# O EXCESSO DE TELAS NA EDUCAÇÃO INFANTIL

SIRLENE NUNES DE SOUZA PEREIRA

RESUMO:
O presente artigo discute os efeitos do uso excessivo de dispositivos digitais na educação infantil, com ênfase nos impactos sobre o desenvolvimento cognitivo, físico, motor, emocional e social das crianças. Diante da crescente presença das tecnologias na vida cotidiana e nos espaços escolares, torna-se urgente refletir sobre os riscos e limites desse consumo precoce. Com base em referenciais teóricos da Psicologia do Desenvolvimento e da Educação, além de orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS), o estudo ressalta a importância da mediação consciente de educadores e famílias, propondo um uso equilibrado e intencional das tecnologias, que respeite as especificidades da infância. Conclui-se que a centralidade das relações humanas, do brincar e das experiências concretas deve ser reafirmada como base de uma educação que promova o desenvolvimento integral.
Palavras-chave: Educação infantil, telas, desenvolvimento infantil.

ABSTRACT:This article discusses the effects of excessive use of digital devices in early childhood education, focusing on their impact on children's cognitive, physical, motor, emotional, and social development. Given the increasing presence of technology in everyday life and educational settings, it is urgent to reflect on the risks and limits of early digital consumption. Based on theoretical references from Developmental and Educational Psychology, as well as guidelines from the World Health Organization (WHO), the study emphasizes the importance of conscious mediation by educators and families, advocating for a balanced and intentional use of technology that respects the specificities of childhood. It concludes that human relationships, play, and real-life experiences must remain central to education in order to promote holistic child development.
Keywords: early childhood education; screens; child development.

## 1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a presença das tecnologias digitais no cotidiano social transformou radicalmente as formas de comunicação, de acesso à informação e de aprendizagem. Com isso, crianças da primeira infância — período que compreende do nascimento até os seis anos estão cada vez mais expostas a dispositivos eletrônicos, como smartphones, tablets, televisores e computadores. Essa realidade, embora reflita os avanços da sociedade contemporânea, tem gerado intensos debates entre especialistas da educação, da saúde e do desenvolvimento infantil sobre os efeitos do uso excessivo de telas nessa fase tão sensível e determinante da vida humana.

A primeira infância é caracterizada por uma intensa plasticidade cerebral, sendo um momento crucial para o desenvolvimento das funções cognitivas, emocionais, motoras e sociais. Nessa etapa, a criança precisa vivenciar experiências concretas e significativas que envolvam o corpo, os sentidos, o afeto e a interação com o outro. Piaget (1971) ressalta que o conhecimento se constrói a partir da ação da criança sobre o ambiente físico, por meio de experiências diretas com objetos e pessoas. Vygotsky (1987), por sua vez, destaca a importância da mediação social para a internalização de conhecimentos, defendendo que o desenvolvimento ocorre em contextos de interação e linguagem. Quando essas vivências são substituídas por longos períodos de exposição passiva a conteúdos digitais, há riscos concretos de prejuízo ao desenvolvimento global da criança.

Estudos recentes apontam uma série de impactos negativos associados ao uso prolongado e não supervisionado de telas durante a infância. Entre os principais danos, destacam-se o atraso no desenvolvimento da linguagem, dificuldades de atenção e concentração, distúrbios do sono, sedentarismo, aumento da obesidade infantil, ansiedade e isolamento social (SBP, 2019; WHO, 2020). Além disso, o excesso de estímulos rápidos e fragmentados fornecidos por vídeos e jogos

eletrônicos pode comprometer a capacidade de autorregulação emocional e o pensamento reflexivo, habilidades fundamentais para a aprendizagem escolar.

No contexto da educação infantil, esses impactos se tornam ainda mais preocupantes, uma vez que a proposta pedagógica desse segmento está alicerçada na valorização do brincar, da interação, da experimentação e da construção de vínculos afetivos. O uso inadequado de telas pode esvaziar o sentido dessas experiências, enfraquecendo a função educativa da escola e o papel do educador como mediador do desenvolvimento infantil. Diante disso, torna-se essencial refletir criticamente sobre os limites e as possibilidades do uso das tecnologias digitais na infância, reconhecendo que sua introdução deve ser mediada por critérios pedagógicos, éticos e de saúde.

Assim, este artigo tem como objetivo analisar os danos provocados pelo uso excessivo de telas na educação infantil, à luz de referenciais teóricos e estudos científicos atuais. A discussão propõe compreender de que forma o contato exagerado com dispositivos eletrônicos pode comprometer o desenvolvimento integral da criança, bem como destacar o papel da família e da escola na construção de práticas equilibradas e conscientes frente às tecnologias.

