

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA — UFV**  
**CAMPUS FLORESTAL — CAF**  
**INSTITUTO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE — IBF**  
**CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PAULO HENRIQUE RODRIGUES PEREIRA**

**A INFLUÊNCIA DO TEMPO DE TELA NA INATIVIDADE FÍSICA DE  
CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA REVISÃO**

**FLORESTAL – MG**

**2025**

PAULO HENRIQUE RODRIGUES PEREIRA

## **A INFLUÊNCIA DO TEMPO DE TELA NA INATIVIDADE FÍSICA DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA REVISÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Viçosa - Campus Florestal, como requisito parcial para obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Orientador: Ricardo Wagner de Mendonça Trigo

FLORESTAL – MG

2025

## RESUMO

Atualmente, o tempo excessivo de telas relacionado com a inatividade física tem sido amplamente discutido, como o uso de celulares, tablets, televisores e computadores. A definição de "tempo de tela" refere-se à quantidade de tempo que uma pessoa passa em frente a telas de dispositivos eletrônicos, e a definição de inatividade física é a condição em que uma pessoa não realiza a quantidade mínima recomendada de atividade física para manter a saúde e o bem-estar. Já existem vários estudos que demonstram que essa relação existe. E isso é preocupante, pois quanto mais tempo consumindo telas, menor é o tempo fazendo atividades físicas. Portanto, este estudo teve como objetivo rever junto a literatura específica a possível relação entre o tempo de exposição às telas e a inatividade física em crianças e adolescentes, além de identificar quais os aparelhos eletrônicos e outras variações de tela são utilizadas por crianças e adolescentes, verificar a relação entre tempo de tela e inatividade física, e apontar possíveis políticas públicas e estratégias de prevenção deste quadro. Os resultados da literatura indicam uma associação inversa entre o tempo de tela e a prática de atividades físicas, sugerindo que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos pode contribuir para a diminuição do nível de movimentação corporal e o aumento do comportamento sedentário. Sendo assim, esse estudo procura entender como o sedentarismo se relaciona com o tempo de tela, mostrando as possíveis causas e os possíveis malefícios dessa relação. Conclui-se que o uso prolongado de telas é um fator significativo para o sedentarismo infantojuvenil, exigindo atenção conjunta de educadores, profissionais de saúde e responsáveis no enfrentamento desse cenário crescente.

**Palavras-chave:** Inatividade Física, Sedentarismo, Tempo de Tela, Crianças e Adolescentes.

## ABSTRACT

Excessive screen time related to physical inactivity has been widely discussed, such as the use of cell phones, tablets, televisions and computers. The definition of "screen time" refers to the amount of time a person spends in front of electronic device screens, and the definition of physical inactivity is the condition in which a person does not perform the minimum recommended amount of physical activity to maintain health and well-being. There are already several studies that demonstrate that this relationship exists. And this is worrying, because the more time spent in front of screens, the less time spent doing physical activities. Therefore, this study aimed to review the specific literature on the possible relationship between screen time and physical inactivity in children and adolescents, in addition to identifying which electronic devices and other screen variations are used by children and adolescents, verifying the relationship between screen time and physical inactivity, and pointing out possible public policies and strategies to prevent this condition. The results of the literature indicate an inverse association between screen time and physical activity, suggesting that excessive use of electronic devices may contribute to a decrease in the level of body movement and an increase in sedentary behavior. Therefore, this study seeks to understand how sedentary lifestyle is related to screen time, showing the possible causes and possible harms of this relationship. It is concluded that prolonged use of screens is a significant factor in sedentary lifestyle among children and adolescents, requiring joint attention from educators, health professionals and those responsible for addressing this growing scenario.

