



Impactos do uso excessivo de telas na saúde e no desempenho acadêmico de estudantes universitários

Impacts of Excessive Screen Use on Health and Academic Performance of University Students

Murilo Ferreira Andrade

Cláudio Lúcio Mendes

Universidade Federal de Lavras (UFLA)
Lavras/MG-Brasil

Resumo

O artigo analisou os impactos do uso excessivo de telas em universitários, abordando efeitos físicos, cognitivos e emocionais e suas implicações acadêmicas. O trabalho baseou-se em questionário aplicado a 246 estudantes após uma palestra em uma universidade federal mineira. Para as análises, criou-se 4 categorias: relação entre uso excessivo de telas e desempenho acadêmico; efeitos sobre a saúde física; impactos sobre saúde emocional; estratégias de redução do tempo de tela. Os resultados mostraram associação entre o uso frequente de dispositivos e sintomas como visão cansada, dores, ansiedade e falta de concentração. No campo acadêmico, verificou-se que o uso de dispositivos em sala de aula, muitas vezes para finalidades não pedagógicas, representa um desafio adicional ao processo de aprendizagem, promovendo a distração e reduzindo o envolvimento, o tempo de estudo e a atenção.

Palavras-chave: Aprendizagem; Excesso de Telas; Desempenho Acadêmico.

Abstract

The article analyzed the impacts of excessive screen use among university students, addressing physical, cognitive, and emotional effects as well as their academic implications. The study was based on a questionnaire administered to 246 students after a lecture at a federal university in Minas Gerais, Brazil. For analysis, four categories were established: the relationship between excessive screen use and academic performance; effects on physical health; impacts on emotional health; and strategies for reducing screen time. The results showed an association between frequent device use and symptoms such as eye strain, pain, anxiety, and lack of concentration. In the academic context, it was found that device use in the classroom—often for non-educational purposes—represents an additional challenge to the learning process, fostering distraction and reducing engagement, study time, and attention.

Keywords: Learning; Excessive Screen Use; Academic Performance.

Introdução

O uso crescente de dispositivos digitais, como smartphones, computadores e tablets, tornou-se parte da rotina dos estudantes universitários, tanto para fins acadêmicos quanto para lazer e socialização. Essa presença contínua das telas, embora proporcione benefícios como acesso rápido à informação e novas possibilidades de aprendizagem, tem sido acompanhada por preocupações relacionadas a seus efeitos na saúde física e emocional e sobre as funções cognitivasⁱ (Haidt, 2024).

Pesquisas recentes indicam que o tempo excessivo de tela está associado ao aumento de estresse, à prática de multitarefas e à diminuição da capacidade de concentração, fatores a prejudicarem o processo de aprendizagem e a consolidação da memória (Glöckler, 2020). No Brasil observou-se que universitários com maior tempo de exposição a dispositivos digitais apresentaram piora no sono, maior dificuldade de concentração e procrastinação, aspectos que repercutem na aprendizagem acadêmica (Farias, 2024). Pelo mundo, estudos também apontam que o uso intensivo de mídias digitais está relacionado a sintomas de ansiedade, depressão e queda no rendimento acadêmico (Arbués *et al.*, 2023; Soares; Mascagni, 2023).

Em especial, o sono – componente essencial para a regulação emocional e para o desempenho cognitivo – é afetado pelo uso noturno de dispositivos digitais. A privação ou a má qualidade do sono reduzem a atenção focada e sustentada, comprometem a memória e prejudicam o desempenho acadêmico. Essa realidade torna-se ainda mais preocupante quando se observa que estudantes universitários, com regularidade, prolongam o uso de telas até altas horas da noite (Farias, 2024; Haidt, 2024).

Outro aspecto relevante diz respeito ao conteúdo consumido nesses ambientes digitais: plataformas como o *TikTok*, muito utilizadas por jovens, podem influenciar a imagem corporal, o humor e os hábitos alimentares. Exposições frequentes a vídeos relacionados a dietas e ideais corporais tendem a intensificar comparações sociais – muitas vezes relacionadas a *Cyberbullying*ⁱⁱ – e gerar insatisfação com a própria aparência (Pryde; Prichard, 2022; Drivas; Reed; Goke, 2024). Em contrapartida, movimentos de conscientização como o *body positivity* e o *body neutrality*, em diversas plataformas, procuram promover aceitação corporal e valorização da funcionalidade do corpo, ainda que a análise de seus efeitos precise

de mais pesquisas (Dhadly; Kinnear; Bodell, 2023; Seekis; Lawrence, 2023). Contudo, algoritmos de recomendação das redes sociais reforçam a exposição a conteúdos prejudiciais à saúde emocional e ao sono, podendo inclusive agravar riscos relacionados a distúrbios alimentares e sofrimento emocionalⁱⁱⁱ (Glöckler, 2020; Haidt, 2024).

Apesar do acúmulo de investigações a discutirem os impactos do tempo de tela na saúde e no rendimento acadêmico, observa-se uma lacuna na literatura em relação a como os estudantes interpretam tais impactos, logo após participarem de palestras e atividades de extensão pautadas na conscientização e sensibilização relativas aos efeitos de telas. Essa identificação pode revelar percepções e fornecer informações quando os estudantes são informados dos impactos das telas no que tange à saúde física e emocional. Daí vem a pergunta a dar norte a este texto: atividades de conscientização e sensibilização tratando dos impactos das telas estimularia os estudantes a refletirem sobre suas práticas de uso dos aparelhos digitais? Diante desse cenário, problematiza-se os dados coletados entre estudantes universitários relativos ao uso de telas obtidos por meio de questionário aplicado ao final de uma palestra, tendo-se como objetivo contribuir para o debate acadêmico e propor reflexões a atentar para práticas mais equilibradas no uso de dispositivos digitais por estudantes. Para isso, em 5 notas explicativas indicamos sites com referências a investigações no intuito de alimentar tanto o debate como as reflexões sobre o assunto.

