

## **O USO EXCESSIVO DE TELAS E SEUS IMPACTOS NO DESENVOLVIMENTO DAS APRENDIZAGENS: EVENTO DAS SOCIEDADES DE CONTROLE<sup>1</sup>**

Fabiane Kipper<sup>2</sup>  
Bibiana Ribas de Freitas Hilbig<sup>3</sup>  
Deniz Alcione Nicolay<sup>4</sup>

### **INTRODUÇÃO**

O rápido progresso da tecnologia digital levou a um aumento considerável no tempo que as crianças e adolescentes gastam em frente às telas. Estudos recentes indicam um crescimento alarmante na quantidade de horas que o público infanto-juvenil têm acesso a dispositivos digitais nas últimas décadas. Uma pesquisa conduzida por Providello, Ferreira e Hage (2023) mostra que jovens entre 8 e 18 anos utilizam, em média, mais de sete horas diárias envolvidos com diversas formas de mídia digital, como televisão, computadores e smartphones. Essa realidade tem gerado preocupações sérias entre pais, educadores e profissionais de saúde acerca dos possíveis efeitos negativos no desenvolvimento dos processos de ensino e de aprendizagem.

Sabemos que a infância e adolescência são períodos cruciais para a evolução cognitiva, social e emocional. Por isso, o tempo excessivo diante das telas pode afetar esses elementos constitutivos da personalidade. O uso extensivo de dispositivos digitais está ligado a uma variedade de problemas de saúde, tais como obesidade, distúrbios do sono, dificuldades de aprendizagem e questões de saúde mental, incluindo ansiedade e depressão. Portanto, com a explanação dessa pesquisa temos como objetivo avaliar alternativas para o uso e controle dos dispositivos digitais entre o segmento infanto-juvenil.

Apesar de os aparelhos eletrônicos proporcionarem diversas possibilidades de aprendizado e diversão, além de refletir o significativo progresso dessa tecnologia à medida que se torna mais acessível, o uso excessivo de telas tem sido ligado a uma variedade de efeitos adversos. Aproximadamente 93% das crianças e adolescentes usam smartphones para assistir a vídeos ou filmes, trocar mensagens, acessar redes sociais e jogar online. O uso prolongado de telas está associado a distúrbios do sono, problemas de concentração, dificuldades de aprendizado e no desenvolvimento de habilidades sociais. Ademais, passar muito tempo em frente às telas pode levar a um modo de vida sedentário, elevando o risco à saúde.

O cérebro das crianças e adolescentes em crescimento está em constante mudança, resultando na criação de novas conexões sinápticas que podem transformar habilidades motoras, sociais, cognitivas e de linguagem. Antes da pandemia, os estudantes eram frequentemente expostos a uma gama diversificada de estímulos, como interações sociais frequentes, atividades educacionais e

---

<sup>1</sup> Sociedades de controle é uma expressão cunhada por Gilles Deleuze (1925-1995) na obra *Conversações* (1992), referindo-se a etapa posterior das sociedades disciplinares estudadas por Michel Foucault (1926-1984).

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de Pedagogia, 3ª fase/1ºs/2025, UFFS, Cerro Largo RS- Bolsista PIBID (Pedagogia alfabetização). E-mail: Fabiane.kipper@hotmail.com.

<sup>3</sup> Acadêmica do curso de Pedagogia, 3ª fase/1ºs/2025 UFFS, Cerro Largo RS- Bolsista PIBID (Pedagogia alfabetização). E-mail: bibianaribas47@gmail.com.

<sup>4</sup> Doutor em Educação pela UFRGS. Líder do Gphília. Coordenador do NID (Pedagogia/alfabetização), UFFS, Cerro Largo RS. Professor da área de Fundamentos da Educação. Email: deniznicolay@uffs.edu.br.

experiências físicas variadas, as quais favoreciam o desenvolvimento natural das sinapses.