**Keywords:** Physical Inactivity, Sedentarism, Screen Time, Children and Adolescents.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>5</b>
1.1 Objetivos .....	6
1.1.1 Objetivo geral .....	6
1.1.2 Objetivos Específicos .....	6
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>8</b>
2.1 O uso de aparelhos eletrônicos por crianças e adolescentes .....	8
2.2 Inatividade Física em Crianças e Adolescentes .....	9
2.3 A Relação Entre Tempo de Tela e Inatividade Física .....	10
<b>3 METODOLOGIA .....</b>	<b>12</b>
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>13</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>16</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>18</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O paradigma que envolve o uso intensivo de tecnologias de mídia tais como redes sociais, vídeo games e outros, tem entrado em evidência afetando a saúde dos jovens e adolescentes, os tornando ainda mais sedentários. Muitos desses jovens têm como preferência ficar em casa em frente a um celular ou a um computador, por causa da comodidade, facilidade em buscar informações e ter interações com pessoas do mundo todo.

Silva e Silva (2017) afirmaram que esse aumento da utilização da internet no decorrer dos dias gera falta de diálogo, além disso, leva a relações superficiais, dificuldades de aprendizagem, transtornos de ansiedade e déficit de atenção. A grande maioria da comunicação tem sido através de redes sociais, que se tornaram um poderoso instrumento na era da sociedade da informação. Ainda citam que as tecnologias digitais vêm alterando a forma como as pessoas interagem, inibindo a interação física e gerando um comodismo.

É inegável a importância dessas tecnologias no mundo hoje, pois vem facilitando a vida de muita gente, como por exemplo, *streamers*, influenciadores digitais, também trabalhos em *Home Office*, trazendo uma gama de possibilidades para as pessoas ganharem dinheiro. Mas com os aspectos positivos que esse mundo conectado trouxe, também vieram os aspectos negativos, como o aumento do sedentarismo (gerando mais obesidade), diminuição das interações sociais, e consequentemente aumentando o número de pessoas que perdem o interesse nas práticas esportivas, que inclui as aulas de educação física nas escolas públicas e particulares.

Esse desinteresse esportivo que vem aumentando também pode estar relacionado a vários outros fatores, como por exemplo, o *Bullying* nas escolas, falta de espaços adequados e falta de estímulo nos primeiros anos da infância.

Vale destacar que o uso indiscriminado e duradouro de aparelhos eletroeletrônicos, jogos online, redes sociais e aplicativos com filmes e vídeos na Internet, podem acarretar em problemas relacionados a dificuldades no desenvolvimento de experiências sinestésicas (audição, visão, paladar, olfato, tato) as quais são resultado da socialização e conexão com outras pessoas (COSTA NETO; PURIFICAÇÃO; LIMA, 2016; SBP, 2022).

Atualmente é normal as pessoas passarem várias horas do seu dia

consumindo conteúdo da Internet, fazendo que gastem boa parte do seu tempo conectado com aparelhos eletrônicos, e conseqüentemente menos tempo fazendo algum tipo de atividade física.

Os autores Oliveira e Oliveira (2020) perceberam que a sociedade interage cada vez mais com as inovações tecnológicas deixando claro que a sociedade produz ainda mais uma cultura direcionada ao consumo destas, o que contribui, e muito, para o aumento do sedentarismo infantil, fator preocupante no campo da saúde coletiva e objeto de estudo desta pesquisa. Desse modo, em tempos de profusão, circulação e multiplicação das tecnologias digitais nos mais diversos contextos sociais, as crianças têm se relacionado com uma multiplicidade de equipamentos tecnológicos de maneira muito intensa, de modo a acarretar algumas implicações à saúde, como a redução dos movimentos motores.

Esse estudo se justifica ao reconhecer a necessidade de identificar quais são as conseqüências do uso da tecnologia digital para a infância, uma vez que, segundo Oliveira e Oliveira (2020) por meio de tais informações sobre a nova era digital e suas causas, no meio social e econômico, destaca-se um problema a nível de saúde pública, que vem crescendo mundialmente. Tratando-se do sedentarismo, sobretudo de crianças e adolescentes, um dos principais agentes causadores é a influência e utilização exacerbada de meios digitais. Então diante desse questionamento surge a necessidade de entender até onde o uso de telas por crianças e adolescentes pode afetar o seu desenvolvimento, especificamente na inatividade física.

## 1.1 Objetivos

### 1.1.1 Objetivo geral

Rever junto a literatura específica a possível relação entre o tempo de exposição às telas e a inatividade física em crianças e adolescentes.

### 1.1.2 Objetivos Específicos

Identificar quais os aparelhos eletrônicos e outras variações de tela são utilizadas por crianças e adolescentes.