Metodologia

Este texto enquadra-se como um trabalho de abordagem quantitativa, com caráter exploratório e descritivo. As técnicas exploratórias são adequadas quando o objetivo é proporcionar maior familiaridade com o problema investigado, enquanto os estudos descritivos permitem retratar, com precisão, características e percepções de determinado grupo social (Sampieri; Collado; Lucio, 2013).

A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de um questionário estruturado no *Google Forms* (quadro 1), disponibilizado ao final de uma palestra discutindo os “Efeitos do excesso de telas em estudantes universitários”, ministrada em uma universidade federal localizada em Minas Gerais. A utilização de questionários em abordagens de caráter quantitativo é considerada uma técnica adequada para reunir informações padronizadas, favorecendo a análise estatística e a comparação entre respostas (Sampieri; Collado; Lucio, 2013).

Impactos do uso excessivo de telas na saúde e no desempenho acadêmico de estudantes universitários

A elaboração do questionário foi inspirada na escala Likert – ferramenta psicométrica versátil muito utilizada em investigações para identificar atitudes, opiniões e percepções. Desenvolvida por Rensis Likert em 1932, se tornou um método empregável em diversas áreas, incluindo educação e neurociência. As Vantagens da Escala Likert é sua simplicidade, facilitando o entendimento para se responder e quantificar a resposta, permitindo a análise estatística dos dados (Bermudes, 2016).

Quadro 1: Perguntas e Alternativas do Questionário

Pergunta	Opções de resposta
Você é discente de graduação ou pós-graduação?	Graduação; Pós-graduação
Você costuma utilizar o celular ou computador durante as aulas presenciais?	Nunca; Raramente; Frequentemente; Sempre
Principal finalidade do uso de telas fora dos estudos	Redes sociais; Entretenimento (filmes, séries, jogos, música); Trabalho ou estágio; Comunicação (mensagens, chamadas)
Você já percebeu algum impacto físico associado ao uso excessivo de telas?	Dores de cabeça; Problemas de visão (cansaço ocular, visão turva); Dores na coluna ou postura incorreta; Nenhum
Impactos emocionais ou cognitivos percebidos	Ansiedade; Dificuldade de concentração; Irritabilidade; Nenhum
Já tentou reduzir o tempo de uso de telas?	Nunca pensei sobre isso; Já tentei, mas não consegui; Já tentei e consegui parcialmente; Consigo manter limites com facilidade
Quando está longe das telas por um período prolongado, como se sente?	Tranquilo/a; Ansioso/a; Entediado/a; Aliviado/a
Você considera importante receber orientações ou estratégias para reduzir o tempo de tela?	Nada importante; Pouco importante; Moderadamente importante; Muito importante; Essencial
Que tipo de ação você acredita ser mais eficaz para reduzir os impactos do excesso de telas?	Pausas regulares durante estudos/trabalho; Limitar o uso de redes sociais; Reduzir tempo de entretenimento digital (filmes, jogos); Praticar atividades físicas; Nenhuma das alternativas

Fonte: elaborado pelos autores (2025)

O universo de respondentes foi composto por 246 estudantes universitários, abrangendo discentes de graduação e pós-graduação, de diversas áreas de formação, idades e gêneros. Do ponto de vista ético, os participantes foram informados sobre os objetivos do questionário e participaram por escolha própria, sendo a eles informado o anonimato e a confidencialidade das informações prestadas (Koche, 2012; Marconi, 2021). Os dados foram analisados com base em estatística descritiva, por meio do cálculo de frequências absolutas e relativas, médias e percentuais. Também foram elaboradas tabelas para melhor visualização dos resultados, permitindo identificar tendências relacionadas aos impactos do uso de telas no que tange aos aspectos acadêmicos, físicos e emocionais.

A estatística descritiva é indicada para investigações dessa natureza, possibilitando organizar e interpretar dados sem extrapolá-los para além do universo abordado (Barbetta, 2008). Para as análises, criamos 4 categorias: 1) relação entre uso excessivo de telas e desempenho acadêmico; 2) efeitos sobre a saúde física; 3) impactos sobre saúde emocional; 4) estratégias de redução do tempo de tela. Elas estão relacionadas à sequência de perguntas que compõe o questionário.

Relação entre uso excessivo de telas e desempenho acadêmico

Dos 246 estudantes universitários, a maioria é de cursos de graduação (232 / 94,3%), e uma parcela menor de pós-graduação (14 / 5,7%). Em relação ao uso de dispositivos durante as aulas presenciais, verificou-se que 108 estudantes (43,9%) afirmaram utilizá-los frequentemente, 94 (38,2%) relataram usá-los raramente, 37 (15,1%) declararam utilizá-los sempre e apenas 7 (2,8%) informaram nunca fazer uso. Os dados indicam que, embora o uso não seja unânime, grande parte dos participantes mantém contato com dispositivos digitais mesmo em momentos de aprendizagem presencial.

Tabela 1: Uso de dispositivos em sala de aula

Frequência de uso	n	%
Sempre	37	15,1
Frequentemente	108	43,9
Raramente	94	38,2
Nunca	7	2,8

Fonte: elaborado pelos autores (2025)

Impactos do uso excessivo de telas na saúde e no desempenho acadêmico de estudantes universitários

A literatura recente indica que o tempo de exposição a telas se relaciona de maneira complexa com o rendimento acadêmico, envolvendo efeitos diretos, como a redução do tempo efetivo de estudo e o aumento da distração, com efeitos indiretos como piora do sono e da saúde emocional (Renau *et al.*, 2019; Arbués *et al.*, 2023). Uma meta-análise abrangente mostrou que a associação depende do tipo de atividade, reforçando a importância de analisar o contexto e o conteúdo do uso de telas (Renau *et al.*, 2019).

