

O uso excessivo de telas prejudica a saúde infantil?

Estudante(s): Livia Ribeiro de Sousa (livia.sousa@aluno.refeduc.com.br), Marília de Paula Aguiar (marilia.aguiar@aluno.refeduc.com.br), Rafaela Pereira e Cunha (rafaela.cunha@aluno.refeduc.com.br).

Orientador(es): Nathália Santos de Castro (nathalia.castro@refeduc.com.br)

Escola: Colégio Sagrado Coração de Jesus

Resumo

O uso de telas como celulares, tablets, computadores e televisores tem se tornado cada vez mais comum na infância, mas especialistas alertam que o excesso pode prejudicar o desenvolvimento físico, emocional e social das crianças. Segundo a Organização Mundial da Saúde e a Sociedade Brasileira de Pediatria, a exposição prolongada está ligada a problemas de sono, necessidade precoce de óculos, queda no rendimento escolar, dificuldades de socialização, aumento da agressividade e até riscos de depressão. Nosso trabalho buscou investigar esses impactos por meio de revisão bibliográfica e da análise de estudos já realizados, além de planejar entrevistas com pais, professores e responsáveis para compreender como a rotina digital influencia a vida das crianças. Foram levantadas hipóteses sobre como a redução do tempo de tela poderia melhorar a disposição, a interação social e o desempenho escolar, além de avaliar os efeitos de conteúdos inadequados acessados livremente na internet. Os resultados apontam que o uso excessivo de telas, sem acompanhamento adequado, pode comprometer de forma significativa a formação humana e o bem-estar infantil. Concluímos que é fundamental orientar famílias e educadores sobre limites saudáveis de tempo de tela e incentivar práticas equilibradas, que combinem o uso da tecnologia com atividades educativas, físicas e sociais. Dessa forma, é possível aproveitar os benefícios do mundo digital sem abrir mão de um desenvolvimento mais saudável e consciente para as novas gerações.

Palavras-chave: Saúde Infantil, Uso de Telas, Sociabilidade.

Introdução e justificativa

No mundo atual, as telas — como celulares, tablets, computadores e televisores — fazem parte do dia a dia de crianças e adolescentes, sendo usadas para estudar, se divertir e se comunicar. Porém, o uso excessivo desses dispositivos tem despertado a preocupação de especialistas da saúde e da educação. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a American Academy of Pediatrics (AAP) e o Ministério da Saúde do Brasil, a exposição prolongada pode prejudicar o desenvolvimento físico, emocional e social, trazendo riscos como dificuldades de aprendizagem, problemas de visão, alterações no sono, isolamento social e até sintomas de depressão. Considerando que a tecnologia está cada vez mais presente na vida das novas gerações, torna-se essencial refletir sobre os impactos negativos do tempo excessivo de tela e buscar estratégias para promover um uso mais equilibrado e saudável. Este trabalho tem como objetivo analisar os principais prejuízos desse hábito e propor reflexões sobre formas conscientes de utilização das tecnologias digitais na infância.

Escolhemos pesquisar sobre o uso excessivo de telas na infância porque este é um tema muito atual e presente na vida de praticamente todas as crianças e adolescentes. Hoje, é comum que passem várias horas por dia em celulares, tablets, computadores ou televisores, o que pode trazer sérios prejuízos para a saúde e o desenvolvimento. Entre os problemas mais observados estão dificuldades de concentração, queda no rendimento escolar, alterações no sono, necessidade precoce de óculos, comportamentos agressivos e até riscos de depressão. Além disso, o excesso de tempo diante das telas pode reduzir o convívio social e limitar experiências importantes para o crescimento saudável. Por isso, consideramos fundamental discutir esse assunto e buscar soluções que ajudem a equilibrar o uso da tecnologia, valorizando também outras atividades como brincadeiras, esportes, leitura e momentos em família. Dessa forma, o trabalho pretende contribuir para a conscientização de pais, educadores e responsáveis sobre a importância de orientar as crianças no mundo digital.

Objetivos

Objetivo Geral-

Desenvolver ações que atenuem o uso excessivo de telas por crianças e adolescentes.

Específicos-

- Investigar como o celular prejudica o desenvolvimento escolar das crianças;
- Analisar de que maneiras o uso excessivo das telas afeta na saúde física e psicológicas dessa faixa etária,
- Verificar as consequências do tempo prolongado das telas para vida desse grupo,
- Observar como o consumo de conteúdos inadequados podem prejudicar o desenvolvimento infantil.

Metodologia

Nosso trabalho insere-se no campo da pesquisa explicativa com abordagem qualitativa tendo como foco a formulação de hipóteses e o levantamento de questões sobre o uso excessivo de telas por crianças. Para tanto empregaremos métodos como entrevistas, observações e análise de documentos, de modo a compreender em profundidade como essa exposição pode afetar diferentes aspectos do crescimento e aprendizagem delas.

Para dar continuidade a esse processo, planejamos a realização de atividades futuras que incluam uma pesquisa de campo. Essa etapa será desenvolvida junto a professores, pais e/ou responsáveis, a fim de coletar percepções variadas sobre o uso excessivo de telas na infância. A partir desses relatos, será possível comparar diferentes pontos de vista, identificar padrões de comportamento e levantar informações relevantes para enriquecer a análise de tema.

