

USO EXCESSIVO DE TELAS, E SUA RELAÇÃO COM PRÁTICAS CORPORAIS E TRAÇOS ANSIOSOS EM ESCOLARES DO ENSINO FUNDAMENTAL, ANOS FINAIS

EXCESSIVE SCREEN USE AND ITS RELATIONSHIP WITH BODY PRACTICES AND ANXIETY TRAITS IN MIDDLE SCHOOL STUDENTS

USO EXCESIVO DE PANTALLAS Y SU RELACIÓN COM LAS PRÁCTICAS CORPORALES Y LOS RASGOS DE ANSIEDAD EM ESCOLARES DE LOS ÚLTIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Andressa Lima Mineu Alves Gomes¹
Maria Clara Cruz Da Silva Santos²
Camilla Andressa Araújo Lima³
Yúla Pires da Silva Fontenele de Menezes⁴
Kátia Magaly Pires Ricarte⁵

1

RESUMO: Esse artigo buscou investigar a possível relação entre o uso excessivo de telas, os níveis de atividade física e a presença de traços ansiosos em adolescentes da Rede Municipal de Ensino de Teresina. Trata-se de uma pesquisa transversal, de abordagem quantitativa, realizada com 118 alunos do Ensino Fundamental – anos finais. Para avaliar o uso de telas, utilizou-se um questionário sociodemográfico, enquanto os níveis de atividade física foram avaliados por meio da versão curta do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e os traços ansiosos por meio da Escala Traço-Ansiedade Infantil. Os resultados demonstraram que 94,9% dos adolescentes possuíam dispositivo eletrônico próprio e que 75,4% utilizavam telas por três horas ou mais diariamente. Quanto à atividade física, 74,1% foram classificados como sedentários e 91,1% como irregularmente ativos. Em relação aos traços ansiosos, observou-se maior frequência entre os estudantes que possuíam dispositivo eletrônico próprio (54,5%), em comparação aos que não possuíam (16,7%). Concluiu-se que o maior tempo de exposição às telas esteve relacionado a menores níveis de atividade física e maior frequência de traços ansiosos entre os adolescentes

Palavras-chave: Tempo de tela. Atividade física. Adolescente.

¹ Licenciatura em Educação Física, Universidade Estadual do Piauí-UESPI.

² Licenciatura em Educação Física, Universidade Estadual do Piauí-UESPI.

³ Acadêmica bacharelado em Educação Física, Universidade Estadual do Piauí-UESPI.

⁴ Docente Licenciatura em Educação Física, Universidade Estadual do Piauí-UESPI.

⁵ Docente Licenciatura em Educação Física, Universidade Estadual do Piauí-UESPI.

ABSTRACT: This article aimed to investigate the possible relationship between excessive screen use, physical activity levels, and the presence of anxiety traits among adolescents from the Municipal Education Network of Teresina. This is a cross-sectional study with a quantitative approach, conducted with 118 students from the final years of Elementary School. To assess screen use, a sociodemographic questionnaire was used, while physical activity levels were assessed using the short version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), and anxiety traits were assessed using the Child Trait-Anxiety Scale. The results showed that 94.9% of the adolescents had their own electronic device, and 75.4% used screens for three hours or more per day. Regarding physical activity, 74.1% were classified as sedentary and 91.1% as irregularly active. Regarding anxiety traits, a higher frequency was observed among students who had their own electronic device (54.5%), compared to those who did not (16.7%). It was concluded that longer screen exposure was related to lower levels of physical activity and a higher frequency of anxiety traits among adolescents.

Keywords: Screen time. Physical activity. Adolescent.

RESUMEN: Este artículo tuvo como objetivo investigar la posible relación entre el uso excesivo de pantallas, los niveles de actividad física y la presencia de rasgos de ansiedad en adolescentes de la Red Municipal de Educación de Teresina. Se trata de una investigación transversal, de enfoque cuantitativo, realizada con 118 estudiantes de los últimos años de la Educación Primaria. Para evaluar el uso de pantallas, se utilizó un cuestionario sociodemográfico, mientras que los niveles de actividad física fueron evaluados mediante la versión corta del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y los rasgos de ansiedad mediante la Escala de Ansiedad-Rasgo Infantil. Los resultados demostraron que el 94,9% de los adolescentes poseía un dispositivo electrónico propio y que el 75,4% utilizaba pantallas durante tres horas o más al día. En cuanto a la actividad física, el 74,1% fue clasificado como sedentario y el 91,1% como irregularmente activo. Respecto a los rasgos de ansiedad, se observó una mayor frecuencia entre los estudiantes que poseían un dispositivo electrónico propio (54,5%), en comparación con aquellos que no lo poseían (16,7%). Se concluyó que un mayor tiempo de exposición a las pantallas estuvo relacionado con menores niveles de actividad física y una mayor frecuencia de rasgos de ansiedad entre los adolescentes

Palabras clave: Tiempo de pantalla. Actividad física. Adolescente.

