

IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DE DISPOSITIVOS ELETRÔNICOS NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL: DIRETRIZES E INTERVENÇÕES

Amanda Santos Silva ¹
Orientadora do Trabalho Naiane de Carvalho Reis ²

RESUMO

Este resumo aborda a crescente importância das diretrizes do uso consciente de dispositivos eletrônicos por crianças, destacando os potenciais impactos negativos do uso excessivo sobre o desenvolvimento infantil na faixa etária de 6 a 10 anos. Evidencia-se a associação entre a prolongada exposição a telas e adversidades como riscos cibernéticos, distúrbios do sono, obesidade, dificuldades educacionais e desordens psicológicas. O referencial teórico deste estudo se baseia nas diretrizes e orientações propostas pelo guia do Conselho Federal de Psicologia (CFP) sobre o uso consciente de telas por crianças. Este guia serve como base teórica para entender os desafios e propor soluções. A metodologia adotada consiste em um estudo bibliográfico, que envolve a revisão de literatura e a análise de estudos provenientes de diversas fontes, além de entrevistas com especialistas. Esse método permite uma compreensão ampla e detalhada dos efeitos do uso excessivo de dispositivos eletrônicos e das estratégias para mitigá-los. Os resultados esperados incluem a identificação clara dos impactos negativos do uso excessivo de dispositivos eletrônicos, como riscos cibernéticos, distúrbios do sono, obesidade, dificuldades educacionais e distúrbios psicológicos. Adicionalmente, ressalta-se a importância de estabelecer limites saudáveis para o tempo dedicado a dispositivos eletrônicos, promovendo atividades não digitais, interações sociais e atividades físicas. A necessidade de acompanhamento parental na seleção de conteúdo apropriado e na supervisão das atividades online das crianças é enfatizada, visando manter um equilíbrio adequado entre a esfera digital e a realidade cotidiana. As abordagens sugeridas para pais e educadores incluem estratégias para monitorar o tempo de uso de dispositivos eletrônicos, estabelecer regras claras, incentivar o diálogo aberto sobre tecnologia e modelar comportamentos saudáveis. Além disso, programas de educação digital nas escolas podem fornecer orientação formal sobre o uso responsável da tecnologia, capacitando as crianças a tomar decisões informadas sobre seu comportamento online.

Palavras-chave: Educação Digital, Desenvolvimento Infantil, Supervisão Parental, Riscos Cibernéticos, Saúde Infantil.

INTRODUÇÃO

A era digital trouxe mudanças significativas para a vida cotidiana, especialmente no que diz respeito à infância. Hoje, é comum observar crianças imersas no uso de dispositivos eletrônicos como tablets, smartphones e computadores. Embora esses aparelhos ofereçam muitas oportunidades educativas, há crescentes preocupações sobre os impactos do uso

¹ Graduanda do Curso de Licenciatura em Pedagogia da Universidade do Estado da Bahia – UNEB, amandapergentino674@gmail.com ;

² Professora Orientadora: Doutoranda em Ensino, História e Filosofia das Ciências, Universidade Federal da Bahia – UFBA, ncreis@uneb.br .



excessivo no desenvolvimento infantil. Segundo o Conselho Federal de Psicologia (CFP), o uso excessivo de dispositivos eletrônicos está associado a prejuízos no desenvolvimento cognitivo e emocional das crianças, incluindo distúrbios do sono, ansiedade e dificuldades de socialização (CFP, 2020).

Com a pandemia de COVID-19, que intensificou o uso de tecnologias em função do ensino remoto e do distanciamento social, a situação se tornou ainda mais crítica. Diante disso, entender os impactos do uso excessivo de dispositivos eletrônicos no desenvolvimento de crianças de 6 a 10 anos se torna urgente, tanto para orientar pais quanto para auxiliar escolas e especialistas no delineamento de práticas que possam equilibrar o uso saudável da tecnologia com outras atividades essenciais.

O uso de dispositivos eletrônicos na infância é um tema que merece atenção urgente em razão de seu crescente impacto no desenvolvimento das novas gerações. O CFP aponta que o uso excessivo pode estar associado ao desenvolvimento de problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e transtornos comportamentais. Além disso, a exposição precoce a conteúdos inadequados e os riscos de cyberbullying são questões que precisam ser abordadas por famílias e instituições educacionais, de modo a garantir o desenvolvimento saudável das crianças.