Verificar a relação entre tempo de tela e inatividade física.

Apontar possíveis políticas públicas e estratégias de prevenção deste quadro.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 O uso de aparelhos eletrônicos por crianças e adolescentes

As crianças do século XXI têm sido denominadas como “nativas digitais”, uma vez que, desde os seus primeiros meses de vida estão sendo inseridas em uma cultura altamente tecnológica. Essa inserção, permite o acesso precoce à eletrônicos como celulares, *smartphones*, notebooks e computadores que passam a fazer parte do cotidiano dessas crianças (NISHI E SILVA, 2023).

Como consequência, na última década, observou-se uma mudança significativa na sociedade, onde o uso excessivo de telas por crianças e adolescentes tem os tornado menos sociáveis, empáticos e civilizados (BARBOSA, ROCHA, LOPES, 2023).

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) o limite de tempo de tela para crianças de 2 até 5 anos é de até uma hora por dia; dos 6 aos 10 anos a recomendação é de uma a duas horas por dia; enquanto para adolescentes dos 11 aos 18 anos recomenda-se o acesso às telas entre duas e três horas diárias. Vale salientar que menores de 2 anos não devem ter contato com telas ou videogames (SBP, 2022).

Porém, essa recomendação não tem sido seguida, como foi relatado por Antoniassi *et al.*, (2024). Em sua pesquisa, conduzida com 1.200 adolescentes de 30 escolas estaduais de Curitiba foram investigados três tipos de tempo de tela: televisão, videogame e dispositivos portáteis (como celulares, *tablets* e computadores). Como resultado, os autores relataram que 74,4% dos adolescentes apresentaram tempo de tela excessivo (mais de 2 horas por dia). Esse tempo foi subdividido em três categorias: televisão (56,5%), videogame (22,0%) e dispositivos portáteis como celulares e *tablets* (53,2%).

A linguagem digital faz parte de suas vidas podendo alterar padrões de pensamento e a forma como aprendem. A relação entre desenvolvimento saudável e mídias digitais caminha em uma linha tênue entre o efeito catabólico ou anabólico de seu uso demarcado pela compreensão paterna do que seria considerado abusivo ou não. Obesidade, sobrepeso, síndrome metabólica, insônia, introspecção são algumas as comorbidades associadas ao tempo de exposição prolongado aos dispositivos eletrônicos, que irão repercutir por toda a vida (SANTANA; RUAS; QUEIROZ, 2021, p.169).

Santos (2013) considera que a sociedade atual, cercada com altas

tecnologias, veio alterar os modos e o estilo de vida dos cidadãos, trazendo consigo uma redução das rotinas relacionadas ao esforço físico. Em consequência disso, as crianças e adolescentes cada vez menos recorrem à prática de exercício físico, preferindo o mundo virtual e tecnológico, passando cada vez mais tempo com jogos eletrônicos, vendo televisão, navegando na internet etc.

Hoje em dia está cada vez mais comum ver crianças antes mesmo de começar a aprender a falar, consumindo telas, sejam elas televisão ou celulares, com aplicativos como o *Youtube* ou *Tiktok*.

## 2.2 Inatividade Física em Crianças e Adolescentes

A inatividade física é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como a ausência de atividade física suficiente para atender às recomendações mínimas de saúde. Para crianças e adolescentes de 5 a 17 anos, recomenda-se pelo menos 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa. Quando esse nível não é alcançado, o indivíduo é considerado fisicamente inativo (WHO, 2020).

Nos últimos anos, o comportamento sedentário tem se tornado um padrão dominante entre crianças e adolescentes, influenciado por transformações sociais e tecnológicas. Entre os principais fatores que contribuem para a inatividade física estão: o uso crescente de dispositivos eletrônicos (celulares, *tablets*, videogames e televisão, a falta de espaços públicos seguros para brincar, a urbanização, a carga horária escolar intensa e o excesso de tarefas extracurriculares).

