Malefícios do uso em excesso de telas

Autor(res)

Cristina Carvalho Alves Lima
Márcio Joaquim Dos Santos
Felipe Pablo Benicio Viveiros
Maria Fernanda De Lima Gonçalves

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Introdução

O tempo de exposição a telas tem aumentado de forma significativa nas últimas décadas, impulsionado pela popularização de smartphones, computadores e plataformas digitais. Embora as tecnologias ofereçam inúmeros benefícios em termos de comunicação, educação e entretenimento, seu uso excessivo tem provocado sérios impactos na saúde e na qualidade de vida.

Na dimensão física, estudos apontam problemas como fadiga ocular, síndrome do olho seco e risco aumentado de miopia (MACIEL et al., 2022). O comportamento sedentário associado ao uso prolongado de dispositivos digitais também está diretamente relacionado à obesidade, doenças cardiovasculares e dores musculoesqueléticas (OMS, 2018).

Do ponto de vista mental e social, o uso em excesso pode contribuir para ansiedade, depressão, isolamento social e dificuldades de atenção, além de prejudicar o sono devido à exposição à luz azul emitida por telas, que inibe a produção de melatonina (POVOAS et al., 2025; OMS, 2018).

Diante desse cenário, torna-se fundamental refletir sobre os riscos e buscar alternativas que promovam equilíbrio entre tecnologia e bem-estar. Então, surge a questão: quais são os principais malefícios do uso excessivo de telas para a saúde física, mental e social?

Objetivo

Analisar os impactos do uso excessivo de telas na saúde física, mental e social, destacando as principais consequências identificadas em pesquisa com participantes e discutindo estratégias para mitigar esses efeitos e promover hábitos mais saudáveis.

Material e Métodos

Trata-se de uma pesquisa exploratória de caráter qualitativo, voltada para compreender os impactos do uso excessivo de telas na saúde física, mental e social. Foram utilizadas duas etapas de coleta de dados: secundária e

primária.

Na etapa de dados secundários, realizou-se uma revisão de literatura em fontes acadêmicas, documentos institucionais e relatórios de saúde, incluindo diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2018) e estudos recentes sobre tecnologia, sedentarismo e saúde mental (MACIEL et al., 2022; POVOAS et al., 2025). Essa análise permitiu identificar os principais conceitos e achados já consolidados pela pesquisa científica.

Na etapa de dados primários, aplicou-se um questionário qualitativo junto a um grupo de participantes, buscando identificar percepções e hábitos de uso de telas. As respostas foram analisadas por meio de categorização temática, permitindo organizar os resultados em eixos centrais, como sono, saúde física, saúde mental e hábitos sociais.

Essa combinação entre revisão bibliográfica e pesquisa de campo possibilitou uma compreensão mais ampla e fundamentada sobre os efeitos do uso excessivo de telas e as estratégias que podem ser adotadas para mitigá-los.

Resultados e Discussão

Os resultados da pesquisa apontaram que 89% dos participantes relataram impacto negativo do uso de telas sobre o sono, sobretudo pelo hábito de utilizar dispositivos antes de dormir. Esse dado confirma os alertas da OMS (2018), que identificam a exposição à luz azul como fator inibidor da melatonina, hormônio essencial para a regulação do sono.

No eixo da saúde física, os entrevistados mencionaram dores musculares em ombros e costas, além de fadiga ocular após longos períodos de estudo ou trabalho em frente ao computador. Essas respostas estão em consonância com estudos de Santos et al. (2024) e Maciel et al. (2022), que apontam o uso prolongado de telas como fator de risco para distúrbios visuais e problemas posturais.

No eixo da saúde mental, os dados sugerem que o isolamento social e os quadros de ansiedade foram intensificados durante e após a pandemia da covid-19. Essa percepção é reforçada pela fala do pediatra Eduardo Jorge, que afirmou: “A utilização das telas é uma epidemia que houve um crescimento exponencial após a covid-19, piorando indicadores de saúde física e mental.” O aumento do tempo diante de telas nesse período coincide com as conclusões de Povoas et al. (2025), que relacionam o uso digital prolongado a distúrbios emocionais em adolescentes e adultos.

Quanto aos hábitos sociais, muitos participantes relataram que o tempo em frente a telas reduziu as oportunidades de atividades físicas e de convivência presencial. Essa tendência preocupa pesquisadores, pois evidencia um deslocamento do lazer ativo para formas de entretenimento passivas, o que pode comprometer o desenvolvimento de habilidades sociais e a manutenção de vínculos afetivos (SANTOS, 2024).

Assim, a análise dos dados permite afirmar que o problema é multidimensional: envolve riscos físicos, psicológicos e sociais que precisam ser enfrentados de forma integrada por meio de estratégias de saúde pública, educação e conscientização individual.

Conclusão

O estudo confirmou que o uso excessivo de telas traz impactos significativos à saúde física, mental e social. Entre os principais efeitos estão distúrbios visuais, dores musculares, insônia, ansiedade e isolamento social. Estratégias como limitar o tempo de tela, estimular atividades físicas e promover programas educativos podem contribuir para minimizar os riscos. Portanto, a conscientização é um passo essencial para um uso mais equilibrado da tecnologia.

Referências

MACIEL, A. et al. Riscos do uso prolongado de dispositivos digitais para a saúde ocular. Revista Brasileira de Oftalmologia, v. 81, n. 2, p. 112-120, 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Diretrizes sobre atividade física, comportamento sedentário e sono para crianças menores de 5 anos. Genebra: OMS, 2018.

POVOAS, L. et al. Impactos do uso excessivo de telas na saúde mental de crianças e adolescentes. Revista de Saúde Pública, v. 59, p. 1-12, 2025.

SANTOS, J. et al. Efeitos do uso excessivo de telas na saúde ocular. Revista de Ciências da Saúde, v. 15, n. 1, p. 45-56, 2024.

SANTOS, M. A. Educação Física escolar como estratégia para redução do tempo de tela. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 38, n. 2, p. 233-240, 2024.