# O IMPACTO DO SEDENTARISMO ASSOCIADO AO USO EXCESSIVO DE TELAS NA SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES

**Autor(res)**

Andreo Fernando Aguiar
Luciene Alves Dos Santos Silva

**Categoria do Trabalho**

Pós-Graduação

**Instituição**

UNIVERSIDADE PITÁGORAS UNOPAR ANHANGUERA

**Introdução**

Na literatura contemporânea sobre adolescência, é notável que a temática do uso excessivo de telas tem sido alvo da preocupação de pesquisadores, visto que, conforme Tana e Amâncio (2023), há uma progressão no aumento do tempo gasto com telas, principalmente como alternativa de entretenimento de crianças e adolescentes o que, conforme as autoras, impacta de modo significativo na constituição biopsicossocial. Além disso, se considerarmos o perfil dos adolescentes na contemporaneidade, encontramos uma relação entre ansiedade, depressão, automutilação e comportamento suicida e o uso de redes sociais, o que chama atenção para a relação entre telas e saúde mental (Haidt, 2024), Contudo, apesar dos avanços, é notável que estudos narrativos que triangulam sedentarismo, uso excessivo de telas e saúde mental adolescente são escassos e representam um alvo epistemológico essencial na atualidade, haja vista a necessidade de propor novas perspectivas para lidar com as problemáticas circunscritas nessa temática.

**Objetivo**

Realizar uma revisão narrativa de estudos sobre o impacto do sedentarismo vinculado ao uso excessivo de telas na saúde mental do adolescente, compilando os principais achados que evidenciam tais impactos.

**Material e Métodos**

Trata-se de um estudo de revisão narrativa da literatura, que consiste em uma análise epistemológica acerca do estado da arte (Atallah; Castro, 1998), a gerar inferências conceituais e teóricas, em outras palavras, uma síntese qualitativa que, conforme Minayo (2012), a investigação qualitativa parte de uma ótica interpretativa e analítica de determinada realidade e está ligada a perspectiva subjetiva e intersubjetiva das interações humanas, nela, são considerados os valores, crenças, culturas, aspectos éticos e coordenadas históricas. Foram utilizadas publicações de recorte temporal de 2000 até 2025, em língua portuguesa, com versão completa e gratuita publicada nas bases de dados Scielo, Pubmed e Pepsic. Foram excluídas por distanciamento da questão norteadora, dos objetivos da pesquisa, por duplicidade, título e resumo, não obstante, contou com palavras-chave específicas, as quais: sedentarismo e adolescente; telas e adolescente; telas e saúde mental. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, restaram como corpus 6 artigos.