De acordo com dados da própria OMS, cerca de 81% dos adolescentes no mundo não atingem os níveis recomendados de atividade física, sendo as meninas ainda mais propensas à inatividade do que os meninos (WHO, 2020). No Brasil, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2019) aponta que quase 70% dos adolescentes entre 13 e 17 anos não praticam atividade física regularmente fora da escola, e uma parcela significativa passa mais de três horas por dia em frente a telas.

As consequências da inatividade física nessa faixa etária vão além dos prejuízos à saúde física, como obesidade e doenças metabólicas. Crianças inativas também apresentam maior risco de desenvolver: distúrbios do sono, problemas emocionais como ansiedade e depressão, atrasos no desenvolvimento motor,

dificuldades cognitivas e de concentração escolar.

Além disso, manter rotinas sedentárias no decorrer da infância tendem a trazer prejuízos na vida adulta, ampliando o risco de doenças crônicas não transmissíveis e reduzindo a expectativa e a qualidade de vida.

Diante desse cenário, é essencial compreender os múltiplos fatores associados à inatividade física para que se possam propor intervenções eficazes, especialmente no ambiente escolar e familiar. Um dos principais fatores contribuintes para esse cenário é o aumento do tempo de exposição às telas, tema que será discutido com mais profundidade no próximo tópico.

### 2.3 A Relação Entre Tempo de Tela e Inatividade Física

Nobre, Santos e Santos (2021) investigaram vários fatores determinantes no tempo de tela total, que inclui o uso de telas, como televisão e mídias interativas, em 180 crianças de 24 a 42 meses de idade, que foram divididos em dois grupos, nos quais são eles, respectivamente, crianças com tempo de exposição à tela inferior e crianças com tempo de exposição à tela igual ou superior a duas horas por dia. E para avaliar os hábitos das crianças relacionado às telas foi elaborado um questionário para ser aplicado aos pais, com perguntas relacionadas às mídias interativas móveis, frequência de uso, tempo de exposição das crianças e idade que iniciaram o acesso. Nesse estudo observaram que 5,5% não foram expostos a nenhuma mídia e 63,3% as utilizam por um tempo igual ou superior a duas horas por dia. Para além, dos 94,5% das crianças expostas às telas, a televisão (61%), *smartphone* (41%) e *tablet* (22%) são os mais utilizados. Os autores relacionam essa exposição intensa no aspecto negativo ao atraso da linguagem, à dificuldade de interação social, à formação do estilo de vida sedentário e pouco estímulo à criatividade.

O autor Santos *et al.* (2021) define que o tempo de tela se refere ao período gasto utilizando dispositivos com telas eletrônicas, como televisores, computadores, tablets e smartphones. Quando utilizado em excesso, especialmente de forma recreativa e sedentária, o tempo de tela está associado a impactos negativos à saúde física e mental, especialmente entre crianças e adolescentes.

Há alguns anos atrás, cerca de 15 ou 30 anos, quando se referia ao uso de

telas pela população, era considerado de certa forma apenas a televisão. Mas atualmente isso tem mudado, e os dispositivos de bolso como celulares, *tablets* e *smartphones*, tem tomado o maior tempo de uso entre essas crianças e adolescentes (NOBRE, SANTOS, SANTOS, 2021). Os autores destacam que esses aparelhos estão intrínsecos na rotina de quase toda a população desde os anos iniciais até a vida adulta. E destacam a necessidade de redução dessa exposição aos tempos de tela, incentivando o aumento das brincadeiras práticas e da vida ativa para o desenvolvimento infantil, na parte física e social. A tese do estudo é que utilização dessas tecnologias e exposição as telas em excesso, afetam negativamente a prática de atividade física das crianças e adolescentes, traçando um cenário prejudicial a essa população na vida adulta. Ainda, acredita-se que por decorrência deste fato, há pouca movimentação na rotina das crianças devido à falta de brincadeiras de vivência prática e motora.

A inatividade física é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como a ausência de atividade física suficiente para atender às recomendações mínimas de saúde. Para crianças e adolescentes de 5 a 17 anos, recomenda-se pelo menos 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa. Quando esse nível não é alcançado, o indivíduo é considerado fisicamente.

No período da pandemia da Covid-19 houve um aumento significativo no uso das telas, medidas de afastamento social para evitar a propagação do vírus foram tomadas, com isso como recurso para passar o tempo as pessoas passavam mais tempo em frente as telas como forma de distração.