A pesquisa bibliográfica foi realizada a partir de artigos como “Revista Tópicos”, “Revista Sociedade Científica”, “Bjhs”, “Saúde UNIFAN”, “RSD Jornal”, “Acervo mais” etc. As buscas foram feitas com descritores como: “provas de impactos causados no desenvolvimento infantil”, “como o uso excessivo de tela prejudica o desenvolvimento infantil”, “Impactos gerados pelo uso excessivo de telas”, “impactos gerados nas crianças em fase de desenvolvimento” etc.

Segundo Tiveron et al. (2024, p. 12): “O avanço das tecnologias aumentou o interesse das crianças nos aparelhos eletrônicos, impactando diretamente seu desenvolvimento. A sociedade Brasileiras Pediatria recomenda a exposição de telas por faixa etária, a fim de evitar efeitos negativos no desenvolvimento infantil”.

Resultados e Discussão

Espera-se que este trabalho evidencie os principais impactos do uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil, mostrando como ele pode afetar a saúde física, emocional, social e escolar das crianças. A partir da revisão bibliográfica e das entrevistas planejadas com pais, professores e responsáveis, esperamos identificar padrões de comportamento ligados ao tempo prolongado diante de celulares, tablets, computadores e televisores, como dificuldades de atenção, queda no rendimento escolar, distúrbios do sono, problemas de visão e alterações de humor. Também se espera compreender melhor de que forma o consumo de conteúdos inadequados pode influenciar no comportamento das crianças e adolescentes, trazendo riscos à convivência familiar e ao processo de aprendizagem. Além disso, acreditamos que a pesquisa poderá apontar estratégias eficazes para reduzir o tempo de tela e incentivar hábitos mais saudáveis, como atividades físicas, leitura e interações sociais presenciais. Dessa maneira, o estudo pretende contribuir para a conscientização de famílias, escolas e comunidade, reforçando a importância de um uso equilibrado da tecnologia no dia a dia das novas gerações.

Conclusões

A partir da revisão bibliográfica realizada, foi possível observar que o uso excessivo de telas por crianças pode trazer impactos significativos no desenvolvimento educacional, social e emocional. Estudos apontam que a exposição prolongada está associada a alterações na atenção, na interação com outras crianças, na qualidade do sono, em alguns casos no desempenho escolar, evidenciando que o tema merece atenção e aprofundamento.

O trabalho também destacou a importância de compreender a percepção de professores, pais e responsáveis sobre os efeitos do tempo de tela, o que será abordado futuramente na pesquisa de campo planejada. Essa etapa permitirá coletar diferentes pontos de vista e refletir sobre experiências práticas que a revisão bibliográfica sozinha não seria capaz de capturar. Além disso, espera-se que a participação de diferentes atores sociais contribua para uma análise completa sobre o impacto das telas no cotidiano infantil, considerando aspectos culturais, familiares e pedagógicos.

Por fim, este trabalho evidencia a relevância de orientar pais, educadores e demais responsáveis sobre o tempo de exposição das crianças às telas, destacando a necessidade de estratégias que equilibrem o acesso à tecnologia com o desenvolvimento saudável. Espera-se que, com futuras investigações e práticas educativas adequadas, seja possível minimizar os impactos

negativos das telas, promovendo o crescimento integral das crianças, sem restringir oportunidades de aprendizado e interação com o mundo digital de forma consciente e segura.

Referências

ACERVO MAIS. Textos acadêmicos sobre infância e tecnologia. Disponível em: <https://acervomais.com>. Acesso em: set. 2025.

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS (AAP). *Media and Young Minds*. Pediatrics, v.138, n.5, 2016.

BJIHS – *Brazilian Journal of Health Sciences*. Efeitos do tempo de tela na saúde infantil. Disponível em: <https://bjih.com>. Acesso em: set. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). *Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos*. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Diretrizes sobre atividade física, comportamento sedentário e sono para crianças menores de 5 anos*. Genebra: OMS, 2019.

“REVISTA SOCIEDADE CIENTÍFICA”. Estudos sobre tecnologia e infância. Disponível em: <https://revistasociedadecientifica.com>. Acesso em: set. 2025.

“REVISTA TÓPICOS”. Artigos sobre impactos do uso de telas no desenvolvimento infantil. Disponível em: <https://revistatopicos.com>. Acesso em: set. 2025.

RSD JOURNAL – *Research, Society and Development*. Uso de telas e desenvolvimento psicoemocional de crianças. Disponível em: <https://rsdjournal.org>. Acesso em: set. 2025.

SAÚDE UNIFAN. Artigos científicos sobre saúde infantil e tecnologia. Disponível em: <https://revistasaudefunifan.com>. Acesso em: set. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). *Saúde de crianças e adolescentes na era digital*. Rio de Janeiro: SBP, 2019.

TIVERON, C. A.; et al. O avanço das tecnologias e os impactos no desenvolvimento infantil. *Revista Sociedade Científica*, v.5, n.2, p. 10-15, 2024.