É importante notar que o ambiente físico está pensado para promover o desenvolvimento das crianças e jovens, respondendo a suas necessidades sociais, cognitivas e emocionais. Além disso, oferece uma base segura e apropriada para oportunidades de aprendizado e enriquecimento de experiências, incluindo a formação de relações interpessoais, autoconhecimento e interação com o mundo que as rodeia.

Este estudo foi inspirado pelas vivências observadas em escolas ao longo dos últimos anos onde foram verificados efeitos prejudiciais relacionados ao uso de dispositivos eletrônicos. Além disso, essa questão é de grande relevância, pois o uso descontrolado de telas pode impactar no desenvolvimento de diversas formas, como afetações cognitivas, limitação na exploração do ambiente físico e social, efeitos adversos sobre a linguagem e habilidades motoras.

Assim, a meta dessa revisão de literatura é examinar de que maneira a exposição excessiva às telas digitais influencia o crescimento infanto-juvenil, sob a ótica da teoria bioecológica do desenvolvimento de Urie Bronfenbrenner (1979), além de contextualizar a infância contemporânea, a tecnologia e as sociedades de controle; analisar os prós e contras da utilização de tecnologias; caracterizar as particularidades do aumento drástico do uso de telas durante a pandemia de Covid-19 e descrever como diferentes ambientes afetam o desenvolvimento infanto-juvenil.

É essencial que pais, responsáveis e educadores compreendam os possíveis efeitos adversos do uso excessivo de telas e implementem estratégias que favoreçam um uso coerente dos dispositivos eletrônicos. Nesse sentido, é importante estimular práticas como: restringir o tempo de uso de telas, definir horários específicos para a utilização de dispositivos, encorajar atividades off-line que sejam enriquecedoras e promover um diálogo aberto sobre hábitos digitais com as crianças e jovens. Ao adotar ações proativas para mitigar os efeitos nocivos do uso de telas, podemos favorecer um desenvolvimento mais equilibrado neste mundo digital cada vez mais complexo.

## **1 METODOLOGIA**

Esta pesquisa caracteriza-se como uma revisão bibliográfica com abordagem qualitativa, que visa compilar, analisar e sintetizar estudos científicos já publicados sobre os efeitos do uso excessivo de telas como televisão, smartphones, tablets, no desenvolvimento das crianças e adolescentes.

Essa revisão tem como um dos objetivos identificar e discutir, com base na literatura científica, os principais impactos cognitivos, socioemocionais, físicos, e linguísticos, bem como pensar as recomendações de especialistas sobre o tempo adequado de exposição e possíveis estratégias para mitigar os efeitos negativos.

Os critérios para seleção das fontes foi a observação do ano das publicações, que foi entre 2015 e 2024 para garantir a atualidade. Utilizamos artigos científicos indexados em bases como SciELO, google scholar, Portal de periódicos CAPES, observando a temática em evidência.

A análise de dados se dará pela síntese narrativa dos principais achados, comparação entre diferentes perspectivas e identificação de lacunas na literatura. Os resultados serão organizados em categorias temáticas como impactos

cognitivos, impactos socioemocionais, impactos físicos, recomendações e boas práticas.

Por se tratar de uma revisão bibliográfica, não há envolvimento direto com participantes humanos. A revisão buscará oferecer um panorama crítico sobre o tema, subsidiando pais, educadores e profissionais de saúde com evidências científicas para orientar o uso saudável de tecnologias.

O plano de geração de dados se dará por documentação indireta bibliográfica e/ou documental, o método de procedimento será histórico comparativo, a fim de realizar a análise e a interpretação dos dados, justificando-os.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO E/OU DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE**

As sociedades do controle é um prognóstico foucaultiano sobre a evolução das sociedades disciplinares, calcadas em instituições como a família, a escola, as prisões. O termo “controle” substitui “disciplina” na medida em que o primeiro está diluído nas mutações do mercado de consumo, na empreitada do marketing e da publicidade. Por isso, as mídias digitais, o uso das telas, significam, antes de tudo, uma mutação da própria economia capitalista (Deleuze, 1992). Assim, as formas de uso, de intervenção e interação demarca características comportamentais, afetando a compreensão do mundo e das coisas.