Entre universitários, o uso intensivo de dispositivos digitais costuma vir acompanhado de multitarefas e interrupções frequentes por notificações, reduzindo a atenção focada e sustentada e a capacidade de aprendizagem, de acesso de formação de memória, com reflexos nas notas e no aproveitamento de aulas e estudos (Aivaz; Teodorescu, 2022; Kostic; Randelovic, 2022; Leonhardt; Danielsen; Andersen, 2025). Pesquisas apontam que a distração digital em sala de aula é elevada e está associada a menor aprendizagem e memorização, afetando de maneira muito negativa o desempenho acadêmico em todos os níveis de ensino (Aivaz; Teodorescu, 2022).

O sono emerge como mediador crítico nesse processo. Revisões sistemáticas mostram que sonolência diurna, curta duração do sono, irregularidade e má qualidade estão associadas a pior desempenho acadêmico em universitários (Muro *et al.*, 2020; Musshafen *et al.*, 2021). O uso de telas no período noturno, frequente entre estudantes, agrava a latência para dormir, reduz a eficiência do sono e compromete a consolidação de memória, afetando por demais o aprendizado (Muro *et al.*, 2020).

Quando questionados em relação à principal finalidade do uso de telas fora dos estudos, os participantes apontaram predominância das redes sociais (96 / 39,0%), seguidas de entretenimento (83 / 33,7%), comunicação (52 / 21,2%) e trabalho ou estágio (15 / 6,1%). Isso revela a centralidade do uso recreativo e social das telas no cotidiano estudantil.

Tabela 2 – Finalidade principal do uso de telas fora dos estudos

Finalidade	n	%
Redes sociais	96	39,0
Entretenimento	83	33,7
Comunicação	52	21,2
Trabalho/estágio	15	6,1

Fonte: elaborado pelos autores (2025)

Há ainda efeitos heterogêneos conforme o tipo de uso e o perfil do estudante. Pesquisas sugerem que usos recreativos noturnos, alternância constante entre aplicativos e consumo passivo de conteúdo estão mais associados ao baixo rendimento, enquanto usos acadêmicos e moderados apresentam associações menos negativas. Em amostras grandes, a correlação entre tempo total de tela e notas pode ser fraca, tornando-se mais evidente quando se isolam atividades específicas e janelas temporais respeitando-se na noite anterior às provas o não acesso a esses mecanismos (Renau *et al.*, 2019).

Considerando os processos biológicos e psicológicos que explicam como o uso prolongado de telas afeta o organismo, Feng *et al.* (2025) e Gardani *et al.* (2022) sugerem que os impactos negativos do tempo de tela ocorrem por meio: da desregulação da atenção (promovendo atenção difusa e não sustentada) e do planejamento das ações cotidianas; da dificuldade de autorregulação emocional, com maior irritabilidade, ansiedade e dependência de estímulos visuais; da redução da qualidade do sono. Esses fatores se interligam e se reforçam, criando um ciclo de impactos negativos, afetando o bem-estar emocional. Esses achados ajudam a explicar por que intervenções que visam apenas reduzir horas de tela têm efeito limitado se não forem acompanhadas de estratégias de autorregulação, higiene do sono e manejo de estresse (Feng; Ren; Shi, 2025; Gardani *et al.*, 2022).

Parte do prejuízo acadêmico decorre também de efeitos físicos associados ao uso prolongado de telas. Revisões sistemáticas apontam alta prevalência de síndrome da visão computacional, caracterizada por cansaço ocular, olho seco e cefaleia entre jovens usuários de tela, condição que se relaciona a desconforto, menor resistência a leituras extensas e pausas não planejadas durante os estudos (Bernal *et al.*, 2023; Mataftsi *et al.*, 2023). Esses aspectos, somados a posturas mantidas por longos períodos, favorecem o cansaço e a queda de produtividade acadêmica (Bernal *et al.*, 2023).

Outro fator relevante é a exposição à luz azul durante a noite, que pode contribuir para desalinhamento circadiano, havendo uma discrepância entre o ciclo biológico interno e o ciclo ambiental de 24 horas, resultando em pior qualidade do sono. A magnitude desse efeito depende de variáveis como intensidade luminosa, duração e conteúdo da atividade. Mais do que a luz em si, o conteúdo interativo, com apelo emocional estimulante, e pautado em técnicas behavioristas (Glöckler, 2020), prolonga a vigília e atrapalha a rotina de dormir, comprometendo o desempenho acadêmico no dia seguinte (Silvani; Werder; Perret; 2022).

Efeitos sobre a saúde física (visão, postura, sono)

Os impactos físicos associados ao uso excessivo de telas mostraram-se expressivos. Entre os participantes, 149 estudantes (60,6%) relataram problemas de visão, como cansaço ocular e visão turva; 134 (54,5%) mencionaram dores de cabeça; e 128 (52,0%) indicaram dores na coluna ou postura incorreta. Apenas 26 (10,6%) afirmaram não ter percebido impactos físicos. Observa-se, portanto, a coexistência de múltiplos sintomas, o que indica que o uso prolongado de telas está muito associado a queixas físicas. Ressalta-se que os percentuais ultrapassam 100% porque a questão permitia múltiplas respostas.

Tabela 3: Impactos físicos percebidos

Impacto físico	n	%
Dores de cabeça	134	54,5
Problemas de visão	149	60,6
Dores na coluna/postura	128	52,0
Nenhum	28	10,6

Fonte: elaborado pelos autores (2025)

No domínio da visão, o uso prolongado de telas está, de maneira consistente, associado à chamada síndrome da visão computacional (SVC), caracterizada por fadiga ocular, ardor, sensação de areia nos olhos, cefaleia e visão borrada. Revisões sistemáticas e meta-análises estimam prevalências elevadas da SVC em populações jovens e usuárias intensivas de dispositivos digitais, tais revisões reforçam que a combinação de tempo de exposição, curta distância de visualização e baixa taxa de piscamento são centrais no aparecimento dos sintomas da SVC (Bernal et al., 2023; Mataftsi et al., 2023).

