

O uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil e a proposição de intervenções educativas para crianças de 8 a 12 anos.

Betina Soares Silva; Evillyn Aparecida Pereira Mendes; Miler Delgado Pereira; Mariana De Medeiros Silva; Marjory Lorryne Braz Silva; Rosenice Patricia Dias da Silva (UNIFAMA)

Resumo: O presente projeto de extensão teve como objetivo conscientizar crianças de 8 a 12 anos sobre os impactos do uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil, promovendo reflexões acerca dos hábitos digitais e incentivando práticas que favoreçam o desenvolvimento cognitivo saudável. A intervenção foi realizada por meio de uma palestra interativa, com apresentação de slides, perguntas educativas e atividades lúdicas, abordando os principais riscos associados ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos, como celulares, tablets, computadores e televisores. Os resultados evidenciaram a relevância da educação digital na infância, destacando a participação ativa das crianças e o interesse pelo tema. Observou-se que, embora a maioria utilizasse frequentemente dispositivos eletrônicos, muitos não tinham plena consciência dos impactos negativos relacionados ao uso excessivo, como dificuldades de atenção, alterações no sono e prejuízos nas interações sociais. As estratégias interativas adotadas mostraram-se eficazes na promoção do engajamento e na construção do conhecimento de forma participativa. O projeto contribuiu para o desenvolvimento da consciência crítica sobre o uso das tecnologias digitais, reforçando a importância do equilíbrio entre o tempo de tela e atividades físicas, recreativas e sociais, bem como o papel fundamental da família e da escola na orientação das crianças. Como limitação, destaca-se a realização da intervenção em um único encontro, o que impossibilitou a avaliação de mudanças a longo prazo. Dessa forma, recomenda-se a continuidade de ações educativas para promover o uso consciente e equilibrado das tecnologias digitais.

Palavras-chave: Uso excessivo de telas; Desenvolvimento infantil; Educação digital; Hábitos digitais; Conscientização infantil.

Abstract: This outreach project aimed to raise awareness among children aged 8 to 12 about the impacts of excessive screen use on child development, promoting reflection on digital habits and encouraging practices that favor healthy cognitive development. The intervention was carried out through an interactive lecture, with a slide presentation, educational questions, and playful activities, addressing the main risks associated with the excessive use of electronic devices such as cell phones, tablets, computers, and televisions. The results highlighted the relevance of digital education in childhood, emphasizing the children's active participation and interest in the topic. It was observed that, although most frequently used electronic devices, many were not fully aware of the negative impacts related to excessive use, such as attention difficulties, sleep disturbances, and impaired social interactions. The interactive strategies adopted proved effective in promoting engagement and knowledge building in a participatory manner. The project contributed to the development of critical

awareness regarding the use of digital technologies, reinforcing the importance of a balance between screen time and physical, recreational, and social activities, as well as the fundamental role of family and school in guiding children. A limitation is that the intervention was conducted in a single session, which prevented the evaluation of long-term changes. Therefore, it is recommended that educational actions continue to promote the conscious and balanced use of digital technologies.

Keyword: Excessive screen use; Child development; Digital education; Digital habits; Child awareness.

1. INTRODUÇÃO

O uso de tecnologias digitais tem se tornado cada vez mais presente na vida cotidiana, especialmente entre crianças e adolescentes. Smartphones, tablets, computadores, videogames e televisões fazem parte da rotina infantil, proporcionando acesso rápido à informação, entretenimento e interação social. Nesse contexto, a presente pesquisa insere-se na área da Psicologia do Desenvolvimento e da Educação, abordando o impacto do uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil e a proposição de intervenções educativas para crianças de 8 a 12 anos.

Diversos estudos realizados nas últimas décadas têm investigado os efeitos do tempo excessivo de exposição às telas sobre aspectos cognitivos, emocionais, sociais e físicos das crianças. Pesquisas apontam que o uso inadequado desses recursos tecnológicos pode estar associado a dificuldades de atenção e concentração, prejuízos no rendimento escolar, alterações no sono, sedentarismo, problemas de socialização e aumento de sintomas de ansiedade e irritabilidade. Por outro lado, quando utilizadas de forma equilibrada e supervisionada, as tecnologias podem contribuir para a aprendizagem, o desenvolvimento de habilidades cognitivas e a ampliação do acesso ao conhecimento.