INTRODUÇÃO

Com os avanços tecnológicos, os dispositivos eletrônicos deixaram de se restringir à televisão e aos computadores, passando a incluir aparelhos portáteis, como smartphones, tablets e notebooks. Em razão da praticidade e da facilidade de acesso, essas tecnologias tornaram-se cada vez mais presentes no cotidiano de indivíduos de diferentes faixas etárias, incluindo crianças e adolescentes (MADIGAN M, et al., 2019 apud ROCHA, 2022). Nesse contexto, observa-se um aumento do tempo de exposição às telas entre o público infantojuvenil, despertando preocupações quanto aos possíveis impactos desse comportamento sobre a saúde física e mental.

Embora as tecnologias digitais ofereçam benefícios relacionados à comunicação, ao acesso à informação e ao entretenimento, seu uso excessivo pode estar associado a alterações no sono, fadiga física e mental e outros prejuízos à saúde. O uso exacerbado de smartphones também pode contribuir para comportamentos relacionados à busca excessiva de informações sobre saúde, como a cibercondria (CRUZ, 2024). Além disso, a maior permanência diante das telas pode favorecer a adoção de comportamentos sedentários e reduzir a participação em atividades físicas e outras práticas corporais.

As práticas corporais, como esportes, jogos, danças, lutas e ginásticas, desempenham importante papel na promoção da saúde e no desenvolvimento físico, social, cognitivo e emocional de crianças e adolescentes. A participação regular nessas práticas está relacionada à melhoria da qualidade de vida, à prevenção de doenças e ao fortalecimento do bem-estar psicológico, podendo constituir um importante fator de proteção à saúde integral.

A adolescência é marcada por intensas transformações físicas, biológicas e psicológicas, sendo também um período relevante para a consolidação de hábitos e comportamentos relacionados à saúde. Nesse cenário, a saúde mental dos adolescentes constitui uma preocupação crescente, especialmente diante do aumento da ocorrência de sintomas e traços relacionados à ansiedade. Dessa forma, a exposição excessiva às telas, associada a baixos níveis de atividade física, pode representar um importante aspecto a ser investigado no contexto da saúde dos escolares (CRUZ C, et al., 2024).

3

Apesar da crescente presença das tecnologias digitais na rotina dos adolescentes, ainda é relevante compreender como o tempo de exposição às telas se relaciona com a prática de atividades físicas e os traços de ansiedade, especialmente entre escolares dos anos finais do Ensino Fundamental. Diante disso, o presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre o uso excessivo de telas, os níveis de atividade física e os traços de ansiedade em escolares dos anos finais do Ensino Fundamental, considerando possíveis repercussões sobre sua saúde física e mental.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, descritivo, de abordagem quantitativa, realizado com 118 estudantes de ambos os sexos, de 11 a 18 anos, matriculados nos anos finais do Ensino Fundamental de uma escola da Rede Municipal de Ensino de Teresina, Piauí, no turno vespertino. Foram selecionadas, por sorteio, turmas do 6º ao 9º ano. Incluíram-se estudantes

regularmente matriculados e frequentes, que apresentaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), assinado pelos pais ou responsáveis, e o Termo de Assentimento (TALE), assinado pelos participantes. Foram excluídos aqueles com limitações para compreender a pesquisa ou preencher os instrumentos e questionários incompletos.

A coleta ocorreu em maio de 2026, após autorização da direção da escola. Os instrumentos foram aplicados em sala de aula, durante o período regular das atividades escolares e das aulas de Educação Física, após orientações sobre a pesquisa e seu preenchimento, garantindo anonimato e sigilo das informações.

O uso de telas foi avaliado por questionário sociodemográfico elaborado pelos autores, com questões sobre características sociodemográficas e perfil de uso de dispositivos eletrônicos, baseado nas recomendações do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) Digital. A atividade física foi avaliada pela versão curta do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), considerando frequência e duração das atividades (BENEDETTI et al., 2007), com classificação em sedentários, irregularmente ativos e ativos. Os traços ansiosos foram avaliados pela Escala Traço-Ansiedade Infantil, desenvolvida por Bouden (2002) e traduzida e validada por Assumpção e Resch (2006), composta por 34 itens, pontuados de 0 a 3. Adotou-se ponto de corte ≥ 41 para reações ansiosas e < 41 para ausência de reações ansiosas.

4

Os dados foram tabulados no Microsoft Excel e analisados no IBM® SPSS, versão 22.0. Realizaram-se análises descritivas e inferenciais, com apresentação das variáveis categóricas em frequências absolutas e relativas (n e %). As associações entre variáveis sociodemográficas, uso de telas, traços ansiosos e nível de atividade física foram verificadas pelos testes Qui-quadrado de Pearson ou Exato de Fisher, quando as frequências esperadas foram inferiores a cinco. Adotou-se nível de significância de 5% ($p < 0,05$).

A pesquisa foi realizada em conformidade com os princípios éticos aplicáveis às pesquisas envolvendo seres humanos e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), sob o parecer nº 5.390.081.

