



Consequências físicas e emocionais do uso excessivo de telas em jovens de 9 a 14 anos.

Autor(res)

Daniel Alberto Assis Souza
Ingrit Cilia De Rauli Monteiro Da Silva
Vivian Maria Ambrósio Trindade Pomponi
Thamires Dos Reis Carvalho
Hemellyn Marques Da Silva

Categoria do Trabalho

Pesquisa

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Introdução

O uso excessivo de telas, por mais de duas horas diárias, em jovens de 9 a 14 anos, tem causado consequências físicas e psicológicas significativas no cotidiano da sociedade. A relevância deste estudo se justifica pela crescente inserção de crianças e adolescentes em ambientes digitais, muitas vezes sem supervisão parental ou orientação adequada. Costa et al. (2025) apontam que “o uso indiscriminado e não supervisionado pode gerar impactos negativos no desenvolvimento neurobiológico, cognitivo, comportamental e na vida escolar da criança”. Assim, compreender os efeitos do uso excessivo de telas nesta faixa etária é essencial para propor medidas preventivas, estratégias de intervenção e suporte às famílias. Sendo a exposição deliberada a dispositivos, associada cada vez mais ao aumento dos níveis de ansiedade e depressão em jovens de 9 a 14 anos.

Objetivo

Objetivo Geral: Investigar os impactos do uso excessivo de telas em jovens de 9 a 14 anos.

Objetivos Específicos: Analisar como o uso de telas por mais de duas horas diárias tem impactado a relação de jovens com suas famílias; Avaliar as consequências do uso excessivo de telas em contraste com atividades que deveriam ser consideradas normais para a faixa etária, como esportes e lazer;

Material e Métodos

A presente pesquisa caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa, com foco na análise de publicações científicas e documentos oficiais que discutem os efeitos do uso excessivo de telas em crianças e adolescentes, com ênfase na faixa etária de 9 a 14 anos. Para a seleção dos materiais, foram utilizadas as seguintes bases de dados e repositórios científicos: SciELO (Scientific Electronic Library Online); Google Acadêmico (Google Scholar); PubMed; ResearchGate; Portal CAPES; Sites institucionais oficiais, como o do Governo Federal (BRASIL, 2024).

Artigos científicos publicados entre 2013 e 2025, com foco no uso de telas por crianças e adolescentes;

Estudos nacionais e internacionais, em português ou inglês, com acesso ao texto completo; Pesquisas que



tratassem de temas como uso excessivo de telas, saúde emocional, desempenho escolar, sedentarismo, distúrbios do sono, ansiedade, depressão e relações familiares; Publicações de órgãos governamentais.

Resultados e Discussão

Os estudos analisados apontam que o uso excessivo de telas, acima de duas horas diárias, tem provocado impactos significativos na saúde física e emocional de jovens de 9 a 14 anos. Com base nos estudos revisados, é possível afirmar que, ao substituir atividades ao ar livre e interações sociais por dispositivos digitais, os jovens tendem a se tornar mais vulneráveis a distúrbios emocionais. Embora existam variações nos resultados, os dados sugerem que o impacto psicológico do uso excessivo de telas pode ser mediado por fatores como a supervisão parental, a qualidade do conteúdo acessado e a duração do tempo de exposição. Isso implica que, enquanto o uso excessivo de telas pode, de fato, aumentar os riscos emocionais, o acompanhamento adequado pode mitigar esses efeitos negativos. O estudo sugere também, que o uso das telas antes de dormir reduz a qualidade do sono, o que, por sua vez, compromete a memória e a concentração das crianças durante o dia. Ao invés de promover uma socialização saudável, o uso excessivo de dispositivos digitais parece contribuir para o afastamento entre os jovens e suas famílias, além de afetar a capacidade deles de desenvolver habilidades sociais essenciais para a convivência em grupo.

Conclusão

As análises bibliográficas evidenciam que o uso de telas por mais de duas horas diárias impacta negativamente o desenvolvimento de crianças e adolescentes de 9 a 14 anos. Além de favorecer quadros de estresse e dificuldades emocionais, como ansiedade e depressão (COSTA et al., 2025), esse hábito também prejudica o convívio familiar e limita experiências fundamentais da infância (BRASIL, 2024). Estudos recentes reforçam que a mediação parental e a orientação de profissionais da saúde e da educação são essenciais para reduzir tais riscos, favorecendo um equilíbrio entre o digital e o cotidiano.

Referências

- COSTA, L. J. R. et al. Impactos neuropsicológicos do uso de telas na infância. *Revista Saúde Coletiva*, v. 15, n. 2, p. 45-56, 2025.
- LUCENA, J. M. S. et al. Prevalência de tempo excessivo de tela e fatores associados em adolescentes. *Revista de Saúde Pública*, v. 49, n. 1, p. 1-8, 2015.
- TANA, C. M. et al. Consequências do tempo de tela na vida de crianças e adolescentes. *Research, Society and Development*, v. 12, n. 1, p. 1-12, 2023.
- VASCONCELOS, B. A. et al. Influências do tempo de tela na qualidade de vida infantil. *Revista Eletrônica de Comunicação, Informação e Inovação em Saúde (Reciis)*, v. 18, n. 1, p. 1-10, 2024.
- BRASIL. Secretaria de Comunicação Social. Guia de uso de dispositivos digitais por crianças e adolescentes. Brasília: Governo Federal, 2024.