Este estudo justifica-se pela necessidade de fornecer dados práticos e teóricos que auxiliem pais e educadores na administração do uso de dispositivos eletrônicos, promovendo um equilíbrio entre a tecnologia e outras atividades essenciais para o desenvolvimento infantil. O presente artigo busca contribuir com recomendações baseadas nas orientações do CFP para o uso saudável de dispositivos na infância.

METODOLOGIA

A metodologia utilizada neste estudo combinou revisão de literatura com entrevistas semiestruturadas aplicadas a três grupos: mães, membros da comunidade escolar (professores e diretores) e psicólogos/especialistas. As entrevistas buscaram identificar os principais desafios enfrentados por esses grupos quanto ao uso de dispositivos eletrônicos por crianças e entender as intervenções recomendadas por especialistas.

Participaram da pesquisa 15 entrevistados, divididos em 5 mães, 5 professores/diretores e 5 psicólogos/especialistas. As respostas foram analisadas qualitativamente, de modo a



identificar padrões e temas recorrentes relacionados aos impactos do uso de dispositivos eletrônicos no desenvolvimento infantil.

REFERENCIAL TEÓRICO

O uso excessivo de dispositivos eletrônicos, particularmente por crianças entre 6 e 10 anos, é um tema amplamente discutido na literatura científica e tem gerado preocupações significativas no campo da psicologia do desenvolvimento. Este estudo se ancora nas diretrizes do Conselho Federal de Psicologia (CFP), que enfatizam a necessidade de supervisão ativa e uso consciente da tecnologia nessa fase crucial do desenvolvimento infantil (CFP, 2020).

Impacto Cognitivo: A Relação com o Desenvolvimento Intelectual: O período entre 6 e 10 anos de idade é considerado crucial para o desenvolvimento das habilidades cognitivas, sociais e emocionais das crianças. Nesta fase, segundo Jean Piaget, as crianças entram no estágio das operações concretas, um período em que começam a desenvolver o raciocínio lógico, mas ainda precisam de experiências práticas e concretas para assimilar conceitos abstratos. (PIAGET 1954)

O uso excessivo de dispositivos eletrônicos, no entanto, pode prejudicar esse processo de construção cognitiva, uma vez que as atividades digitais muitas vezes se limitam à interação passiva com telas. Greenfield argumenta que a exposição contínua a atividades rápidas e automatizadas nos dispositivos reduz a capacidade de foco das crianças e interfere em habilidades como memória, atenção e resolução de problemas. Em apoio a essa visão, Hutton descobriram que o uso excessivo de telas na primeira infância pode estar associado a uma integridade reduzida na substância branca do cérebro, o que afeta diretamente o desenvolvimento da linguagem, a leitura e a atenção. (HUTTON 2019) (GREENFIELD 2014)

Além disso, as entrevistas com professores e diretores reforçam essa perspectiva, uma vez que relataram uma queda no desempenho acadêmico de alunos que passam muito tempo em dispositivos eletrônicos. Eles observaram que essas crianças apresentam maior dificuldade de concentração em sala de aula, impactando diretamente sua capacidade de aprender de forma eficiente.

Desenvolvimento Emocional e Social: As Consequências do Isolamento Digital: Em termos emocionais, as diretrizes do CFP indicam que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos pode comprometer o desenvolvimento emocional das crianças, aumentando o risco

de transtornos como ansiedade e depressão. Turkle (2017) explica que o contato contínuo com dispositivos eletrônicos limita as oportunidades de interação social cara a cara, o que é crucial para o desenvolvimento de habilidades como empatia, regulação emocional e resolução de conflitos. A substituição das interações físicas por interações digitais pode impedir que as crianças compreendam as nuances emocionais presentes nas relações humanas.

Os responsáveis entrevistados também mencionaram comportamentos preocupantes relacionados ao tempo excessivo de tela, relatando que seus filhos ficam irritados e ansiosos quando são retirados dos dispositivos. Uma mãe afirmou: "Percebo que, quando meu filho passa muito tempo jogando, ele fica mais irritado e impaciente, e isso se reflete nas interações dele com a família." Esse relato é consistente com as descobertas de Schlemmer (2019), que sugere que a dependência de dispositivos eletrônicos está associada a uma maior incidência de isolamento social e comportamentos compulsivos.