## 2. DESENVOLVIMENTO

### 2.1. O IMPACTO DAS TECNOLOGIAS NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

O impacto das tecnologias digitais no desenvolvimento infantil é um dos temas mais discutidos na atualidade, sobretudo devido à crescente inserção de telas na rotina de crianças desde os primeiros anos de vida. Essa realidade tem implicações diretas em diversos domínios do desenvolvimento humano cognitivo, emocional, social e física e exige um olhar crítico por parte de educadores, pais e profissionais da saúde.

Na primeira infância, o cérebro está em intensa atividade de formação e reorganização neuronal, sendo moldado pelas experiências que a criança vivencia em seu ambiente. Segundo estudos em neurociência do desenvolvimento (Shonkoff & Phillips, 2000), a qualidade e a diversidade dessas experiências são determinantes para a estruturação das funções executivas, da linguagem, da memória e da autorregulação emocional. As tecnologias, quando utilizadas de maneira excessiva e sem propósito pedagógico, podem reduzir o tempo dedicado a interações significativas, empobrecendo o repertório sensório-motor e linguístico da criança.

Sob a perspectiva de Piaget (1971), o conhecimento é resultado da interação ativa do sujeito com o ambiente. No estágio sensório-motor e pré-operatório, predominantes na educação infantil, o aprendizado acontece por meio da manipulação de objetos, do jogo simbólico e da experimentação concreta. As telas, por sua natureza passiva e bidimensional, limitam esse tipo de aprendizagem ao substituir experiências táteis, corporais e simbólicas por estímulos visuais e auditivos controlados. Isso pode retardar o desenvolvimento de habilidades como a coordenação motora fina e grossa, a criatividade e a resolução de problemas.

Vygotsky (1987), ao abordar a importância da linguagem e da interação social no desenvolvimento das funções psicológicas superiores, afirma que a mediação do adulto é essencial para transformar experiências externas em conhecimentos internalizados. Quando a criança é exposta a longos períodos de uso de tecnologias sem a mediação de um adulto como acontece com frequência quando é deixada sozinha diante da televisão ou de um tablet, perde-se uma oportunidade fundamental de diálogo, escuta e troca afetiva. Isso pode levar a dificuldades na comunicação oral, na socialização e no desenvolvimento da empatia.

Além dos prejuízos cognitivos e sociais, o uso excessivo de telas está fortemente relacionado a consequências físicas e comportamentais. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) alerta que o tempo de tela excessivo reduz a prática de atividades físicas e o tempo de sono, além de aumentar os riscos de obesidade infantil e outros problemas metabólicos. Crianças que passam muitas horas diante de dispositivos eletrônicos tendem a apresentar menor disposição para brincar ao ar livre, o que afeta diretamente o desenvolvimento motor, o equilíbrio, a late-

ralidade e a consciência corporal.
Do ponto de vista emocional, o bombardeio constante de estímulos visuais e sonoros pode dificultar o desenvolvimento da autorregulação emocional e da atenção. Daniel Goleman (2014) destaca que a atenção é uma habilidade treinável e que a exposição contínua a conteúdos digitais fragmentados reduz a capacidade da criança de se concentrar, refletir e persistir em tarefas mais complexas. Esse cenário tem implicações diretas para a aprendizagem escolar e o comportamento em sala de aula.
Estudos também indicam que crianças expostas precocemente a conteúdos inadequados, mesmo que de forma indireta, podem desenvolver comportamentos agressivos, medos excessivos ou erotização precoce (Christakis et al., 2018). Além disso, há um impacto sobre o vínculo familiar: quando os dispositivos tecnológicos substituem momentos de afeto, conversa e brincadeiras compartilhadas, a qualidade da relação entre adultos e crianças se fragiliza, afetando a construção da autoestima e da segurança emocional.
No campo da educação, essa realidade impõe desafios significativos. A Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2017) ressalta a importância das interações e brincadeiras como eixos estruturantes da educação infantil. O uso excessivo de telas pode desvirtuar essa proposta ao reduzir o protagonismo da criança no processo educativo, transformando-a em receptora passiva de informações, em vez de agente ativa na construção do conhecimento.
Portanto, embora a tecnologia possa ser uma aliada quando usada com critérios pedagógicos, sua introdução na infância deve ser cuidadosamente planejada e mediada por adultos atentos às necessidades reais das crianças. É fundamental garantir que o uso das telas não substitua, mas complemente as experiências significativas do cotidiano infantil como o brincar, o explorar, o conversar, o conviver e o sentir.

