# 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.