Além do volume de exposição, características ergonômicas e do conteúdo visual agravam a carga ocular: brilho elevado, contraste inadequado, fontes pequenas e ambientes com iluminação desbalanceada aumentam o esforço de acomodação e convergência, causando fadiga e pausas não planejadas durante atividades de estudo (Kahal; Darra; Torbey, 2025; Alah et al., 2023). Em universitários submetidos a ensino remoto, a elevação abrupta do tempo de tela esteve acompanhada de incremento nos sintomas da SVC, sugerindo que o contexto pedagógico mediado por telas, sem ajustes ergonômicos, potencializa queixas visuais (Alah et al., 2023).

No âmbito da postura e do sistema musculoesquelético, a literatura aponta que o uso de smartphones e laptops eleva os ângulos de flexão cervical e estabiliza posturas de cabeça projetada à frente, aumentando a carga na musculatura cervical e paravertebral e predispondo a dor no pescoço e na cintura escapular (Mahmoud *et al.*, 2019; Elvan *et al.*, 2024). Investigações com estudantes simulando posições preferidas de uso do laptop indicam riscos posturais relevantes e desconforto musculoesquelético, sobretudo quando o equipamento é usado no colo ou em superfícies baixas, sem suporte para antebraços e com elevação inadequada da tela (Hough; Nel, 2017). Em populações universitárias, investigações brasileiras e internacionais têm associado tempo de tela com dor musculoesquelética em regiões como pescoço, coluna torácica e lombar, ainda que haja heterogeneidade em intensidade e localização (Carvalho *et al.*, 2025).

Evidências recentes mostram que essa relação não é tão simples. Alguns estudos indicam que manter a cabeça inclinada por curtos períodos nem sempre provoca alterações significativas na estabilidade da coluna, dependendo das condições em que a postura é adotada. Isso significa que fatores como o tempo total em que a postura é mantida, a variação dos movimentos ao longo do tempo, o nível de condicionamento físico da pessoa e a falta de pausas durante a atividade podem influenciar o risco de desenvolver desconfortos ou lesões musculoesqueléticas (Kim *et al.*, 2024; Turci; Nogueira; Bersanetti, 2024). Em paralelo, achados experimentais indicam maior oscilação corporal em indivíduos com a cabeça projetada à frente durante o uso de smartphones, sugerindo interação entre controle postural e tarefas visuais que pode contribuir para sobrecarga quando a exposição é prolongada (Tapanya; Sangkarit, 2024).

Quanto ao sono, revisões sistemáticas mostram que a exposição noturna à luz de curto comprimento de onda (azul) pode atrasar a secreção de melatonina, aumentar a latência para dormir e, em parte dos estudos, reduzir a qualidade e a duração do sono. Ao mesmo tempo, em condições controladas, a luz azul pode aumentar o estado de alerta e o desempenho cognitivo agudo, revelando uma relação dependente de intensidade e contexto (Silvani; Werder; Perret; 2022). Investigações mais recentes reforçam que variáveis como intensidade da luz, duração da exposição e tipo de atividade (passiva ou interativa, com apelos emocionais) interferem na modulação do sono e da vigília (Silvani; Werder; Perret; 2022; Lazar *et al.*, 2025). Em termos práticos, o uso interativo de dispositivos à noite, comum em

Impactos do uso excessivo de telas na saúde e no desempenho acadêmico de estudantes universitários

estudantes, tende a prolongar a vigília e a fragmentar o sono, o que se relaciona a cansaço diurno e queda de rendimento acadêmico (Silvani; Werder; Perret; 2022).

Por fim, estratégias de mitigação vêm sendo investigadas, como higiene do sono, escalonamento de pausas visuais e ajustes ergonômicos na altura da tela, suporte lombar e uso de teclado e mouse externos. A literatura a tratar das intervenções luminotécnicas e bloqueio de luz azul apresenta resultados heterogêneos, sugerindo benefícios limitados e condicionais. Entretanto, reduzir a exposição noturna a dispositivos, evitar conteúdos estimulantes antes de dormir e implementar pausas regulares durante o estudo tendem a produzir efeitos mais satisfatórios sobre o conforto visual, a postura adequada e a qualidade do sono (Silvani; Werder; Perret; 2022).

Impactos sobre saúde emocional (ansiedade, distração, estresse)

Entre os efeitos emocionais e cognitivos, 165 estudantes (67,1%) relataram dificuldade de concentração, 150 (61,0%) mencionaram ansiedade e 94 (38,2%) indicaram irritabilidade, enquanto apenas 33 (13,4%) afirmaram não perceber impactos. Esses resultados evidenciam uma relação consistente entre o uso excessivo de telas e sintomas de sobrecarga emocional, sugerindo que múltiplos efeitos podem ocorrer de forma concomitante. Ressalta-se que os percentuais ultrapassam 100% porque a questão permitia múltiplas respostas.

Tabela 4: Impactos emocionais ou cognitivos percebidos

Impacto emocional/cognitivo	n	%
Ansiedade	150	61,0
Dificuldade de concentração	165	67,1
Irritabilidade	94	38,2
Nenhum	33	13,4

Fonte: elaborada pelos autores (2025)

O uso excessivo de telas tem sido muito associado a impactos significativos à saúde emocional de jovens e universitários, em especial no que se refere ao aumento de sintomas de ansiedade, distração e estresse. Estudos recentes apontam que a hiperconectividade e a constante exposição a estímulos digitais favorecem a sobrecarga cognitiva e emocional, resultando em dificuldades de concentração e maior vulnerabilidade a quadros de ansiedade (Rathakrishnan et al., 2021). Em ambientes universitários, essa condição é ainda mais crítica

devido à elevada exigência acadêmica e ao uso frequente de recursos digitais para estudo e para lazer.