## 2.1. ASPECTOS COGNITIVOS

O uso de telas pode trazer benefícios cognitivos, como a aprendizagem de novas informações, desenvolvimento de habilidades tecnológicas e o acesso a conteúdo educacionais. No entanto, o uso excessivo pode prejudicar o desenvolvimento cognitivo das crianças, especialmente em relação à atenção e à memória.
Estudos indicam que o tempo prolongado em frente a telas pode reduzir a capacidade de foco das crianças. A constante troca de estímulos proporcionada pelos dispositivos digitais (como notificações e jogos rápidos) dificulta a concentração em tarefas mais demoradas e exige mais tempo para que a criança desenvolva habilidades de leitura e escrita (Strasburger et al., 2010). Além disso, a sobrecarga de informações provenientes das telas pode dificultar a organização do pensamento e a retenção de conteúdos.
Crianças que passam muito tempo em frente às telas também tendem a apresentar um desenvolvimento mais lento nas habilidades linguísticas, uma vez que a interação com adultos e outras crianças é reduzida, o que compromete a aprendizagem de palavras, frases e a compreensão de nuances emocionais e sociais nas conversas.

## 2.2. ASPECTOS FÍSICOS

A dimensão física e motora representa um dos pilares fundamentais do desenvolvimento infantil, pois está diretamente relacionada à construção da autonomia, da percepção espacial, do domínio corporal e da coordenação motora ampla e fina. Na primeira infância, o corpo é o principal instrumento de aprendizagem, sendo por meio dele que a criança explora o ambiente, experimenta sensações, realiza descobertas e estrutura seu pensamento. Como bem pontua Henri Wallon (2007), o movimento é o primeiro meio de expressão e interação com o mundo, antecedendo até mesmo a linguagem verbal.
Entretanto, o uso excessivo de dispositivos eletrônicos tem provocado uma substituição gradual das experiências motoras por atividades sedentárias. O tempo prolongado diante de telas reduz o engajamento em brincadeiras corporais, corridas, saltos, jogos simbólicos e outras práticas fundamentais à maturação neuromotora. Essa

limitação pode acarretar atrasos no desenvolvimento da coordenação motora global (como andar, pular e correr) e fina (como desenhar, recortar ou manipular objetos pequenos), além de impactar negativamente a postura, o tônus muscular e o equilíbrio.

De acordo com as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2019), crianças de até cinco anos devem permanecer fisicamente ativas por pelo menos três horas diárias, com atividades diversificadas que envolvam movimento, exploração sensorial e brincadeiras ao ar livre. Contudo, muitos estudos apontam que essa recomendação está longe de ser cumprida, sobretudo em contextos urbanos marcados por rotinas apressadas, insegurança nos espaços públicos e pela crescente digitalização do cotidiano familiar.

Outro ponto de destaque é o impacto sobre os hábitos de sono e alimentação. A exposição noturna a dispositivos com luz azul pode interferir na produção de melatonina e prejudicar a qualidade do sono, essencial para o crescimento e para a consolidação da memória. Além disso, o uso de telas durante as refeições está associado a comportamentos alimentares disfuncionais, como ingestão passiva de alimentos, sobrepeso e redução da percepção de saciedade.

Portanto, é essencial que educadores e familiares reconheçam a importância das experiências corporais na infância e promovam ambientes que favoreçam o movimento livre, o brincar espontâneo e o uso do corpo como instrumento de expressão, aprendizagem e relação com o outro. O combate ao sedentarismo digital exige não apenas a limitação do tempo de tela, mas também a valorização do corpo como linguagem e como centro das vivências infantis.

## 2.3. ASPECTOS EMOCIONAIS E SOCIAIS

Em relação do desenvolvimento infantil é essencial para a construção da subjetividade, do equilíbrio afetivo e da capacidade de convivência em sociedade. Nos primeiros anos de vida, as crianças estão em um processo contínuo de reconhecimento e nomeação de suas emoções, aprendendo a compreender os sentimentos do outro, lidar com frustrações e estabelecer vínculos baseados na empatia, no afeto e no respeito mútuo. Esse processo se dá principalmente por meio de interações humanas concretas, afetuosas e simbólicas, características centrais das vivências na educação infantil.

O uso excessivo de telas na primeira infância, no entanto, pode comprometer significativamente esse percurso. A interação com dispositivos digitais, por mais interativos que pareçam, não substitui a complexidade e a riqueza das relações interpessoais diretas. A linguagem não verbal composta por expressões faciais, tom de voz, contato visual e corporalidade é fundamental para o desenvolvimento emocional e social e não é plenamente reproduzida nos ambientes digitais. Quando as experiências afetivas são mediadas predominantemente por telas, a criança tende a desenvolver menor repertório emocional, dificuldade de autorregulação e menor sensibilidade à presença e aos sentimentos dos outros.