RESULTADOS

Foram avaliados 118 escolares, dos quais 62,7% tinham entre 13 e 14 anos, 50,8% eram do sexo masculino e 33,1% estavam matriculados no 9º ano. Quanto ao arranjo familiar, 39,0% relataram residir apenas com a mãe. Em relação ao uso de dispositivos eletrônicos, 94,9% possuíam celular próprio, sendo que 35,6% iniciaram seu uso entre 8 e 10 anos de idade. O celular

foi o dispositivo utilizado com maior frequência (94,1%), seguido da televisão (50,0%). Quanto ao tempo de uso do celular, 36,4% relataram utilizá-lo de 3 a 4 horas por dia e 19,5% por mais de 5 horas. O uso do aparelho antes de dormir foi relatado como frequente por 48,3% dos escolares. Além disso, 39,8% afirmaram que às vezes deixavam de estudar ou realizar tarefas escolares por causa do celular, enquanto 31,4% relataram que o aparelho às vezes prejudicava o sono. Quanto ao controle parental, 41,5% afirmaram que os responsáveis às vezes controlavam o tempo de uso do celular e 43,2% relataram que os responsáveis às vezes verificavam os conteúdos acessados na internet. Ainda, 54,2% afirmaram já ter tentado reduzir o tempo de uso do celular e 64,4% acreditavam que o uso excessivo de telas poderia prejudicar a saúde (Tabela 1).

Tabela 1 - Caracterização sociodemográfica e perfil dos escolares avaliados

Variáveis	N	%
Idade		
Até 12 anos	32	27,1
De 13 a 14 anos	74	62,7
Mais de 14 anos	12	10,2
Sexo		
Feminino	58	49,2
Masculino	60	50,8
Série		
6ª série	24	20,3
7ª série	21	17,8
8ª série	34	28,8
9ª série	39	33,1
Com quem mora?		
Pais	40	33,9
Apenas mãe	46	39,0
Apenas pai	12	10,2
Outros familiares	20	16,9
Sozinho	-	-

Variáveis	N	%
Você possui celular próprio?		
Sim	112	94,9
Não	6	5,1
Com quantos anos você ganhou ou começou a usar celular próprio?		
Não se aplica	6	5,1
Antes dos 5	10	8,5
5 a 7 anos	25	21,2
8 a 10 anos	42	35,6
>11 anos	34	29,6
Quantos dispositivos eletrônicos você possui?		
1	63	53,4
2	39	33,1
Quais dispositivos você utiliza com frequência?		
Celular	111	94,1
Tablet	2	1,7
Computador	10	8,5
Videogame	9	7,6
Televisão	59	50,0
Quanto tempo por dia você utiliza o celular?		
Menos de 1h	5	4,2
1h a 2h	24	20,3
3h a 4h	43	36,4
>5h	23	19,5
Você costuma usar o celular antes de dormir?		
Sempre	57	48,3
Às vezes	44	37,3
Raramente	11	9,3
Nunca	6	5,1

Variáveis	N	%
Você já deixou de estudar ou fazer tarefas por causa do celular?		
Sim	25	21,2
Às vezes	47	39,8
Não	46	39,0
O uso do celular prejudica o sono?		
Sim	32	27,1
Às vezes	37	31,4
Não	49	41,5
Seus pais ou responsáveis controlam o tempo de uso do celular?		
Sim	39	33,1
Às vezes	49	41,5
Não	30	25,4
Seus pais verificam o que você acessa na internet?		
Sim	40	33,9
Às vezes	51	43,2
Não	27	22,9
Você conversa com seus pais sobre uso seguro da internet?		
Sim	49	41,5
Às vezes	39	33,1
Não	30	25,4
Você já tentou diminuir o tempo de uso do celular?		
Sim	64	54,2
Não	54	45,8
Você acredita que o uso excessivo de telas pode prejudicar sua saúde?		
Sim	76	64,4
Não	20	16,9
Não sei	22	18,6
Você acha que o uso de celular pode reduzir a prática de atividade física?		

Variáveis	N	%
Sim	53	44,9
Não	37	31,4
Talvez	28	23,7

Fonte: GOMES A.L, et al., 2026

Em relação aos traços ansiosos, 62 escolares foram classificados com reações ansiosas e 56 sem reações ansiosas. Foi observada associação estatisticamente significativa entre o sexo e as reações ansiosas ($p=0,026$), com 63,8% das meninas e 41,7% dos meninos classificados com reações ansiosas. Não foram observadas associações estatisticamente significativas entre reações ansiosas e idade ($p=0,360$), série escolar ($p=0,437$) ou arranjo familiar ($p=0,375$). Entre as variáveis relacionadas ao uso de telas, não foram observadas associações estatisticamente significativas com as reações ansiosas. Quanto ao tempo diário de uso do celular, 65,2% dos escolares que relataram utilizá-lo por mais de seis horas apresentaram reações ansiosas. Entre aqueles que iniciaram o uso do aparelho antes dos cinco anos, 70,0% apresentaram reações ansiosas, enquanto entre os que relataram que o celular prejudicava o sono, 59,4% apresentaram reações ansiosas (Tabela 2).

Tabela 2 – Associação entre características sociodemográficas, uso de telas e reações ansiosas dos estudantes avaliados.