Apesar do avanço das pesquisas sobre o tema, ainda existe uma lacuna relacionada à elaboração e implementação de estratégias educativas voltadas especificamente para crianças entre 8 e 12 anos, faixa etária marcada por importantes transformações cognitivas, emocionais e sociais. Além disso, observa-se a necessidade de promover ações que envolvam não apenas as crianças, mas também familiares e educadores, visando ao uso consciente e saudável das tecnologias digitais.

Diante desse cenário, o presente trabalho tem como objetivo analisar os impactos do uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil de crianças entre 8 e 12 anos e propor intervenções educativas que contribuam para a promoção de hábitos digitais saudáveis. Especificamente, busca-se identificar os principais prejuízos associados ao excesso de

exposição às telas, compreender seus reflexos no contexto escolar e familiar e apresentar estratégias educativas capazes de minimizar tais impactos.

A metodologia utilizada caracteriza-se como uma pesquisa de natureza bibliográfica, baseada na análise de artigos científicos, livros, documentos institucionais e publicações de órgãos nacionais e internacionais relacionados ao tema. A partir da revisão da literatura, foram identificadas evidências científicas que fundamentam a discussão proposta e subsidiam a elaboração das intervenções educativas apresentadas.

Como hipótese, considera-se que o uso excessivo de telas exerce influência negativa em diferentes dimensões do desenvolvimento infantil, especialmente nos aspectos cognitivos, emocionais e sociais. Além disso, acredita-se que intervenções educativas voltadas à conscientização sobre o uso equilibrado da tecnologia podem contribuir significativamente para a redução desses impactos e para a promoção do desenvolvimento saudável das crianças.

A realização deste estudo justifica-se pela crescente presença das tecnologias digitais na infância e pela necessidade de compreender seus efeitos, contribuindo para a construção de práticas educativas que favoreçam o desenvolvimento integral das crianças. Dessa forma, a pesquisa apresenta relevância acadêmica, social e educacional, ao fornecer subsídios para pais, professores e profissionais da área da educação e da saúde.

Por fim, este trabalho está organizado em capítulos que abordam inicialmente os conceitos relacionados ao desenvolvimento infantil e ao uso de tecnologias digitais, seguidos pela discussão dos impactos do uso excessivo de telas. Em seguida, são apresentadas as intervenções educativas propostas para crianças de 8 a 12 anos, finalizando com as considerações finais e as referências utilizadas na pesquisa.

1 Docente do curso de Psicologia na Instituição União das Faculdades do Estado de Mato Grosso – Campus de Nova Mutum-MT (UNIFAMA). Psicólogo graduado pelo Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG), especialista em Neuropsicologia Clínica e Psicologia do Trânsito pela Faculdade EduCareMT. CRP-MT 18/02540. E-mail: agulhomoacir@gmail.com

2. DESENVOLVIMENTO

O projeto de extensão "O Uso Excessivo de Telas em Crianças de 8 a 12 Anos" foi desenvolvido com o objetivo de promover a conscientização acerca dos impactos que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos pode ocasionar no desenvolvimento infantil. A intervenção buscou estimular a reflexão crítica das crianças sobre seus hábitos digitais, incentivando práticas mais equilibradas entre o tempo de tela e atividades essenciais ao desenvolvimento cognitivo, social, emocional e físico.

A relevância da temática é evidenciada por dados da pesquisa Panorama da Primeira Infância: O que o Brasil sabe, vive e pensa sobre os primeiros seis anos de vida (2025), que apontam uma crescente preocupação da população com o uso excessivo de telas por crianças. Segundo o levantamento, 55% dos entrevistados acreditam que o uso de telas afeta a saúde infantil, enquanto 56% consideram que esses dispositivos podem prejudicar aspectos relacionados à visão, aos movimentos e ao desenvolvimento geral da criança. Além disso, cerca de 40% dos participantes associam o uso excessivo das telas ao aumento da agitação e de comportamentos agressivos.

Durante a intervenção, foram realizadas atividades educativas voltadas para a conscientização das crianças acerca dos possíveis prejuízos decorrentes do uso excessivo de celulares, tablets e televisores. Foram abordados temas relacionados à importância das brincadeiras, da interação social, das atividades físicas e do contato com o ambiente externo como fatores fundamentais para um desenvolvimento saudável. A proposta buscou demonstrar que as experiências vivenciadas no mundo real contribuem significativamente para o desenvolvimento da atenção, da criatividade, da linguagem, da aprendizagem e das habilidades socioemocionais.