Brito *et al.* (2023) constataram que em relação ao tempo que as crianças ficaram expostas às telas durante a pandemia, ficou evidente nos discursos que houve um aumento considerável. Devido às normas de distanciamento social implementadas, as crianças não podiam ter atividades presenciais nas creches ou em outros lugares públicos, também foram impedidas de sair de casa. Por esse motivo, as atividades escolares foram realizadas por meio de telas digitais. Essas também consistiram na principal ferramenta de entretenimento das crianças no ambiente doméstico.

### **3 METODOLOGIA**

Esta pesquisa, é de caráter descritivo do tipo bibliográfico, refere-se a um estudo de revisão narrativa a partir do site de pesquisa GOOGLE ACADÊMICO, com os seguintes descritores: Inatividade Física, Tempo de Tela, Crianças.

Foi delimitado a serem selecionados artigos publicados no GOOGLE ACADÊMICO entre o ano de 2012 até 2024.

Para ser selecionado um número menor de artigos, os mesmos deveriam conter a utilização de pesquisa de campo, mas todos os descritores poderiam ser encontrados em qualquer local do artigo. Assim, foram encontrados três artigos.

Os artigos selecionados foram analisados individualmente e relacionados com as demais publicações encontradas com literaturas propícias.

Os estudos encontrados foram organizados em um quadro contendo as seguintes informações: autores e ano de publicação, título, objetivo do estudo, metodologia e resultados.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quadro 1. Síntese das pesquisas que relacionam Inatividade Física e uso de telas.

AUTOR E ANO	TÍTULO	OBJETIVO	METODOLOGIA	CONCLUSÃO
ASSIS, Larissa Aparecida Almeida de, (2022)	Tecnologia, inovação e movimentação: relação entre tempo de tela, conhecimento sobre brincadeiras e o nível de atividade física em crianças de 7 a 10 anos.	“Identificar como a influência tecnológica pode afetar a prática de atividade física desses indivíduos, o seu conhecimento sobre brincadeiras e explicitar os principais fatores que podem interferir nesta relação.”	Três questionários foram utilizados como instrumentos objetivos, sendo o primeiro uma lista de atividades físicas, o segundo um questionário sobre os hábitos de vida e o terceiro uma entrevista sobre brincadeiras.	“O uso do tempo de tela das crianças de 7 a 10 anos é em média três vezes mais alto do que o recomendado, influenciando parcialmente a prática esportiva e a vivência com brincadeiras desses indivíduos.”
SILVA, Tatiane; OLIVEIRA, Helter; BERGMANN, Mauren; BERGMANN, Gabriel, (2015)	Associação entre atividade física e tempo de tela com o nível socioeconômico em adolescentes	Identificar as associações entre atividade física, tempo de tela e nível socioeconômico em adolescentes de Uruguaiana (RS)	Estudo transversal com 1.455 adolescentes (10–17 anos); atividade física avaliada via PAQ-C/PAQ-A; tempo de tela autorrelatado (> ou ≤3 h/dia); nível socioeconômico pelo Critério Brasil; análise por estatística descritiva, teste Qui-quadrado e regressão logística binária	Não houve associação entre atividade física e nível socioeconômico. Porém, o tempo de tela associou-se ao nível socioeconômico entre os meninos: adolescentes masculinos de maior nível socioeconômico tinham 1,83 vezes mais chance de ter >3 h/dia de tempo de tela

VIEIRA, Lidia Gontijo (2022)	Estudo do nível de atividade física e do tempo de tela de adolescentes de escolas públicas de Goiânia	Investigar o nível de atividade física e o tempo de tela de adolescentes (10–19 anos) de escolas públicas de Goiânia	Estudo quantitativo-descritivo transversal com 78 adolescentes; uso do IPAQ web (versão longa) para atividade física e questionário eletrônico para avaliar tempo de tela	Embora 52,6% apresentem alto nível de atividade física, os participantes passam cerca de 450,5 min/dia em frente a telas (~55 h/semana), caracterizando comportamento sedentário elevado; meninas praticam metade da atividade física dos meninos, mas a diferença não foi estatisticamente significativa
------------------------------	---	--	---	---

Fonte: Autor, 2025.