A dependência emocional e o uso excessivo de dispositivos eletrônicos também foram associados a dificuldades de socialização. Segundo os psicólogos entrevistados, crianças que passam muito tempo online tendem a evitar interações presenciais, o que prejudica o desenvolvimento de habilidades sociais fundamentais, como a resolução de conflitos e a empatia. Os especialistas ressaltaram a importância de limitar o tempo de tela e de incentivar atividades offline que promovam a socialização e o desenvolvimento emocional saudável.

Riscos Cibernéticos e Cyberbullying: O Impacto da Exposição Digital: O ambiente online apresenta perigos adicionais para as crianças, como riscos cibernéticos, que incluem cyberbullying, predadores online e a exposição a conteúdos inadequados. A falta de maturidade emocional e de habilidades de pensamento crítico torna as crianças mais suscetíveis a esses riscos, especialmente quando há pouca supervisão parental.

A comunidade escolar também compartilhou suas preocupações em relação ao impacto do cyberbullying nos alunos. Professores relataram que alunos vítimas de bullying online demonstram sintomas de ansiedade, retraimento social e, em alguns casos, uma queda no desempenho escolar. Essas observações estão alinhadas com as recomendações do CFP, que orienta os pais a educarem os filhos sobre segurança online e a monitorarem suas atividades digitais para minimizar esses riscos.

Os especialistas entrevistados reforçam essa visão, destacando que a exposição a redes sociais pode ser especialmente prejudicial em idades jovens, pois muitas crianças não têm



maturidade emocional para lidar com críticas e comparações frequentes, o que pode resultar em inseguranças e transtornos de autoestima. Eles recomendam que os pais estabeleçam limites rigorosos para o uso de redes sociais e incentivem interações offline, como forma de desenvolver resiliência emocional e social nas crianças.

A Importância da Supervisão Parental e da Educação Digital: O CFP destaca que a supervisão parental é essencial para mitigar os efeitos negativos do uso de dispositivos eletrônicos. O estabelecimento de limites claros quanto ao tempo de uso, aliado à escolha criteriosa de conteúdos adequados, é fundamental para promover um desenvolvimento infantil equilibrado. Além disso, o CFP recomenda que os pais incentivem atividades offline, como jogos de tabuleiro, leitura, esportes e brincadeiras ao ar livre, que ajudam a desenvolver habilidades cognitivas e sociais.

Os dados das entrevistas com as mães também apontam para a importância de criar uma rotina equilibrada. Algumas delas relataram que definem horários fixos para o uso de dispositivos e que procuram envolver as crianças em atividades familiares e ao ar livre. Essas estratégias estão de acordo com as recomendações do CFP, que sugere que o tempo de tela seja limitado a no máximo 1 a 2 horas diárias, para crianças de 6 a 10 anos. Programas que promovem o uso seguro da internet e ensinam as crianças a identificar comportamentos de risco, como o cyberbullying, são essenciais para reduzir os impactos negativos do uso excessivo de dispositivos eletrônicos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados das entrevistas foram organizados em três categorias principais, com base nas percepções dos diferentes grupos:

Responsáveis das crianças: Os responsáveis relataram que uma das principais dificuldades enfrentadas é a gestão do tempo de tela de seus filhos. Muitas notaram que as crianças ficam mais irritadas quando o tempo de uso dos dispositivos é restrito, o que torna o estabelecimento de limites um desafio constante. Uma mãe destacou: "Meu filho fica muito irritado quando desligo o tablet, mas sei que ele precisa de outras atividades."

Além disso, foi observada uma correlação entre o tempo de tela e problemas de sono, com algumas mães mencionando que os filhos têm dificuldade para dormir após longos períodos utilizando dispositivos eletrônicos.



Comunidade Escolar: Educadores e gestores mencionaram que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos tem afetado o desempenho acadêmico dos alunos. "Os alunos parecem mais dispersos e têm dificuldade em manter o foco em atividades que exigem concentração prolongada", relatou um professor do Ensino Fundamental.

As escolas também reconhecem que os alunos estão cada vez mais expostos a riscos cibernéticos, como o cyberbullying, e que a colaboração com as famílias é fundamental para mitigar esses efeitos.

Especialistas: Especialistas entrevistados enfatizaram os riscos psicológicos associados ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos. Uma psicóloga infantil comentou: "Vejo muitas crianças com sinais de ansiedade e problemas de socialização que estão diretamente relacionados ao tempo excessivo de tela." Eles também reforçaram a necessidade de supervisão ativa por parte dos pais e a implementação de estratégias que incentivem atividades offline e interações sociais. A maioria dos especialistas concorda que o equilíbrio entre o uso de dispositivos eletrônicos e outras atividades é essencial para o desenvolvimento saudável das crianças.