Como estratégia metodológica complementar, foi elaborado e distribuído um folder informativo, contendo orientações acessíveis sobre os riscos do uso excessivo de telas e sugestões de atividades alternativas para serem realizadas no cotidiano. O material teve a finalidade de reforçar os conteúdos trabalhados durante a intervenção, possibilitando que as crianças levassem as informações para suas famílias e ampliassem a discussão para além do ambiente escolar.

Observou-se que a ação despertou o interesse e a participação das crianças, favorecendo reflexões sobre a quantidade de tempo dedicada aos dispositivos eletrônicos e sobre a

importância de equilibrar seu uso com atividades recreativas, esportivas e sociais. A entrega do folder contribuiu para a continuidade do processo de conscientização, servindo como instrumento educativo para consulta posterior e incentivando mudanças graduais nos hábitos cotidianos. Dessa forma, a intervenção cumpriu seu papel de promover conhecimento, estimular comportamentos mais saudáveis e fortalecer a compreensão sobre a importância do uso consciente das tecnologias na infância.

2.1 Discussão de Dados

Os resultados observados durante a execução do projeto evidenciaram a relevância da educação digital na infância. A participação ativa das crianças durante as perguntas e atividades propostas demonstrou interesse pelo tema e possibilitou reflexões acerca dos hábitos relacionados ao uso de dispositivos eletrônicos. Embora a maioria dos participantes utilizasse regularmente celulares, tablets e televisores, observou-se que muitos não reconheciam plenamente os possíveis impactos do uso excessivo dessas tecnologias sobre o desenvolvimento cognitivo, social e emocional.

As discussões realizadas durante a palestra permitiram ampliar o conhecimento dos participantes sobre a importância do equilíbrio entre o tempo de exposição às telas e a realização de atividades físicas, recreativas e sociais. Tais resultados estão em consonância com estudos que apontam que o uso excessivo de dispositivos digitais pode estar associado a dificuldades de atenção, alterações do sono e redução das interações sociais na infância.

Além disso, a utilização de estratégias lúdicas e interativas mostrou-se eficaz para promover o engajamento das crianças, favorecendo a construção do conhecimento de forma participativa. Nesse sentido, a intervenção contribuiu para o desenvolvimento da consciência crítica acerca do uso das tecnologias digitais e reforçou a importância da participação da família e da escola na promoção de hábitos saudáveis.

Entretanto, destaca-se como limitação do projeto o fato de a intervenção ter sido realizada em um único encontro, não sendo possível avaliar mudanças comportamentais a longo prazo. Dessa forma, recomenda-se a implementação de ações contínuas de orientação e acompanhamento, envolvendo crianças, familiares e educadores, a fim de fortalecer práticas de uso consciente e equilibrado das tecnologias digitais.

2.2 Citações

A crescente presença das tecnologias digitais na rotina de crianças entre 8 e 12 anos tem gerado preocupações relacionadas à saúde mental, ao comportamento e à formação de hábitos. O uso excessivo de telas está associado a sintomas como ansiedade, irritabilidade, distúrbios do sono e isolamento social, além de favorecer comportamentos compulsivos mediados por algoritmos digitais.

De acordo com Jonathan Haidt (2024), o aumento do tempo de exposição às telas, especialmente em redes sociais e conteúdos digitais, está relacionado ao crescimento de problemas emocionais em crianças e adolescentes.

Segundo Daniel Goleman (2012) destaca-se a importância da inteligência emocional no desenvolvimento infantil. O uso contínuo de dispositivos digitais pode dificultar o desenvolvimento da autorregulação emocional, além de favorecer comportamentos impulsivos e dependência de estímulos imediatos.

Corroborando essa perspectiva, o guia governamental sobre o uso de dispositivos digitais destaca que o uso problemático de telas pode gerar sofrimento mental e prejuízos no bem-estar de crianças e adolescentes.

A substituição de interações presenciais por conexões digitais pode enfraquecer habilidades sociais e afetivas. Nesse sentido, a conscientização torna-se uma medida preventiva essencial, capacitando as crianças a desenvolverem um uso mais equilibrado da tecnologia e reduzindo riscos futuros à sua saúde e qualidade de vida. (Sherry Turkle, 2011, p.18)

Segundo Jean Piaget (2013), essa faixa etária corresponde ao estágio operatório concreto, no qual a criança desenvolve habilidades cognitivas como lógica, organização do pensamento e resolução de problemas.

No entanto, a exposição excessiva a estímulos digitais pode prejudicar a atenção e a capacidade de concentração, impactando diretamente o processo de aprendizagem.

O desenvolvimento ocorre por meio das interações sociais. Assim, o uso excessivo de telas pode limitar o contato interpessoal, reduzindo oportunidades de aprendizagem mediada, fundamentais para o desenvolvimento social e cultural da criança.