Variáveis	Escala de Ansiedade Infantil		p-valor
	Sem reações ansiosas (n=56) n%	Com reações ansiosas (n=62) n%	
Idade			
Até 12 anos	15 (46,9)	17 (53,1)	0,360 ^a
De 13 a 14 anos	33 (44,6)	41 (55,4)	
Mais de 14 anos	8 (66,7)	4 (33,3)	
Sexo			
Feminino	21 (36,2)	37 (63,8)	0,026 ^a
Masculino	35 (58,3)	25 (41,7)	
Série			
6 ^a série	14 (58,3)	10 (41,7)	0,437 ^a
7 ^a série	9 (42,9)	12 (57,1)	
8 ^a série	13 (38,2)	21 (61,8)	
9 ^a série	20 (51,3)	19 (48,7)	
Com quem mora?			
Pais	23 (57,5)	17 (42,5)	0,375 ^a
Apenas mãe	21 (45,7)	25 (54,3)	

Variáveis	Escala de Ansiedade Infantil		p-valor
	Sem reações ansiosas (n=56) n%	Com reações ansiosas (n=62) n%	
Apenas pai	4 (33,3)	8 (66,7)	
Outros familiares	8 (40,0)	12 (60,0)	
Você possui celular próprio?			
Sim	51 (45,5)	61 (54,5)	0,100 ^b
Não	5 (83,3)	1 (16,7)	
Com quantos anos você ganhou ou começou a usar celular próprio?			
Antes dos 5	3 (30,0)	7 (70,0)	0,218 ^b
5 a 7 anos	11 (44,0)	14 (56,0)	
8 a 10 anos	16 (38,1)	26 (61,9)	
11 a 14 anos	20 (58,8)	14 (41,2)	
15 anos ou mais	1 (100,0)	-	
Quanto tempo por dia você utiliza o celular?			
Menos de 1h	4 (80,0)	1 (20,0)	0,268 ^b
1h a 2h	14 (58,3)	10 (41,7)	
3h a 4h	21 (48,8)	22 (51,2)	
5h a 6h	9 (39,1)	14 (60,9)	
Mais de 6h	8 (34,8)	15 (65,2)	
Você costuma usar o celular antes de dormir?			
Sempre	27 (47,4)	30 (52,6)	1,000 ^b
Às vezes	21 (47,7)	23 (52,3)	
Raramente	5 (45,5)	6 (54,5)	
Nunca	3 (50,0)	3 (50,0)	
Você já deixou de estudar ou fazer tarefas por causa do celular?			
Sim	11 (44,0)	14 (56,0)	0,713 ^a
Às vezes	21 (44,7)	26 (55,3)	
Não	24 (52,2)	22 (47,8)	
O uso do celular prejudica o sono?			
Sim	13 (40,6)	19 (59,4)	0,366 ^a
Às vezes	16 (43,2)	21 (56,8)	
Não	27 (55,1)	22 (44,9)	
Seus pais ou responsáveis controlam o tempo de uso do celular?			
Sim	21 (53,8)	18 (46,2)	0,519 ^a
Às vezes	23 (46,9)	26 (53,1)	
Não	12 (40,0)	18 (60,0)	
Seus pais verificam o que você acessa na internet?			
Sim	24 (60,0)	16 (40,0)	0,097 ^a
Às vezes	19 (37,3)	32 (62,7)	
Não	13 (48,1)	14 (51,9)	
Você conversa com seus pais sobre uso seguro da internet?			
Sim	27 (55,1)	22 (44,9)	0,368 ^a

Variáveis	Escala de Ansiedade Infantil		p-valor
	Sem reações ansiosas (n=56) n%	Com reações ansiosas (n=62) n%	
Às vezes	16 (41,0)	23 (59,0)	
Não	13 (43,3)	17 (56,7)	
Você já tentou diminuir o tempo de uso do celular?			
Sim	30 (46,9)	34 (53,1)	1,000 ^a
Não	26 (48,1)	28 (51,9)	
Você acredita que o uso excessivo de telas pode prejudicar sua saúde?			
Sim	36 (47,4)	40 (52,6)	0,957 ^a
Não	10 (50,0)	10 (50,0)	
Não sei	10 (45,5)	12 (54,5)	
Você acha que o uso de celular pode reduzir a prática de atividade física?			
Sim	25 (47,2)	28 (52,8)	0,983 ^a
Não	18 (48,6)	19 (51,4)	
Talvez	13 (46,4)	15 (53,6)	

Fonte: GOMES A.L, et al., 2026. ^a Qui-quadrado; ^b Exato de Fisher.

Quanto ao nível de atividade física, 25 escolares foram classificados como inativos, 40 como irregularmente ativos e 53 como ativos. Foram observadas associações estatisticamente significativas entre o nível de atividade física e a idade ($p=0,021$), a série escolar ($p<0,001$) e o arranjo familiar ($p=0,047$). Entre os escolares de 13 a 14 anos, 47,3% foram classificados como ativos. No 6º ano, 62,5% foram classificados como ativos, enquanto no 7º ano, 81,0% foram classificados como irregularmente ativos. Entre os escolares que residiam com ambos os pais, 55,0% foram classificados como ativos. Também foi observada associação entre o nível de atividade física e a idade de início do uso do celular ($p=0,049$) e a percepção do tempo de uso do aparelho ($p=0,013$). Entre os escolares que iniciaram o uso do celular entre 11 e 14 anos, 55,9% foram classificados como ativos. Entre aqueles que não consideravam passar muito tempo no celular, 75,0% foram classificados como ativos. As demais variáveis relacionadas ao uso de telas não apresentaram associação estatisticamente significativa com o nível de atividade física (Tabela 3).

Tabela 3 – Associação entre características sociodemográficas e nível de atividade física.