Pesquisas recentes mostram que crianças e adolescentes com exposição precoce e prolongada a dispositivos eletrônicos correm maior risco de atraso no desenvolvimento da linguagem, dificuldades de autorregulação emocional e redução das habilidades criativas de resolução de problemas (Almeida, 2021). Portanto, crianças e adolescentes que usam dispositivos eletrônicos, por muito tempo e desde cedo, têm maior risco de desenvolver problemas relacionados ao desenvolvimento cognitivo. O rápido fluxo de informações e a intensa estimulação visual e sonora provocada pelos dispositivos eletrônicos podem levar à diminuição da capacidade de concentração e ao processamento cognitivo mais superficial, a estimulação excessiva pode sobrecarregar o cérebro em desenvolvimento, afetando a atenção e o aprendizado.

De acordo com pesquisas em neurociência comportamental, os cérebros das crianças e adolescentes ainda estão em desenvolvimento e se adaptam aos padrões de estimulação que recebem regularmente. Quando esses estímulos ocorrem principalmente por meio de telas, as respostas impulsivas são potencializadas, prejudicando a atenção sustentada e o planejamento estratégico (Lima, 2020). O cérebro se molda de acordo com os estímulos recebidos, e o uso excessivo de telas pode levar a padrão de resposta impulsiva.

Segundo a teoria do condicionamento operante, os comportamentos reforçados por recompensas imediatas, como os proporcionados pelos videogames e redes sociais, tendem a se repetir, dificultando o desenvolvimento do autocontrole e da paciência (Skinner, 1953), ou seja, a busca por recompensas rápidas pode dificultar cada vez mais o autocontrole em diversas situações do cotidiano.

Além disso, a exposição às redes sociais desde cedo pode afetar a autoestima das crianças e adolescentes fazendo com que elas tenham uma percepção distorcida de si mesmas e busquem o reconhecimento externo (Fonseca, 2022). Portanto, é crucial que os responsáveis e professores definam limites apropriados para o uso de tecnologia, incentivando um equilíbrio entre o tempo digital e as interações face a face.

No âmbito da Análise do Comportamento, Skinner (1953) enfatiza que o reforço que ocorre de forma contingente é crucial para a aprendizagem, assim como para a formação de comportamentos saudáveis. A qualidade do material consumido é tão fundamental quanto o tempo de exposição. Pesquisas indicam que jogos educativos, vídeos interativos e programas adequados à idade são eficazes para o progresso cognitivo e social das crianças e jovens (Pereira, 2018).

Estudos no campo da neurociência mostram que materiais multimídia (que integram imagens, sons e atividades interativas) podem ajudar na memorização de informações e na formação do conhecimento (Costa, 2022). Assim, é aconselhável que os responsáveis escolham conteúdos que estejam de acordo com os interesses e a faixa etária das crianças e jovens, assegurando que o uso de telas seja útil e valioso. A escolha de conteúdo apropriado é essencial para garantir um uso positivo das telas.

Estimular atividades alternativas é crucial para um crescimento equilibrado, diminuindo a dependência de estímulos tecnológicos. Incentivos a brincadeiras externas, leitura, jogos de tabuleiro e atividades artísticas são fundamentais para desenvolver habilidades motoras, cognitivas e sociais (Almeida, 2021). Essas atividades buscam gerar um desenvolvimento mais saudável e equilibrado.

Estudos revelam, ainda, que períodos sem tecnologia, como nas refeições e passeios, promovem o crescimento emocional e social dos pequenos e jovens, possibilitando interações mais ricas e significativas (Costa, 2020). Logo, os momentos sem tecnologias são importantes para promover interações socioemocionais.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A revisão bibliográfica evidenciou que o uso excessivo de telas está associado a diversos efeitos negativos no desenvolvimento infanto-juvenil. Como os seguintes:

1. Impactos no desenvolvimento cognitivo:

Crianças e adolescentes com alto tempo de tela apresentam menor desempenho escolar.