A literatura também evidencia que o tempo prolongado em redes sociais e aplicativos de mensagens instantâneas contribui para altos níveis de distração, fenômeno relacionado ao déficit de atenção sustentada e à prática de multitarefas, que, embora pareça eficiente, resulta em menor aprofundamento cognitivo (Aivaz; Teodorescu, 2022; Kostic; Randelovic, 2022). Esse padrão de funcionamento emocional interfere na capacidade de retenção de informações, intensificando a sensação de sobrecarga e diminuindo a produtividade acadêmica. Tais achados indicam que os prejuízos decorrem do tempo de exposição e da qualidade da interação com as telas e da constante alternância de tarefas (Haidt, 2024).

Em relação ao estresse, pesquisas apontam que estudantes expostos às telas de forma excessiva apresentam níveis mais altos de estresse percebido, devido ao fluxo contínuo de informações e à pressão social intensificada por notificações e comparações sociais mediadas pelas redes (Gardani *et al.*, 2022; Arbués *et al.*, 2023). Essa condição afeta a regulação emocional e está associada à maior incidência de sintomas depressivos, irritabilidade e sensação de fadiga emocional, impactando de forma negativa o bem-estar e os afazeres acadêmicos^{iv}.

Estudos brasileiros também corroboram esses resultados, indicando que o excesso de tempo conectado favorece sentimentos de isolamento e ansiedade social, além de comprometer o tempo de descanso e de lazer saudável, contribuindo para o aumento do estresse cotidiano (Soares; Mascagni; Rodrigues, 2023; Guerra *et al.*, 2024). Esses achados reforçam a necessidade de compreender-se os efeitos psicossociais do uso prolongado de telas, em especial em estudantes universitários que se encontram em uma fase crucial de desenvolvimento acadêmico, profissional e social. Não podemos esquecer que a qualidade desse desenvolvimento poderá produzir efeitos duradouros ao longo da vida (Haidt, 2024).

Estratégias de redução do tempo de tela

Quando questionados no que se refere às tentativas de reduzir o tempo de tela, a maioria dos participantes afirmou já ter feito algum esforço nesse sentido. Entre eles, 134 estudantes (54,5%) relataram ter conseguido reduzir parcialmente, 36 (14,6%) afirmaram ter obtido sucesso total, enquanto 59 (24,0%) não conseguiram e 17 (6,9%) nunca refletiram sobre o assunto. Esses dados revelam uma percepção coletiva de necessidade de mudança.

Impactos do uso excessivo de telas na saúde e no desempenho acadêmico de estudantes universitários

Tabela 5: Tentativas de reduzir o tempo de tela

Resposta	n	%
Conseguiu parcialmente	134	54,5
Conseguiu	36	14,6
Não conseguiu	59	24,0
Nunca pensou sobre	17	6,9

Fonte: elaborada pelos autores (2025)

Quanto às sensações experimentadas quando permanecem longe das telas por longos períodos, 94 (38,3%) relataram sentir-se tranquilos, 83 (33,7%) entediados, 47 (19,1%) ansiosos e 22 (8,9%) aliviados. Tais percepções refletem a ambivalência emocional dos estudantes em relação à dependência digital.

Tabela 6: Sensações relatadas ao permanecer longe das telas

Sensação	n	%
Tranquilo	94	38,3
Entediado	83	33,7
Ansioso	47	19,1
Aliviado	22	8,9

Fonte: elaborada pelos autores (2025)

Ao refletirmos sobre os 33,7%, os 19,1% e os 8,9 (61,7%) em conjunto e cruzando com os dados da tabela 4 (Impactos emocionais ou cognitivos percebidos), e tendo como princípio de que ansiedade, irritabilidade, insônia e disforia estão associados à abstinência de qualquer substância viciante (Haidt, 2024; Stahl, 2025), é possível fazer duas suposições. Como 61,0% dos participantes da palestra relataram ansiedade e 38,2% indicaram irritabilidade (tabela 4), seria necessário saber em quais situações esses aspectos emocionais são notados. Nossa primeira suposição relaciona-se aos momentos nos quais os estudantes são obrigados a suspender por um tempo significativo o uso do smartphone (por exemplo, aulas presenciais e/ou momentos de estudo próximos a uma avaliação), fazendo emergir a ansiedade e a irritabilidade.

A segunda suposição refere-se a disforia, caracterizada como a antítese da euforia, manifestando-se como uma sensação generalizada de desconforto ou inquietação, comuns em grupos que fazem uso excessivo de substâncias lícitas e ilícitas, em especial quando

afastados ou se afastam dessas drogas. A disforia tem sido objeto de observação, com relatos de pais e médicos que descrevem experiências análogas em populações não relacionadas ao uso de substâncias. Adolescentes e jovens classificados como usuários assíduos de redes sociais ou jogos online reportam com frequência sentir essa inquietação quando afastados de maneira voluntária ou involuntária dos celulares ou videogames (Haidt, 2024)^v. Segundo o DSM-5, tristeza, ansiedade e irritabilidade são listadas como sinais de abstinência em indivíduos com diagnóstico estabelecido de “Transtorno do jogo pela internet [com sinais] análogos aos sintomas dos transtornos por uso de substâncias” (American Psychiatric Association, 2014, p. 796).

Talvez por isso e de maneira intuitiva, a grande maioria dos estudantes considerou importante receber orientações pertinentes à redução dos impactos do uso excessivo de telas: 108 (43,9%) avaliaram como essencial, 86 (35,0%) como muito importante, 37 (15,0%) como moderadamente importante, 11 (4,5%) como pouco importante e apenas 4 (1,6%) como nada importante. Estudos indicam que a redução do tempo sedentário e do tempo de tela caminham juntos ao refletirmos sobre o desempenho universitário. Longas horas em atividades digitais recreativas e procrastinação se associam a piores indicadores de bem-estar e rotinas menos propícias ao estudo, com aumento da fadiga cognitiva (Guerra *et al.*, 2024).