Variáveis	Classificação IPAQ			p-valor
	Inativo (n=25)	Irregularmente ativo (n=40)	Ativo (n=53)	
Idade				

Variáveis	Classificação IPAQ			p-valor
	Inativo (n=25)	Irregularmente ativo (n=40)	Ativo (n=53)	
Até 12 anos	3 (9,4)	17 (53,1)	12 (37,5)	0,021 ^b
De 13 a 14 anos	17 (23,0)	22 (29,7)	35 (47,3)	
Mais de 14 anos	5 (41,7)	1 (8,3)	6 (50,0)	
Sexo				
Feminino	15 (25,9)	20 (34,5)	23 (39,7)	0,388 ^a
Masculino	10 (16,7)	20 (33,3)	30 (50,0)	
Série				
6 ^a série	2 (8,3)	7 (29,2)	15 (62,5)	<0,001 ^b
7 ^a série	2 (9,5)	17 (81,0)	2 (9,5)	
8 ^a série	4 (11,8)	15 (44,1)	15 (44,1)	
9 ^a série	17 (43,6)	1 (2,6)	21 (53,8)	
Com quem mora?				
Pais	6 (15,0)	12 (30,0)	22 (55,0)	0,047 ^b
Apenas mãe	9 (19,6)	15 (32,6)	22 (47,8)	
Apenas pai	1 (8,3)	8 (66,7)	3 (25,0)	
Outros familiares	9 (45,0)	5 (25,0)	6 (30,0)	
Você possui celular próprio?				
Sim	25 (22,3)	38 (33,9)	49 (43,8)	0,416 ^b
Não	-	2 (33,3)	4 (66,7)	
Com quantos anos você ganhou ou começou a usar celular próprio?				
Antes dos 5	1 (10,0)	7 (70,0)	2 (20,0)	0,049 ^b
5 a 7 anos	8 (32,0)	10 (40,0)	7 (28,0)	
8 a 10 anos	7 (16,7)	15 (35,7)	20 (47,6)	
11 a 14 anos	9 (26,5)	6 (17,6)	19 (55,9)	
15 anos ou mais	-	-	1 (100,0)	
Quantos dispositivos eletrônicos você possui?				
1	12 (19,0)	20 (31,7)	31 (49,2)	0,594 ^b
2	10 (25,6)	12 (30,8)	17 (43,6)	
3 ou mais	3 (18,8)	8 (50,0)	5 (31,3)	
Quanto tempo por dia você utiliza o celular?				
Menos de 1h	-	1 (20,0)	4 (80,0)	0,130 ^b
1h a 2h	3 (12,5)	7 (29,2)	14 (58,3)	
3h a 4h	11 (25,6)	14 (32,6)	18 (41,9)	
5h a 6h	2 (8,7)	12 (52,2)	9 (39,1)	
Mais de 6h	9 (39,1)	6 (26,1)	8 (34,8)	
Você costuma usar o celular antes de dormir?				
Sempre	13 (22,8)	20 (35,1)	24 (42,1)	0,400 ^b
Às vezes	10 (22,7)	14 (31,8)	20 (45,5)	
Raramente	1 (9,1)	6 (54,5)	4 (36,4)	
Nunca	1 (16,7)	-	5 (83,3)	

Variáveis	Classificação IPAQ			p-valor
	Inativo (n=25)	Irregularmente ativo (n=40)	Ativo (n=53)	
Você já deixou de estudar ou fazer tarefas por causa do celular?				
Sim	4 (16,0)	13 (52,0)	8 (32,0)	0,254 ^a
Às vezes	12 (25,5)	14 (29,8)	21 (44,7)	
Não	9 (19,6)	13 (28,3)	24 (52,2)	
O uso do celular prejudica o sono?				
Sim	10 (31,3)	10 (31,3)	12 (37,5)	0,471 ^a
Às vezes	8 (21,6)	13 (35,1)	16 (43,2)	
Não	7 (14,3)	17 (34,7)	25 (51,0)	
Seus pais ou responsáveis controlam o tempo de uso do celular?				
Sim	3 (7,7)	14 (35,9)	22 (56,4)	0,090 ^a
Às vezes	12 (24,5)	18 (36,7)	19 (38,8)	
Não	10 (33,3)	8 (26,7)	12 (40,0)	
Seus pais verificam o que você acessa na internet?				
Sim	4 (10,0)	14 (35,0)	22 (55,0)	0,199 ^a
Às vezes	12 (23,5)	18 (35,3)	21 (41,2)	
Não	9 (33,3)	8 (29,6)	10 (37,0)	
Limite de horário				
Sim	8 (13,6)	23 (39,0)	28 (47,5)	0,116 ^a
Não	17 (28,8)	17 (28,8)	25 (42,4)	
Você conversa com seus pais sobre uso seguro da internet?				
Sim	9 (18,4)	19 (38,8)	21 (42,9)	0,755 ^a
Às vezes	8 (20,5)	11 (28,2)	20 (51,3)	
Não	8 (26,7)	10 (33,3)	12 (40,0)	
Você já conversou com desconhecidos online?				
Sim	4 (14,3)	12 (42,9)	12 (42,9)	0,609 ^a
Às vezes	4 (17,4)	9 (39,1)	10 (43,5)	
Não	17 (25,4)	19 (28,4)	31 (46,3)	
Você considera que passa muito tempo no celular ?				
Sim	12 (26,7)	18 (40,0)	15 (33,3)	0,013 ^b
Um pouco	13 (24,5)	17 (32,1)	23 (43,4)	
Não	-	5 (25,0)	15 (75,0)	
Você já tentou diminuir o tempo de uso do celular?				
Sim	13 (20,3)	17 (26,6)	34 (53,1)	0,113 ^a
Não	12 (22,2)	23 (42,6)	19 (35,2)	
Você acredita que o uso excessivo de telas pode prejudicar sua saúde?				
Sim	16 (21,1)	24 (31,6)	36 (47,4)	0,685 ^b
Não	3 (15,0)	7 (35,0)	10 (50,0)	