2. Desenvolvimento socioemocional:

Correlação com o aumento de ansiedade, impulsividade e dificuldades de socialização e redução da interação face a face, o que é essencial para desenvolver empatia.

3. Saúde física:

Outros problemas que surgem a partir do uso excessivo de telas são o sedentarismo, obesidade e distúrbios do sono em decorrência da luz azul se tornar mais frequente.

4. Fatores moderadores:

Conteúdos educacionais e o acompanhamento parental podem mitigar os efeitos negativos.

Apesar de todos os riscos, as telas são inevitáveis na era digital. A qualidade do conteúdo e o tempo de uso são as partes críticas. Para tanto, recomenda-se a limitação do tempo de uso, supervisão parental e criação de políticas públicas para a conscientização. O equilíbrio é essencial.

## CONCLUSÃO

A influência do uso excessivo de dispositivos eletrônicos no segmento infanto-juvenil é um assunto de grande importância para a Psicologia Comportamental, a Neuropsicologia e a Pedagogia. Nosso estudo demonstrou que um tempo prolongado em frente às telas pode resultar em problemas cognitivos, emocionais e sociais, prejudicando a aprendizagem e a interação das crianças e adolescentes. Diante dessa situação é crucial que pais e educadores implementem táticas para um uso mais equilibrado da tecnologia, incentivando formas saudáveis de utilização e aprendizado. A conscientização sobre os perigos e a criação de limites claros são essenciais para assegurar o desenvolvimento completo em um mundo que se torna cada vez mais digital.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, J. R. **Infância e tecnologia: impactos no desenvolvimento cognitivo e emocional**. São Paulo: Editora Moderna, 2012.
- ALMEIDA, R. M. **Desenvolvimento Infantil e o Uso de Tecnologias Digitais**. São Paulo: Editora Infância Viva, 2012.
- BRONFENBRENNER, U. **A Ecologia do Desenvolvimento Humano**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1979.
- COSTA, M. A. **Neurociência e Aprendizagem Digital**. Brasília: Cognitivo, 2022.
- DELEUZE, Gilles. **Conversações**. Rio de Janeiro: Ed. 34, 1992.
- FONSECA, L. M. **Desafios da infância digital: comportamento e aprendizado**. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2022.
- GUILHERME, L. **Excesso de telas na infância: o impacto no desenvolvimento infantil**. *Revista Científica*. Disponível em: <https://show.scientificsociety.net/2024/11/excesso-de-telas-na-infancia-o-impacto-no-desenvolvimento-infantil/>. Acesso em: 15 abr. 2025.
- LIMA, C. R. **Neurociência e comportamento infantil: influências da tecnologia**. Porto Alegre: Artmed, 2020.
- LIMA, R. N. **Criança, Tecnologia e Desenvolvimento**. São Paulo: Educação Criativa, 2020.
- MARTINS, F.; COELHO, R. **O impacto do uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil: Uma abordagem comportamental**. *Revista Tópicos*, v. 3, n. 19, p. 1–12, 5 mar. 2025.
- PEREIRA, J. F. **Tecnologias Educacionais e Desenvolvimento Cognitivo**. Fortaleza: Aprender, 2018.
- PROVIDELLO, C. F.; FERREIRA, M. C. DE F.; HAGE, S. R. **Uso de telas portáteis e desenvolvimento da linguagem: percepção dos pais e construção de um livreto de orientação**. *Revista CEFAC*, v. 25, n. 4, p. e 1923, 2023. DOI 10.1590/1982-0216/20232541923s.
- PEREIRA, L. M. **O Desenvolvimento Infantil em Tempos de Tela**. São Paulo: Infância Plena, 2018.
- PEREIRA, S. P. **Educação digital: desafios e soluções para pais e educadores**. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 2018.
- SKINNER, B. F. **Science and Human Behavior**. New York: The Free Press, 1953.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **Manual de Orientação: Uso de telas, tecnologias e desenvolvimento infantil**. São Paulo, Sociedade Brasileira de Pediatria. 2019.