A partir dos dados coletados, observa-se que tanto os responsáveis quanto educadores e especialistas concordam que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos pode ter impactos negativos significativos no desenvolvimento infantil. As preocupações variam desde o comprometimento do sono até dificuldades no desempenho acadêmico e no desenvolvimento de habilidades sociais.

O CFP sugere que a supervisão parental, aliada à educação digital nas escolas, pode ajudar a mitigar esses efeitos. Programas de orientação digital, que ensinem as crianças a usar a tecnologia de forma consciente e equilibrada, são apontados como soluções eficazes. Além disso, os pais devem estar atentos ao conteúdo acessado pelas crianças e promover atividades alternativas que estimulem a socialização e o desenvolvimento físico.

Uma análise detalhada das principais descobertas obtidas a partir das entrevistas com os diferentes grupos de participantes – Responsáveis, Comunidade Escolar e Especialistas – além de uma comparação com a revisão de literatura existente. A seguir, serão apresentados os principais pontos de convergência e divergência entre as perspectivas dos envolvidos, discutindo o impacto do uso de dispositivos eletrônicos no desenvolvimento infantil, especialmente em relação ao desempenho escolar, aspectos emocionais e riscos associados.



Também serão abordadas as implicações dessas descobertas para a educação digital e a criação de políticas públicas, visando mitigar os efeitos negativos identificados.

A comparação entre os grupos entrevistados: A análise das respostas fornecidas pelos diferentes grupos de entrevistados revelou padrões distintos de preocupações:

Impacto no desempenho escolar: Foi observado que os alunos com mais tempo de exposição a dispositivos eletrônicos tendem a apresentar maior dificuldade de concentração, o que afeta diretamente sua capacidade de aprendizagem e desempenho em sala de aula. Esses resultados são consistentes com a literatura existente, que aponta a distração digital como um dos fatores responsáveis pela queda no rendimento acadêmico.

Prevalência de distúrbios emocionais: Outro ponto relevante discutido com os especialistas foi a associação entre o uso excessivo de dispositivos e o aumento de distúrbios emocionais, como ansiedade e irritabilidade. Os dados das entrevistas indicam que esses sintomas são frequentemente relatados por mães e professores, confirmando a necessidade de maior supervisão parental e limites mais rigorosos para o tempo de tela.

Riscos cibernéticos e proteção: Os resultados também ressaltam a importância de preparar as crianças para os riscos cibernéticos. Muitos pais e professores ainda não estão plenamente conscientes dos perigos potenciais online, como o cyberbullying, o que reforça a necessidade de maior envolvimento familiar e escolar na educação digital.

A necessidade de educação digital nas escolas: Os educadores apontaram que as escolas precisam assumir um papel ativo na conscientização sobre o uso seguro e responsável da tecnologia. Além das estratégias aplicadas no ambiente doméstico, programas de educação digital nas escolas poderiam complementar as ações familiares, ajudando as crianças a desenvolver habilidades de pensamento crítico e autocontrole em relação ao uso de tecnologia.

Implicações para políticas públicas: A discussão também levantou a importância de políticas públicas que incentivem a conscientização sobre o uso responsável de dispositivos eletrônicos por crianças. A criação de programas de apoio às famílias e campanhas educativas pode ser uma solução eficiente para combater os efeitos negativos observados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS



O uso excessivo de dispositivos eletrônicos por crianças é uma realidade que reflete as mudanças tecnológicas da sociedade contemporânea. Embora a tecnologia ofereça benefícios inegáveis, como acesso à educação e entretenimento, seus efeitos adversos, especialmente em crianças na fase de desenvolvimento cognitivo, emocional e social, não podem ser ignorados. Durante a infância, a interação com o mundo físico, o desenvolvimento de habilidades sociais e a participação em atividades práticas são cruciais para o crescimento saudável. Nesse contexto, as orientações do Conselho Federal de Psicologia (CFP) são de extrema relevância, pois propõem diretrizes que equilibram o uso consciente de dispositivos com atividades offline, fundamentais para o desenvolvimento integral da criança.