Tabela 7: Importância atribuída a orientações sobre uso de telas

Grau de importância	n	%
Essencial	108	43,9
Muito importante	86	35,0
Moderadamente importante	37	15,0
Pouco importante	11	4,5
Nada importante	4	1,6

Fonte: elaborada pelos autores (2025)

Em relação às ações consideradas mais eficazes para reduzir o tempo de tela, 123 estudantes (50,0%) destacaram a prática de atividades físicas, seguidos por 74 (30,1%) indicando limitar o uso de redes sociais, 32 (13,0%) apontaram pausas regulares, 11 (4,5%) a redução do tempo de entretenimento e 6 (2,4%) não viram eficácia em nenhuma alternativa.

Impactos do uso excessivo de telas na saúde e no desempenho acadêmico de estudantes universitários

Tabela 8 – Ações consideradas eficazes para reduzir impactos

Ação mais eficaz	n	%
Atividades físicas	123	50,0
Limitar uso de redes sociais	74	30,1
Pausas regulares	32	13,0
Reduzir tempo de entretenimento	11	4,5
Nenhuma	6	2,4

Fonte: elaborada pelos autores (2025)

Outro ponto relevante é a associação entre uso noturno de telas, sono e desempenho acadêmico. Embora o presente trabalho não tenha mensurado a qualidade do sono, a alta incidência de sintomas emocionais e físicos entre os respondentes remete à literatura que demonstra a relação entre privação de sono, maior tempo de tela e queda de rendimento acadêmico (Muro *et al.*, 2020; Musshafen *et al.*, 2021). Esses achados reforçam as observações de que o sono insuficiente compromete tanto a concentração quanto a memória de longo prazo, o que ajuda a explicar por que estudantes relataram sentir ansiedade ou irritabilidade quando afastados das telas, refletindo um padrão de dependência digital.

No que diz respeito às implicações para a vida acadêmica, o uso frequente de dispositivos em sala de aula observado, muitas vezes associado a finalidades não acadêmicas, como redes sociais e entretenimento, pode interferir de forma direta na aprendizagem. A distração digital durante o tempo de aula e de estudo está associada a queda de desempenho em avaliações e participação reduzida em sala de aula. Esse quadro sugere que, embora a tecnologia seja ferramenta importante no cotidiano, o tempo de uso desregulado constitui um problema para a rotina acadêmica (Leonhardt; Danielsen; Andersen, 2025).

Considerações Finais

Buscou-se analisar os impactos do uso excessivo de telas em estudantes universitários ao final de uma palestra realizada em uma universidade federal mineira, a partir da aplicação de um questionário estruturado. Evidenciou-se que a maioria dos participantes utiliza dispositivos digitais em contextos acadêmicos e em vários outros espaços para acessar as redes sociais, buscando entretenimento. Também se confirma a tendência apontada pela literatura de que o uso excessivo de telas está associado a múltiplos impactos físicos, cognitivos e emocionais. A predominância de estudantes que relataram dores de cabeça,

cansaço ocular e dores posturais corrobora com estudos que identificaram a alta prevalência da síndrome da visão computacional e problemas musculoesqueléticos entre jovens expostos de forma intensiva a dispositivos digitais (Bernal *et al.*, 2023; Mataftsi *et al.*, 2023; Elvan *et al.*, 2024). A literatura também associa essas condições à falta de pausas regulares e ao uso prolongado de dispositivos em posições inadequadas, reforçando a relação entre tempo de tela e desconforto físico (Mahmoud *et al.*, 2019; Carvalho *et al.*, 2025).

Em termos de impactos emocionais e cognitivos, a percepção dos estudantes quanto à ansiedade, dificuldade de concentração e irritabilidade dialoga com investigações que identificam a sobrecarga digital como um fator de risco para transtornos de atenção e para a intensificação do estresse relacionado às obrigações acadêmicas (Rathakrishnan *et al.*, 2021). O dado de que 67,1% estudantes relataram dificuldade de concentração converge com análises a descreverem a dispersão das funções cognitivas causada pela multitarefa e pelas constantes notificações nos celulares (Aivaz; Teodorescu, 2022; Kostic; Randelovic, 2022).

No campo acadêmico, verificou-se que o uso de dispositivos em sala de aula, muitas vezes para finalidades não pedagógicas, representa um desafio adicional ao processo de aprendizagem, promovendo a distração e reduzindo o envolvimento e a atenção. Essa constatação reforça a necessidade de estratégias institucionais de promoção da saúde digital e emocional, incluindo ações de conscientização relativas aos riscos da hiperconectividade, incentivando as pausas regulares, as práticas de higiene do sono, o convívio social sem a intermediação de telas e estimulando atividades físicas, medidas apontadas pelos próprios estudantes como as mais eficazes para minimizar os efeitos do excesso de telas.

É importante considerar as limitações do presente trabalho. A amostra foi restrita aos participantes de uma única palestra em uma universidade federal mineira, limitando a generalização dos resultados para outras instituições ou contextos. Além disso, os dados foram obtidos por meio de autorrelato^{vi}, o que pode envolver vieses de memória e desejabilidade social, conforme já discutido em trabalhos metodológicos que utilizam questionários autoaplicados (Gil, 2008; Koche, 2012; Marconi, 2021). Serão necessárias outras investigações para a ampliação do escopo da análise, incluindo diferentes instituições, contextos culturais e métodos mistos que integrem dados quantitativos e qualitativos, de modo a compreender de forma mais abrangente os impactos do uso de telas na vida acadêmica e pessoal dos estudantes universitários.

