-money/2021/03/um-ano-depois-do-inicio-da-pandemiaplataformas-de-streaming-contabilizam-ganhos/> Acesso em: 18 de out. 2024

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, Manual de Orientação: grupo de trabalho saúde na era digital - #MENOS TELAS #MAIS SAÚDE, Brasil, 2019. Disponível em: [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/\\_22246c-ManOrient\\_-\\_MenosTelas\\_MaisSaude.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-_MenosTelas_MaisSaude.pdf). Acesso em 12 de out. 2024

SOUZA; A. S. L., Revisitando a latência: reflexões teórico-clínicas sobre os caminhos da sexualidade, Psicol. USP, vol. 21, n. 2, mai-ago. 2014. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pusp/a/8wwGyCRCcjqrTLJGvPN8P/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 11 de out. 2024.

SOUZA, I. M. A.; SOUZA, L. V. A. O uso da tecnologia como facilitadora da aprendizagem do aluno na escola. Itabaiana: GEPIADDE, Ano 4, V.8 | jul-dez de 2010.

SOUZA, ALINE & SALGADO, Tania. (2015). Memória, aprendizagem, emoções e inteligência. Revista Liberato. 16. 141-152. 10.31514/rliberato. 2015v16n26.p141.

SOUZA, S., Marques, K. C., & Reuter, C. P. (2020). Tempo de tela acima das recomendações em crianças e adolescentes: análise dos fatores nutricionais, comportamentais e parentais associados. *Journal of Human Growth and Development*, 30 (3), 363.

SOUZA, I. M. A. de; SOUZA, L. V. A. de. O uso da tecnologia como facilitadora da aprendizagem do aluno na escola. *Revista Fórum Identidades*. Itabaiana: Gepiadde, ano 4, v.8, n.8, p. 127- 142, jul-dez., 2010. Disponível em: <https://seer.ufs.br/index.php/forumidentidades/article/view/1784>. Acesso em: 21 de out 2024.

TEIXEIRA, C.C.S. Síndrome de RA Importância da brincadeira no Desenvolvimento cognitivo infantil. *Id on Line. Revista Multidisciplinar e de Psicologia*, Janeiro de 2017, vol.10, n.33, Supl 2. p. 94-102. ISSN: 1981-1179.

VICTORIN Å. Screen-time matters. *Acta Paediatr.* 2018 Mar;107(3):372-373. doi: 10.1111/apa.14122. Epub 2017 Dec 12. PMID: 29230897.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. 2020. Disponível em [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/331773/WHO-2019-nCoV-Adjusting\\_PH\\_measures-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/331773/WHO-2019-nCoV-Adjusting_PH_measures-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Acesso em 15 de out. 2024

XAVIER, A.S.; NUNES, A.I.B.L. *Psicologia do desenvolvimento*. Ceará: Editora UECE, 2015.