**Resultados e Discussão**

No que se refere a saúde mental do adolescente na contemporaneidade, estudos de natureza teórica e empírica tem sinalizado prejuízos significativos, como é o caso da pesquisa de Borges, Nakamura e Andaki (2022) que, em análise epidemiológica, chamam atenção para o fato de que, no Brasil, 5,8% da população apresenta transtorno depressivo, o que equivale a mais de 11 milhões de brasileiros, incluindo adolescentes. Os autores consideram necessário o olhar para a elevada taxa de suicídio entre jovens em países de alta renda e para a alta comorbidade entre depressão e ansiedade, com a maioria dos pacientes apresentando ambos os transtornos. Guedes (2021) salienta que alguns estudos têm demonstrado que jovens mais ativos fisicamente são menos vulneráveis ao aparecimento de eventos que possam comprometer o melhor estado de saúde, como, por exemplo, elevação da pressão arterial, hiperlipidemia, excesso de gordura e peso corporal, e estresse emocional. Por sua vez, no estudo empírico de Hohepa, Schofield e Kolt (2006) com jovens estudantes, resultou-se a promoção de benefícios categorizados como alegria, resultado da socialização intragrupo, realização, resultado do reconhecimento social e pessoal, benefícios físicos, estes voltados para a aparência, desempenho físico e benefícios à saúde, benefícios psicológicos, os quais ligados ao humor e aumento da autoestima, autoconceito e autoconfiança. Tanto a exposição de Guedes e Guedes (2021) quanto de Hohepa, Schofield e Kolt (2006) estão em consonância com a literatura basilar e tradicional acerca dos efeitos da atividade física em adolescentes, o que é sintetizado por Brownell (1995), ao afirmar a melhora do humor, redução do estresse, melhora da autoeficiência e esquemas cognitivos que favorecem o raciocínio otimista. Conforme Marcino et al. (2022), a ausência de atividades físicas diárias é um fator de risco para o desenvolvimento de transtornos depressivos e ansiosos. Outros danos biopsicossociais ligados ao comportamento sedentário são sintetizados por Gouveia et al. (2007) ao enfatizarem o risco acrescido de obesidade, hipertensão arterial, doença cardiovascular, diabetes, osteoporose, entre outras patologias. Cumpre destacar que Lorenzon et al. (2021) verificaram que 41% dos adolescentes brasileiros passaram a apresentar ansiedade e depressão após o uso excessivo das redes sociais. Para Vieira et al. (2022) também há riscos para a ideação e comportamento suicida, tal uso de telas está associado ao sentimento de incapacidade por não fazer parte de padrões, vulnerabilidade ao cyberbullying e demais violências em meio virtual.

## Conclusão

Foi objetivo revisar a bibliografia via narrativa e destacar os principais achados no que se refere ao impacto do sedentarismo na saúde mental e uso excessivo de telas do público adolescente. Resultou-se que a saúde mental dos adolescentes encontra no sedentarismo e no uso de redes sociais fatores de risco para maiores prejuízos, concomitantemente, a realização de atividade física se apresentou na literatura enquanto fatores de proteção, dado seu potencial na promoção de benefícios sociais, físicos e psicológicos.

## Referências

ATALLAH, Alvaro Nagib; CASTRO, Aldemar Araujo. Revisão sistemática da literatura e metanálise. Medicina baseada em evidências: fundamentos da pesquisa clínica. São Paulo: Lemos-Editorial, p. 42-48, 1998.

BORGES, Juliane Albernás; NAKAMURA, Priscila Missaki; ANDAKI, Alynne Christian Ribeiro. Alta prevalência de ansiedade e sintomatologia depressiva em adolescentes na pandemia da COVID-19. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 27, p. 1–8, 2023.

BROWNELL, K. D. Exercise and obesity treatment: psychological aspects. Int. J. Obes. 1995; 19:S122-S125.

GOUVEIA, Catarina et al. Actividade física e sedentarismo em adolescentes escolarizados do concelho de Lisboa.

Acta Pediátrica Portuguesa, v. 38, n. 1, p. 7-12, 2007.

GUEDES, D.P; GUEDES, J.E.R.P. Medida da atividade física em jovens brasileiros: reprodutibilidade e validade do PAQ-C e do PAQ-A. Rev Bras Med Esporte, v. 21, n. 6, 2015.

HAIDT, J. A geração ansiosa. São Paulo: Companhia das Letras, 2024.

HOHEPA, M., Schofield, G., & Kolt, G. S. (2006). Physical activity: What do high school students think? Journal of Adolescent Health, 39(3), 328-336

LORENZON, Ana Júlia Guimarães et al. Impactos do uso excessivo de redes sociais na adolescência: uma pesquisa bibliográfica. Disciplinarum Scientia| Saúde, v. 22, n. 3, p. 71-82, 2021.

MARCINO, Lethícia Farias et al. Prática de lazer em adolescentes e fatores associados: implicações para o cuidado. Acta Paulista de Enfermagem, v. 35, p. eAPE02041, 2022.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade. Ciência & saúde coletiva, v. 17, p. 621-626, 2012.

VIEIRA YP, et al. Uso excessivo de redes sociais por estudantes de ensino médio do sul do Brasil.Rev Paul Pediatr, 2022; 40: e2020420.