Referências

- AIVAZ, Kamer Ainur; TEODORESCU, Daniel. College students' distractions from learning caused by multitasking in online vs. face-to-face classes. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Basel, v. 19, n. 18, p. 11188, 2022.
- ALAH, Muna Abed et al. Computer vision syndrome among students during remote learning periods: harnessing digital solutions for clear vision. **Frontiers in Public Health**, Lausanne, v. 11, p. 1273886, 2023.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- ARBUÉS, Enrique Ramón et al. Sofrimento psicológico em estudantes de enfermagem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 31, p. e3959, 2023.
- BARBETTA, Pedro Alberto. **Estatística aplicada às ciências sociais**. Florianópolis: Editora da UFSC, 2008.
- BERMUDES, Wanderson Lyrio. Tipos de escalas utilizadas em pesquisas e suas aplicações. **Revista Vértices**, Campos dos Goytacazes, v. 18, n. 2, p. 7-20, 2016.
- BERNAL, Fabricio Cami et al. Prevalence of computer vision syndrome. **Journal of Optometry**, Madrid, v. 17, n. 1, p. 100482, 2024.
- CARVALHO, Manuella Vasconcelos Tavares et al. Screen Time and Musculoskeletal Pain in Dental Students. **Pesquisa Brasileira em Odontopediatria e Clínica Integrada**, Campina Grande, v. 25, p. e240033, 2025.
- COSENZA, Ramon; GUERRA, Leonor. **Neurociência e Educação: como o cérebro aprende**. Porto Alegre: Artmed, 2011.
- DHADLY, Parveen K.; KINNEAR, Abbigail; BODELL, Lindsay P. #BoPo: Does viewing body positive TikTok content improve body satisfaction and mood?. **Eating Behaviors**, Amsterdam, v. 50, p. 101747, 2023.
- DRIVAS, Magdalayna; REED, Olivia Simone; GOKE, Maranda Berndt. #WhatIEatInADay: The effects of viewing food diary TikTok videos on young adults' body image and intent to diet. **Body Image**, Amsterdam, v. 49, p. 101712, 2024.
- ELVAN, Ata; CEVIK, Seval; VATANSEVER, Kivanc; ERKA, Ilknur. The association between mobile phone usage duration, neck muscle endurance, and neck pain among university students. **Scientific Reports**, London, v. 14, n. 1, p. 20116, 2024.
- FARIAS, Natali Valentim. **Uso excessivo de telas e desempenho acadêmico: impactos entre estudantes universitários**. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicopedagogia) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2024.

FENG, Xiaosu; REN, Shuanquan; SHI, Peng. The relationship and mechanism of screen time and academic performance among adolescents. **Frontiers in Public Health**, Lausanne, v. 13, p. 1533327, 2025.

GARDANI, Maria et al. A systematic review and meta-analysis of poor sleep, insomnia symptoms and stress in undergraduate students. **Sleep Medicine Reviews**, Oxford, v. 61, p. 101565, 2022.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Editora Atlas SA, 2008.

GLÖCKLER, Michaela. **Crescer saudavelmente no mundo das mídias digitais**. Tradução de Raul Guerreiro. 2. ed. São Paulo: Antroposófica, 2020.

GUERRA, Heloísa Silva et al. Prevalência e fatores associados ao comportamento sedentário em universitários da área da saúde de uma instituição goiana. **Cadernos Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 32, p. e32040534, 2024.

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

HOUGH, Petronella Aletta; NEL, Mariette. Postural risks and musculoskeletal discomfort of three preferred positions during laptop use amongst students. **South African Journal of Occupational Therapy**, Pretoria, v. 47, n. 1, p. 3-8, 2017.

KAHAL, Fares; DARRA, Ahmad Al; TORBEY, André. Computer vision syndrome: a comprehensive literature review. **Future Science OA**, London, v. 11, n. 1, p. 2476923, 2025.

KIM, Eunjee et al. Effect of smartphone use on cervical spine stability. **Journal of Biomechanics**, Amsterdam, v. 166, p. 112053, 2024.

KOSTIĆ, Jelena Opsenica; RANĐELOVIĆ, Kristina R. Digital distractions: Learning in multitasking environment. **Psychological Applications and Trends**, Lisboa, v. 5, p. 301-304, 2022.

KÖCHE, José Carlos. **Fundamentos de metodologia científica**. Petrópolis: Vozes, 2012.

LAZAR, Rafael et al. Afternoon to early evening bright light exposure reduces later melatonin production in adolescents. **npj Biological Timing and Sleep**, London, v. 2, n. 1, p. 1-19, 2025.

LEONHARDT, Calina; DANIELSEN, Dina; ANDERSEN, Susan. Associations between screen use, learning and concentration among children and young people in western countries. **Children and Youth Services Review**, Amsterdam, v. 177, p. 108508, 2025.

MAHMOUD, Nesreen Fawzy et al. The relationship between forward head posture and neck pain: a systematic review and meta-analysis. **Current Reviews in Musculoskeletal Medicine**, New York, v. 12, n. 4, p. 562-577, 2019.

Impactos do uso excessivo de telas na saúde e no desempenho acadêmico de estudantes universitários

MATAFTSI, Asimina et al. Digital eye strain in young screen users: A systematic review. **Preventive Medicine**, Amsterdam, v. 170, p. 107493, 2023.

MURO, María Suardiaz et al. Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática. **Revista de Neurología**, Barcelona, v. 71, n. 2, p. 43-53, 2020.

MUSSHAFEN, Leslie et al. Associations between sleep and academic performance in US adolescents: a systematic review and meta-analysis. **Sleep Medicine**, Amsterdam, v. 83, p. 71-82, 2021.

PRYDE, Samantha; PRICHARD, Ivanka. TikTok on the clock but the #fitspo don't stop: The impact of TikTok fitspiration videos on women's body image concerns. **Body Image**, Amsterdam, v. 43, p. 244-252, 2022.

RATHAKRISHNAN, Balan et al. Smartphone addiction and sleep quality on academic performance of university students: An exploratory research. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Basel, v. 18, n. 16, p. 8291, 2021.

RENAU, Mireia Adelantado et al. Association between screen media use and academic performance among children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. **JAMA Pediatrics**, Chicago, v. 173, n. 11, p. 1058-1067, 2019.