Variáveis	Classificação IPAQ			p-valor
	Inativo (n=25)	Irregularmente ativo (n=40)	Ativo (n=53)	
Não sei	6 (27,3)	9 (40,9)	7 (31,8)	
Você acha que o uso de celular pode reduzir a prática de atividade física?				
Sim	11 (20,8)	17 (32,1)	25 (47,2)	0,864 ^a
Não	7 (18,9)	15 (40,5)	15 (40,5)	
Talvez	7 (25,0)	8 (28,6)	13 (46,4)	

Fonte: GOMES A.L, et al., 2026. ^a Qui-quadrado; ^b Exato de Fisher.

Não foi observada associação estatisticamente significativa entre o nível de atividade física e as reações ansiosas ($p=0,344$). Entre os escolares classificados como inativos, irregularmente ativos e ativos, foram observadas diferentes frequências de reações ansiosas, conforme apresentado na Figura 1 (Figura 1).



Figura 1 – Associação entre nível de atividade física e as reações ansiosas entre os escolares investigados.

Fonte: GOMES A.L, et al., 2026

DISCUSSÃO

Os resultados referentes ao tempo de exposição às telas demonstraram que 94,9% dos adolescentes entre 11 e 18 anos possuíam ao menos um dispositivo eletrônico próprio. Achado semelhante foi identificado pela pesquisa TIC Kids Online Brasil (2023), que constatou que 95% dos brasileiros entre 9 e 18 anos estavam conectados à internet. Esses dados contrastam com as orientações do Guia sobre Uso de Dispositivos Digitais (Governo Federal, 2025), que recomenda que crianças menores de 12 anos não possuam smartphones próprios, destacando que o adiamento do acesso individual a esses dispositivos tende a ser mais benéfico para o desenvolvimento infantil. O contato precoce com tecnologias digitais tem sido associado a impactos negativos nos âmbitos cognitivo, físico, social e emocional (REIS et al., 2024).

Nesse contexto, observou-se que 48,3% dos familiares ou responsáveis não realizavam acompanhamento adequado do tempo de exposição às telas, deixando de monitorar tanto os conteúdos acessados quanto a duração do uso dos dispositivos. Em consonância com essa discussão, a Sociedade Brasileira de Pediatria (2016) recomenda que adolescentes entre 11 e 18 anos limitem o tempo de tela entre duas e três horas diárias. Entretanto, os dados obtidos revelaram que 75,4% dos estudantes utilizavam dispositivos eletrônicos por três horas ou mais ao dia, evidenciando um cenário divergente das recomendações voltadas à promoção da saúde infantojuvenil.

De acordo com levantamento realizado pelo Datafolha (2024), 75% da população brasileira considera excessivo o tempo que crianças e adolescentes dedicam às mídias digitais. Corroborando essa percepção, Reis et al. (2024) destacam que a crescente utilização de tecnologias tem despertado preocupação quanto ao desenvolvimento neuropsicomotor, às interações sociais e à saúde física de crianças e jovens. Os resultados deste estudo reforçam essa problemática, uma vez que parcela significativa dos participantes permanecia longos períodos em atividades sedentárias mediadas por dispositivos eletrônicos, em detrimento da prática esportiva e de outras experiências corporais.

Tal realidade também foi observada na classificação dos participantes quanto ao nível de atividade física, considerando os critérios do IPAQ. Nesse sentido, torna-se relevante compreender o contexto sociocultural no qual os jovens estão inseridos, buscando identificar fatores que podem contribuir para a redução dos níveis de atividade física. Conforme apontam Barbosa et al. (2023), o tempo excessivo de telas pode afetar o desenvolvimento cerebral e aumentar o risco de problemas cognitivos, emocionais e comportamentais, com possíveis impactos sobre a atenção, a concentração, a aprendizagem, a regulação emocional, o funcionamento social e a saúde física.

Assim, faz-se necessária a implementação de estratégias de intervenção capazes de estimular a participação em atividades físicas, favorecendo o desenvolvimento integral dos aspectos motores, cognitivos, sociais e emocionais compatíveis com cada faixa etária. Segundo Guedes (1995), a infância e a adolescência constituem períodos decisivos para a formação de hábitos relacionados ao comportamento motor e à prática de atividades físicas. Contudo, a realidade observada no contexto escolar revela a presença de fatores que podem contribuir para a desmotivação dos estudantes, incluindo fadiga, baixa disposição e falta de interesse pelas práticas corporais.