Além disso, como observa Sherry Turkle (2017), a hiperconectividade pode criar uma ilusão de companhia constante, enquanto enfraquece a qualidade das interações reais. No caso das crianças, isso pode resultar em comportamentos de dependência tecnológica, irritabilidade frente à ausência de estímulos digitais, isolamento social e até dificuldades na construção da empatia. Crianças expostas precocemente e de forma prolongada às telas também tendem a apresentar maior impulsividade e dificuldade de concentração aspectos que afetam tanto o ambiente familiar quanto o escolar.

É importante destacar que o tipo de conteúdo consumido também influencia o desenvolvimento emocional e social. Muitos programas infantis e jogos digitais reforçam comportamentos agressivos, consumismo, imediatismo e baixa tolerância à frustração. Isso contrasta com o tempo necessário para que a criança elabore emoções, compreenda limites e construa uma imagem positiva de si mesma por meio da relação com os outros.

Diante desse cenário, é fundamental que educadores e famílias adotem uma postura ativa de mediação, orientando o uso das tecnologias e priorizando espaços de convivência, escuta e diálogo. A educação infantil deve preservar a centralidade do brincar

coletivo, das rodas de conversa, das narrativas orais e das vivências sensíveis, pois são essas práticas que favorecem o florescimento emocional e o aprendizado social. Como aponta Vygotsky (2000), o desenvolvimento se dá na relação com o outro e é nesse espaço relacional que a criança aprende a ser e estar no mundo.

Portanto, a presença atenta e intencional do adulto é indispensável para garantir que as tecnologias não comprometam a saúde emocional e a construção da sociabilidade infantil. O equilíbrio entre os recursos digitais e as interações humanas deve ser permanentemente cultivado, respeitando o tempo da infância e suas necessidades afetivas.

## 3. CONCLUSÃO

A análise dos impactos do uso excessivo de telas na educação infantil revela um cenário que exige atenção urgente por parte de educadores, famílias, gestores escolares e formuladores de políticas públicas. Embora as tecnologias digitais façam parte do cotidiano contemporâneo e possam ser ferramentas pedagógicas relevantes, seu uso indiscriminado e desregulado tem se mostrado prejudicial ao desenvolvimento global das crianças, comprometendo dimensões fundamentais como a cognitiva, física, motora, emocional e social.

A infância é uma fase marcada pela plasticidade cerebral, pela necessidade de interação com o meio físico e social e pela construção de vínculos afetivos reais. O predomínio das telas, quando não mediado por adultos atentos, reduz as oportunidades de experiências concretas, do brincar espontâneo, das trocas interpessoais e do contato com o corpo e a natureza todos aspectos essenciais para o crescimento saudável e equilibrado.

Como discutido ao longo do artigo, é necessário reconhecer os limites do digital e reafirmar a centralidade das relações humanas no processo educativo. O papel do educador e da família torna-se crucial na mediação do tempo de tela, na seleção dos conteúdos acessados e, sobretudo, na oferta de experiências significativas que favoreçam o desenvolvimento integral da criança. Ambientes que estimulam o brincar criativo, o diálogo, o movimento e a escuta são mais eficazes para promover aprendizagens consistentes e relações saudáveis.

Diante disso, conclui-se que o enfrentamento dos efeitos nocivos do uso excessivo de telas na infância exige ações integradas, intencionais e conscientes. Mais do que restringir o uso de tecnologias, trata-se de promover uma educação que valorize a infância em sua complexidade, respeitando seus ritmos, suas necessidades e seu direito ao tempo, ao brincar e ao vínculo. Somente assim será possível garantir que as novas gerações cresçam de forma plena, crítica, sensível e socialmente engajada.

## REFERÊNCIAS


BRASIL. Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Ministério da Educação, 2017.

CHRISTAKIS, Dimitri A. The Challenges of Defining and Studying “Digital Addiction” in Children. JAMA, 2018. LINO,D.R., COUTINHO, Â.C (2020).

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

PIAGET, Jean. A formação do símbolo na criança. Rio de Janeiro: Zahar, 1975. PELLEGRINI A.D.,SMITH, P.K.(2007).

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). Manual de orientação: Saúde de crianças e adolescentes na era digital. São Paulo, 2019.

TURKLE, Sherry. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. New York: Basic Books, 2017.

VIGOTSKI, Lev. A formação social da mente. São Paulo: Martins Fontes, 1984.

WALLON, Henri. A evolução psicológica da criança. São Paulo: Martins Fontes, 2007.