SAMPIERI, Roberto Hernández; COLLADO, Carlos Fernández; LUCIO, María del Pilar Baptista. **Metodologia de pesquisa**. Porto Alegre: Penso, 2013.

SEEKIS, Veya; LAWRENCE, Rebecca K. How exposure to body neutrality content on TikTok affects young women's body image and mood. **Body Image**, Amsterdam, v. 47, p. 101629, 2023.

SILVANI, Marcia Ines; WERDER, Robert; PERRET, Claudio. The influence of blue light on sleep, performance and wellbeing in young adults: A systematic review. **Frontiers in Physiology**, Lausanne, v. 13, p. 943108, 2022.

SOARES, Rafael Pereira; MASCAGNI, Wellington. **Vida acadêmica na era digital**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Centro Universitário Barão de Mauá, Ribeirão Preto, 2023.

STAHL, Stephen. **Psicofarmacologia**. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 2025.

TAPANYA, Weerasak; SANGKARIT, Noppharath. Smartphone usage and postural stability in individuals with forward head posture: A Nintendo Wii balance board analysis. **Annals of Rehabilitation Medicine**, Seoul, v. 48, n. 4, p. 289-300, 2024.

TURCI, Aline Mendonça; NOGUEIRA, Camila Gorla; BERSANETTI, Michelli Belotti. Can electronic screens influence head and neck posture in adolescents? A systematic review. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 31, p. e23008024en, 2024.

Notas

ⁱ As funções cognitivas referem-se ao conjunto de operações mentais que permitem ao indivíduo interagir com o mundo, processar informações e executar as ações necessárias para atingir objetivos. As principais funções cognitivas são: aprendizagem, memória, atenção, autorregulação e linguagem, todas com ligações diretas com as emoções (Cosenza; Guerra, 2011). Neste texto, sempre que nos referirmos a uma noção relacionada ao cognitivo (desempenho, fadiga, sobrecarga, aprofundamento e impacto), estaremos nos remetendo ao conjunto dessas operações mentais, dando foco à aprendizagem, à memória e aos aspectos emocionais envolvidos.

ⁱⁱ O *ciberbullying* é definido como a forma virtual de praticar o bullying, utilizando as ferramentas digitais de informação e comunicação (móveis ou fixas) com o intuito de maltratar, humilhar e constranger. Como tudo relacionado aos smartphones e às redes sociais, tem efeito multiplicador e impactante sobre a autoimagem. Em 2024, foi incluído no código penal brasileiro (Lei 14.811/2024).

ⁱⁱⁱ As Big Techs estão cientes do que estão produzindo. Por exemplo, em 2021 ocorreu vazamento de dados mostrando que o Facebook (agora Meta) estava ciente dos efeitos sociais nocivos de suas plataformas. Ver: https://en-wikipedia-org.translate.google/wiki/2021_Facebook_leak?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=pt&_x_tr_hl=pt&_x_tr_pto=tc e https://www.theguardian-com.translate.google/technology/2021/sep/14/facebook-aware-instagram-harmful-effect-teenage-girls-leak-reveals?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=pt&_x_tr_hl=pt&_x_tr_pto=tc.

^{iv} Para saber mais sobre saúde mental, emocional e redes sociais, acesse a seguinte revisão colaborativa: <https://docs.google.com/document/d/1w-HOfseF2wF9YIpXwUUtP65-olnkPyWcgF5BiAtBEyo/edit?tab=t.o>.

^v Uma das hipóteses sendo testada da similaridade do processo de vício em redes sociais e smartphones com o processo de vício em substâncias pode ser assim descrita: “formou-se a ideia de que todas as substâncias causadoras de uso abusivo – bem como muitos comportamentos mal adaptativos, como jogo patológico, compulsão alimentar, uso da internet – têm uma via final comum de produzir prazer. Isso ocorre ao provocar a liberação de dopamina na via mesolímbica, com frequência de maneira mais explosiva e mais prazerosa do que a que ocorre naturalmente. [...]. Todavia, diferentemente do barato natural, a recompensa obtida com uma substância [e o vício em redes sociais e smartphones] pode desencadear uma cascata perversa de neuroadaptação para formação de hábito” (Stahl, 2025, p. 547).

^{vi} É importante reafirmar que o autorrelato não desmerece os argumentos que a literatura tem apresentado no que tange ao excesso de telas. Jean Twenge e Jon Haidt vem discutindo, desde 2017, a crise de saúde mental entre adolescentes e jovens que começou por volta de 2010. Twenge sustenta que o principal fator causal é o surgimento de smartphones e mídias

sociais, refutando treze explicações alternativas, como a recessão, tiroteios escolares, mudanças climáticas ou aumento da pressão acadêmica. As fontes demonstram com dados que o declínio acentuado na saúde mental, incluindo a duplicação das taxas de depressão e automutilação, se alinha com a adoção de smartphones, e não com outras tendências. Para saber mais consulte: <https://www.anxiousgeneration.com/research/collaborative-review-docs> e <https://www.generationtechblog.com/p/yes-its-the-phones-and-social-media>.

Sobre os autores

Murilo Ferreira Andrade

Mestrando em Educação pela Universidade Federal de Lavras - UFLA, Graduado em Ciências Biológicas - Licenciatura Plena. Integrante do Núcleo de Estudos em Educação e Neurociência - ENE/UFLA.

E-mail: murilo.andrade1@estudante.ufla.br

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1106-8866>

Cláudio Lúcio Mendes

Doutorado em Educação. Docente do Departamento de Educação e do Programa de Pós-graduação em Educação, da Universidade Federal de Lavras - UFLA. Coordenador do Núcleo de Estudos em Educação e Neurociência - ENE/UFLA.

E-mail: claudio.mendes@ufla.br

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6114-0566>

Recebido em: 25/10/2025

Aceito para publicação em: 01/12/2025