Sob a perspectiva de Henri Wallon (1975), o desenvolvimento infantil ocorre de forma integrada entre aspectos motores, emocionais e cognitivos, sendo a interação social e o movimento fundamentais nesse processo. Nesse sentido, o uso excessivo de telas pode

comprometer experiências essenciais à criança, como a expressão corporal, a vivência afetiva e a interação com o outro, impactando negativamente o desenvolvimento no contexto contemporâneo. Torna-se fundamental a proposição de intervenções educativas que promovam atividades coletivas, práticas corporais e estímulos à participação ativa, favorecendo o equilíbrio entre o uso de tecnologias e as experiências concretas necessárias ao desenvolvimento.

Além do aspecto cognitivo, a Revista REASE destaca o impacto no desenvolvimento socioemocional. A criança que passa a maior parte do seu tempo livre mediada por uma tela perde a oportunidade de ler expressões faciais, interpretar tons de voz e gerir conflitos reais com os seus pares. Esta "anestesia social" pode levar a quadros de ansiedade e dificuldade de integração escolar. É neste ponto que a intervenção do projeto se torna vital: ao causar sentimentos de reflexão através da dinâmica, o projeto reduz a passividade frente ao consumo digital infantil.

O debate sobre o uso de telas na infância não é apenas uma questão de tempo cronológico, mas de qualidade de estímulo. Segundo estudos citados pela Revista Educação UFSCar, o cérebro da criança entre os 8 e 12 anos está numa fase de poda sináptica e consolidação de funções executivas. Quando este desenvolvimento é inundado por estímulos de dopamina rápida vindos de vídeos curtos e jogos, a capacidade de manter o foco em tarefas complexas e de leitura profunda é prejudicada.

Por fim, a Revista FOCO enfatiza que o sedentarismo digital está ligado a problemas de saúde física que antes eram raros nesta faixa etária, como distúrbios de sono e problemas posturais. A proposta deste projeto de levar o conhecimento para casa visa envolver os pais nesta consciencialização, pois a mediação parental é o principal fator de proteção contra o uso abusivo da tecnologia. Ao sentirem-se parte de uma mudança, os alunos deixam de ser apenas consumidores de conteúdo para se tornarem gestores do seu próprio tempo.

3.0 CONCLUSÃO

Em suma, o presente projeto de extensão cumpriu com êxito o seu objetivo de conscientizar crianças de 8 a 12 anos sobre os impactos do uso excessivo de dispositivos eletrônicos. Através da palestra e das perguntas educativas, foi possível responder à questão central da ação, promovendo uma reflexão crítica nos participantes sobre seus próprios hábitos digitais. As dinâmicas realizadas confirmaram a hipótese de que o incentivo a atividades físicas, interações sociais e o uso de brinquedos socioeducativos atuam como fatores protetivos indispensáveis para a saúde mental e o desenvolvimento cognitivo infantil. Como recomendação para trabalhos futuros, sugere-se a ampliação deste projeto para o ambiente escolar de forma contínua, engajando não apenas os alunos, mas também oferecendo oficinas específicas para a orientação dos pais e responsáveis, garantindo assim a sustentabilidade de uma rotina digital equilibrada.

REFERÊNCIAS

- GOLEMAN, Daniel. *Inteligência emocional: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*. Tradução: Marcos Santarrit. 1ª ed. Objetiva: Rio de Janeiro, 2012.
- OLIVEIRA, M. *Tecnologias digitais e infância: reflexões sobre o tempo de tela*. Revista FOCO, 2024. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/3308/2457>. Acesso em: 11 mar. 2026.
- PIAGET, Jean. *A Psicologia da Inteligência*. Tradução: Guilherme João de Freitas Teixeira. 1ª ed. Vozes: Rio de Janeiro, 2013.
- REGO, T. C. Vygotsky: Uma Perspectiva Histórico-Cultural da Educação. 25ª ed. Vozes: 2014.
- SILVA, J. R. *Impactos do uso de telas no desenvolvimento infantil*. Revista REASE, v. 7, n. 10, 2021. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/22123/13716>. Acesso em: 11 mar. 2026.
- SANTOS, A. et al. *O uso de tecnologias digitais e o desenvolvimento infantil*. Revista Educação UFSCar, 2023. Disponível em: <https://www.reveduc.ufscar.br/index.php/reveduc/article/view/483/288>. Acesso em: 11 mar. 2026.