Nesse sentido, Sousa e Manfré (2025) apontam que o comportamento sedentário decorrente da permanência prolongada em frente às telas contribui para a diminuição da aptidão física geral. No presente estudo, observou-se maior frequência de escolares classificados como ativos entre aqueles que relataram menor tempo diário de uso de dispositivos eletrônicos. Em contrapartida, entre os estudantes que permaneciam mais tempo diante das telas, foi observada menor frequência de classificação como ativos. Esses achados podem indicar uma relação entre maior exposição às tecnologias digitais e menores níveis de atividade física, embora as características do delineamento transversal não permitam estabelecer relação de causalidade.

No que se refere aos traços de ansiedade, verificou-se que 54,5% dos estudantes que possuíam aparelhos tecnológicos próprios apresentaram reações ansiosas, enquanto entre aqueles que não possuíam dispositivo digital próprio esse percentual foi de 16,7%. Esse resultado deve ser interpretado considerando as características da amostra e o delineamento do estudo, não sendo possível estabelecer uma relação causal entre a posse de dispositivos eletrônicos e a presença de traços ansiosos.

Estudos anteriores apontam que o maior tempo de exposição às telas e menores níveis de atividade física podem estar relacionados a maior ocorrência de sintomas de ansiedade. Oliva et al. (2021) e Ren et al. (2021), por exemplo, identificaram que adolescentes com menor tempo de exposição às telas e maior nível de atividade física apresentavam características associadas a maior proteção contra sintomas de ansiedade. De forma semelhante, Francisco et al. (2020), ao investigarem crianças italianas, observaram que aquelas com maior acesso a atividades de lazer não relacionadas aos meios digitais apresentavam menos problemas psicológicos. Esses achados reforçam a importância da promoção de estilos de vida saudáveis entre crianças e adolescentes (ANDRADE et al., 2022).

Mougharbel et al. (2023), em estudo longitudinal, identificaram associações significativas entre o aumento do tempo de tela e níveis mais elevados de sintomas de ansiedade e depressão em adolescentes. Resultados semelhantes foram encontrados por Kim et al. (2020), que verificaram maior associação entre o tempo passivo de tela superior a quatro horas diárias e episódios de depressão maior, transtorno de ansiedade generalizada e fobia social em crianças e adolescentes.

Ao correlacionar os níveis de atividade física com os traços ansiosos, no presente estudo, os maiores índices de traços ansiosos foram identificados entre os indivíduos classificados como sedentários ou irregularmente ativos. Segundo Rocha et al. (2022), a exposição inadequada às

telas, além de aumentar a suscetibilidade a transtornos de humor, ansiedade e depressão, favorece o sedentarismo e a adoção de hábitos não saudáveis. Corroborando essa perspectiva, Firth et al. (2020) destacam que a prática regular de atividade física está associada à redução da incidência de depressão e de transtornos relacionados ao estresse.

Embora o estudo apresente limitações, como o delineamento transversal, que não permite estabelecer relações de causalidade, a utilização de instrumentos de autor relato, que pode estar sujeita a vieses de memória e de desejabilidade social, e a realização da pesquisa em uma única escola da rede municipal, o que pode limitar a generalização dos resultados para outras populações, os achados contribuem para ampliar a compreensão da relação entre o uso de telas, os níveis de atividade física e os traços ansiosos em adolescentes.

Além disso, os resultados reforçam a importância da implementação de estratégias que promovam o uso consciente das tecnologias digitais, a prática regular de atividade física e a atenção à saúde mental, podendo servir como subsídio para futuras pesquisas com amostras mais amplas e diferentes delineamentos metodológicos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo permitem concluir que há uma elevada prevalência de uso de dispositivos eletrônicos entre adolescentes, caracterizada pelo acesso precoce às tecnologias, longo tempo diário de exposição às telas e baixa supervisão familiar. Foi observado que a maioria dos participantes utilizava dispositivos eletrônicos por mais de três horas diárias, frequentemente antes de dormir, comportamento que podem estar associados a prejuízos no sono, no desempenho escolar e em diferentes aspectos da saúde física e mental.

Também verificou-se que o maior tempo de tela pode estar relacionado à menores níveis de atividade física, reforçando a influência dos hábitos sedentários mediados pelas tecnologias digitais sobre o comportamento ativo dos adolescentes. Dessa forma, os dados demonstraram que adolescentes que foram classificados como sedentários e irregularmente ativos apresentaram maior frequência de traços ansiosos quando comparados aos estudantes classificados como ativos, sugerindo uma associação entre baixos níveis de atividade física e maiores manifestações de ansiedade.

Por fim, conclui-se que o uso excessivo de telas, aliado à redução da prática de atividades físicas, pode representar um importante fator de risco para o desenvolvimento de problemas relacionados tanto à saúde física quanto à saúde emocional na adolescência. Neste sentido,

destaca-se a necessidade de ações integradas envolvendo família, escola e profissionais de saúde e educação, voltadas à promoção do uso consciente das tecnologias, ao incentivo da prática regular de atividades físicas e à adoção de hábitos de vida saudáveis, contribuindo para o desenvolvimento integral e a melhoria da qualidade de vida dos adolescentes..