Lucas Mednis (2021) foi analisou que os tipos de tela mais utilizados pelas crianças em seu estudo foram televisores, seguidos por celulares e tablets. Os menos utilizados foram computadores e videogames. Isso pode ser devido às condições socioeconômicas das crianças, haja vista serem provenientes de escolas da rede municipal de ensino em um país em desenvolvimento. E se observou que crianças de baixa e média condição socioeconômica tendem a permanecer mais tempo assistindo televisão e menos tempo utilizando computadores e videogames, o que deve ocorrer pelo mais fácil acesso de famílias de renda mais baixa a televisões do que outros dispositivos de tela.

Ainda sobre seu estudo, Mednis (2021) mostrou uma relação negativa entre o tempo despendido em computador e a coordenação motora grossa das crianças. Mesmo o estudo não tendo identificado uma associação negativa entre o tempo despendido com as telas, tais comportamentos também devem ser limitados por trazerem prejuízos a saúde de crianças e adolescentes. A coordenação motora foi associada significativamente com o sexo, idade, IMC, aptidão física, e prática esportiva, fortalecendo evidências de tais variáveis como preditoras da coordenação

motora grossa.

Brito *et al.* (2023) alertam que para além da pandemia, o uso exagerado de telas precisa ser descontinuado ou limitado, uma vez que não são a melhor solução para o desenvolvimento infantil, especialmente durante a primeiríssima infância. Com isso, faz-se necessário que escolas e famílias voltem a reutilizar outros recursos de interação, brincadeiras e socialização, que permitam às crianças oportunidades de promoção do seu desenvolvimento.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, pode-se inferir que tempo de tela acima das normas recomendadas pode gerar em crianças e adolescentes perdas consideráveis. Uma vez que, quanto mais tempo sem praticar alguma atividade física, mais as brincadeiras e a socialização com outras crianças, que são considerados essenciais para o desenvolvimento infantil, são impactadas. Além disso, o uso exagerado de telas pode estimular estilos de vida mais sedentários, gerando a obesidade desde a infância e trazendo vários problemas no decorrer dos anos, como na adolescência, provocando uma má qualidade no sono, depressão e ansiedade.

Ademais, é possível determinar como o comportamento dos pais diante dessa situação é de extrema importância, sendo necessária uma intervenção por parte dos responsáveis e um engajamento conjunto para realização de exercícios físicos, para diminuir o tempo inativo gerado pelas telas e promover uma rotina que se adeque a alguma atividade física, não somente para o bem estar físico da criança e adolescente, como também para sua plenitude mental ao realizar interações sociais de lazer com outras pessoas, estabelecendo vínculos sociais que podem ajudar no seu desenvolvimento, sendo possível usufruir da tecnologia sem fugir das normas que são recomendadas.

Portanto sobre os impactos negativos da inatividade física associada ao uso excessivo de telas entre crianças e adolescentes, torna-se urgente a implementação de políticas públicas que promovam hábitos saudáveis desde a infância. Programas escolares que incluam atividades físicas diárias obrigatórias, campanhas de conscientização para pais e responsáveis sobre os limites de tempo de telas recomendados pela Organização Mundial da Saúde (OMS), bem como a criação de espaços públicos seguros e atrativos para a prática de esportes, são medidas essenciais para o enfrentamento desse problema (BRASIL, 2014). Além disso, políticas intersetoriais que integrem educação, saúde e assistência social podem potencializar os resultados dessas ações, promovendo um estilo de vida mais ativo e saudável entre os jovens.

Outras soluções que podem favorecer o aumento dessas atividades são as ampliações dos projetos que já existem, como o projeto Segundo Tempo, que é uma ação social e esportiva do Ministério do Esporte (atualmente sob a Secretaria Nacional de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social), cujo objetivo é

democratizar o acesso ao esporte em áreas de vulnerabilidade social, promovendo cidadania, saúde e permanência escolar (BRASIL, 2014).