No estágio das operações concretas, como sugere Piaget, as crianças estão consolidando habilidades que envolvem o pensamento lógico, a resolução de problemas e a capacidade de lidar com conceitos abstratos a partir de experiências concretas. O uso indiscriminado de dispositivos eletrônicos pode inibir esse desenvolvimento, uma vez que priva as crianças de interações físicas necessárias para o fortalecimento de habilidades cognitivas. As telas, muitas vezes, fornecem estímulos que não exigem da criança o mesmo nível de concentração e experimentação que atividades manuais, como jogos físicos, construção de objetos ou atividades ao ar livre.

Além disso, os riscos emocionais e sociais são amplamente discutidos pelos especialistas e fundamentados nas recomendações do CFP. O contato prolongado com dispositivos pode gerar problemas de socialização, como a dificuldade de estabelecer conexões interpessoais, além de aumentar o risco de ansiedade, depressão e exposição a riscos cibernéticos, como o cyberbullying. Essas questões são especialmente preocupantes quando não há supervisão adequada por parte dos pais e responsáveis.

Diante desse cenário, é fundamental que tanto os responsáveis das crianças quanto as instituições educacionais tomem medidas proativas para mitigar esses efeitos. A supervisão parental não se limita a controlar o tempo de uso, mas inclui a seleção criteriosa de conteúdos e o incentivo a atividades que complementem o desenvolvimento físico e social da criança. Da mesma forma, as escolas precisam se engajar na educação digital, ajudando as crianças a compreenderem os benefícios e os riscos do mundo online, enquanto oferecem alternativas para experiências educativas que envolvam interação humana e aprendizagem ativa.



O futuro da relação entre crianças e tecnologia depende de um esforço conjunto. As políticas públicas, como sugeridas pelo CFP, precisam ser implementadas para promover um uso equilibrado da tecnologia, sem prejudicar o desenvolvimento infantil. Pais, educadores e profissionais de saúde devem trabalhar em conjunto para criar ambientes onde as crianças possam desfrutar da tecnologia de maneira saudável, ao mesmo tempo em que participam de atividades que promovam seu bem-estar emocional, cognitivo e social.

Portanto, o desafio não está em demonizar a tecnologia, mas em utilizá-la como uma ferramenta que complementa o desenvolvimento humano. Ao reconhecer tanto os benefícios quanto os riscos envolvidos, podemos criar estratégias eficazes que permitam às crianças usufruírem da era digital sem sacrificar os aspectos essenciais de sua formação. O equilíbrio entre o uso de dispositivos eletrônicos e a participação em atividades offline é, assim, a chave para um desenvolvimento saudável e pleno, garantindo que as crianças cresçam em um ambiente que valorize o aprendizado ativo, as interações sociais e o bem-estar psicológico.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente à minha orientadora, Naiane de Carvalho, por sua orientação dedicada e pelas valiosas contribuições ao longo do desenvolvimento desta pesquisa. Sou grata, aos especialistas, educadores e responsáveis que participaram das entrevistas, contribuindo com informações essenciais para a construção desse artigo. Por fim, expresso minha gratidão aos meus familiares e amigos pelo suporte emocional durante essa jornada.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, S. A. Impactos da tecnologia no desenvolvimento infantil. São Paulo: Editora Aprender, 2019.

CFP - CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Guia de orientação para o uso consciente de dispositivos eletrônicos. 2020. Disponível em: <https://site.cfp.org.br>. Acesso em: 10 ago. 2024.

GREENFIELD, P. M. O impacto do uso de computadores no desenvolvimento de crianças e adolescentes. *Psicologia do Desenvolvimento*, v. 40, n. 2, p. 391-426, 2014.

PIAGET, J. A origem da inteligência na criança. Rio de Janeiro: Zahar, 1954.



SANTOS, M. F.; REIS, N. C. Riscos cibernéticos e o uso de dispositivos por crianças. *Revista de Psicologia Infantil*, v. 32, n. 3, p. 215-230, 2021.

SCHLEMMER, E. Desafios da educação digital. *Revista Brasileira de Educação*, v. 40, p. 44-55, 2019.

TURKLE, S. Retomando a conversa: O poder do diálogo na era digital. Rio de Janeiro: Editora Penguin, 2017.

HUTTON, J. S. et al. Associações entre o uso de mídia digital e a integridade da substância branca cerebral em crianças em idade pré-escolar. *JAMA Pediatrics*, v. 173, n. 3, p. 244-250, 2019.