REFERÊNCIAS

ANDRADE, B. M. et al. Os fatores associados à relação entre tempo de tela e aumento de ansiedade em crianças e adolescentes durante a pandemia de COVID-19: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 8, e8511830515, 2022.

ASSUMPÇÃO JR., F. B.; RESCH, C. R. Escala de avaliação da ansiedade-traço infantil: um estudo de sensibilidade e especificidade. **Psiquiatria Infantil**, 20 jun. 2006.

BARBOSA, C. S. V.; ROCHA, J. G. P.; LOPES, H. A. T. Os efeitos do uso de telas na saúde de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa. **Facit Business and Technology Journal**, v. 1, n. 43, p. 89-104, jul. 2023.

BENEDETTI, T. R. B.; ANTUNES, P. C.; RODRIGUEZ-AÑEZ, C. R.; MAZO, G. Z.; PETROSKI, É. L. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 13, n. 1, p. 11-16, jan./fev. 2007.

BOUDEN, A.; HALAYEM, M. B.; FAKHFAKH, R. **Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence**, 2002.

BRASIL. Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República. **Crianças, adolescentes e telas: guia sobre usos de dispositivos digitais**. Brasília, DF: Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República, 2025.

COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL. **Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil: TIC Kids Online Brasil 2023**. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2024.

DOMINGOS, et al. Sintomas de ansiedade e depressão e tempo de telas em escolares do Norte de Minas Gerais, Brasil. **Aracê**, [S. l.], v. 6, n. 3, p. 7163-7181, 2024.

FIRTH, J.; SOLMI, M.; WOOTTON, R. E.; VANCAMPFORT, D.; SCHUCH, F. B.; HOARE, E. et al. A meta-review of lifestyle psychiatry: the role of exercise, smoking, diet and sleep in the prevention and treatment of mental disorders. **World Psychiatry**, v. 19, n. 3, p. 360-380, 2020.

FOLHA DE S.PAULO. Famílias acham que filhos com menos de 14 anos não devem ter celular, nem acessar rede social. **Folha de S.Paulo**, São Paulo, 11 set. 2024.

FRANCISCO, R.; PEDRO, M.; DELVECCHIO, E.; ESPADA, J. P.; MORALES, A.; MAZZESCHI, C.; ORGILÉS, M. Psychological symptoms and behavioral changes in children

and adolescents during the early phase of COVID-19 quarantine in three European countries. **Frontiers in Psychiatry**, v. 11, 570164, 2020.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Atividade física, aptidão física e saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 1, n. 1, p. 18-35, 1995.

KIM, S. et al. Differential associations between passive and active forms of screen time and adolescent mood and anxiety disorders. **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology**, v. 55, n. 11, p. 1469-1478, 2020.

MOUGHARBEL, F. et al. Heavy social media use and psychological distress among adolescents: the moderating role of sex, age, and parental support. **Frontiers in Public Health**, v. 11, 1190390, 2023.

OLIVA, S.; RUSSO, G.; GILI, R.; RUSSO, L.; DI MAURO, A.; SPAGNOLI, A.; ALUNNI FEGATELLI, D.; ROMANI, M.; COSTA, A.; VERALDI, S.; MANTI, F. Risks and protective factors associated with mental health symptoms during COVID-19 home confinement in Italian children and adolescents: the #UnderstandingKids Study. **Frontiers in Pediatrics**, v. 9, 664702, 2021.

REIS, L. N. dos; SORENSEN, G. C.; SARAN, G. N.; PIROLA, I. M.; MOFFA, T. I. P. de S.; BALTHAZAR, T. C. C. O uso de eletrônicos por pré-escolares e seus efeitos no desenvolvimento neuropsicomotor. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 3, p. 1179-1195, 2024.

REN, Z.; XIN, Y.; WANG, Z.; LIU, D.; HO, R.; HO, C. What factors are most closely associated with mood disorders in adolescents during the COVID-19 pandemic? A cross-sectional study based on 1,771 adolescents in Shandong Province, China. **Frontiers in Psychiatry**, v. 12, 728278, 2021.

ROCHA, H. A. L. et al. Tempo de tela e desenvolvimento na primeira infância no Ceará, Brasil: um estudo de base populacional. **BMC Public Health**, v. 21, p. 1-8, 2021.

ROCHA, M. et al. Consequências do uso excessivo de telas para a saúde infantil: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 4, e39211427476, 2022.

SOARES, M. V. S.; SILVA, J. M. F. L. Impactos do tempo de tela no desenvolvimento motor infantil: uma revisão integrativa. **Biomotriz**, Cruz Alta, v. 19, n. 1, p. 108-121, 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **#Menos telas #mais saúde: atualização 2024**. Manual de Orientação, n. 163. Rio de Janeiro: Sociedade Brasileira de Pediatria, 2024.

SOUZA, I. L. L. de; MANFRÉ, A. H. Consequências do uso excessivo de telas no desenvolvimento cognitivo e motor das crianças. In: **Educação em Movimento: práticas, desafios e reflexões na formação de crianças**. [S. l.]: Editora Científica Digital, 2025. p. 70-87.

VIEIRA CRUZ, et al. Os riscos em crianças e adolescentes pelo uso excessivo de telas: uma revisão integrativa. **Revista Sociedade Científica**, [S. l.], v. 7, n. 1, p. 657-677, 2024.