Sendo assim, acredita-se numa maior necessidade de estudos que analisem a atitude adulta na vida das crianças e adolescentes com tempo de tela exagerado, para se medir de forma clara os verdadeiros impactos dos responsáveis no reajuste desse hábito, dado o fato de que se encontra um menor número de pesquisas com esse direcionamento, mesmo sabendo a relação existente entre a inatividade física e o tempo de tela.

## REFERÊNCIAS

ANTONIASSI, S.G; MACHADO, C.O; SANTOS, D.S; SANTOS, L; HÖFELMANN, D.A. Tempo de tela, qualidade da dieta de adolescentes e características do entorno escolar. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.29, n.1, e00022023, 2024.

ASSIS, L.A.A. **Tecnologia, inovação e movimentação: relação entre tempo de tela, conhecimento sobre brincadeiras e o nível de atividade física em crianças de 7 a 10 anos**. 2022. 32 f. Monografia (Graduação em Educação Física) – Escola de Educação Física, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

COSTA NETO, F.N; PURIFICAÇÃO, T.A; LIMA, U.D. A influência das novas tecnologias no sedentarismo atual. In: Encontro Regional dos Estudantes de Educação Física, 22., 2016. **Anais...** João Pessoa: 2016. Disponível em: <<https://lapeconline.blogspot.com/p/trabalhos-completos-publicados-em-anais.html>>. Acesso em: 25 maio 2025.

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. **JNT - Facit Business and Technology Journal**, v.1, n.43, p.89–104, 2023.

BRITO, P.K.H; SOARES, A.R; BEZERRA, ICS. *et al*. Repercussão da pandemia da Covid-19 no uso de telas na primeiríssima infância. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v.44, 2023.

IBGE. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar** – 2019. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2021. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101852.pdf>. Acesso em: 6 maio 2025.

MEDNIS, L. **Tempo de tela e coordenação motora grossa: um estudo com crianças**. 2021. 139 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2021.

NISHI, S.S; SILVA, D. As consequências emocionais da exposição de telas digitais em crianças de 2 a 6 anos. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**. São Paulo, v.9, n.07, jul. 2023.

NOBRE, J.N.P; SANTOS, J.N; SANTOS, L.R. *et al*. Fatores determinantes no tempo de tela de crianças na primeira infância. **Ciência & Saúde Coletiva**. v.26, n.3, p.1127-1136. 2021.

OLIVEIRA, D. W. OLIVEIRA, E. S. A. Sedentarismo infantil, cultura do consumo e sociedade tecnológica: implicações à saúde. **Revista Interação Interdisciplinar**, v.4, n.01, p.55-169, 2020.

PIOLA, T.S; BACIL, E.D.A; PACÍFICO, A.B; CAMARGO, E.M; CAMPOS, W. Nível

insuficiente de atividade física e elevado tempo de tela em adolescentes: impacto de fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.25, n.7, p.2803–2812, 2020.

SANTANA, M.I; RUAS, M.A; QUEIROZ, P.H.B. O impacto do tempo de tela no crescimento e desenvolvimento infantil. **Revista Saúde em Foco**, v.14, 2021.

SANTOS, E.J.S. **Contributos da atividade física em contexto de Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico**. Defesa de Mestrado, Universidade dos Açores Departamento De Ciências Da Educação, Ponta Delgada, 2013.

SANTOS, C.M; MENDES, C.G; BRESSANI, G.Y.S. *et al.* Associação entre tempo de tela e indicadores de saúde em adolescentes: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 26, p. 1-10, 2021. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/15676>. Acesso em: 30 jun. 2025.

SILVA, T; OLIVEIRA, H; BERGMANN, M; BERGMANN, G. Associação entre atividade física e tempo de tela com o nível socioeconômico em adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.20, n.5, p.503–513, set. 2015.

SILVA, T.O; SILVA, L.T.G. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Rev. Psicopedagogia** 2017; 34(103): 87-97.

SBP. Sociedade Brasileira de Pediatria. **Crianças no celular: saiba o tempo ideal para cada idade**. Publicado em 8 de abril de 2022. Disponível em: <<https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/criancas-no-celular-saiba-o-tempo-ideal-para-cada-idade/>>. Acesso em: 3 jun. 2025.

WHO. World Health Organization. **Guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Geneva: 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 6 mai. 2025.