



Relação entre o uso de telas e internet e o tempo de sono de adolescentes brasileiros

Silvia Scheid Ianke¹
Haianne Hechem Reda²
Naira Gomes Zaffalon³
Maurício Wiesinieski⁴

Resumo: A internet, nas últimas décadas, vem se tornando muito popular, e cada vez mais está sendo maior a preocupação com seu uso excessivo. Com essa grande evolução tecnológica, o uso de telas vem sendo muito expressivo. A adolescência é a fase da vida em que se observam um uso demasiado de telas, e por isso, estudar essa faixa etária é significativo. A problemática do uso excessivo dessa ferramenta é considerada nova e vem ganhando mais destaque no meio científico, por motivo de ocasionar impactos no adolescente. Um dos hábitos prejudiciais associado ao uso de telas pode ser os problemas com a qualidade do sono. O sono tem papel importante para a saúde psicológica do indivíduo. Algumas das principais consequências da falta de sono em adolescentes são problemas de comportamento, humor, aprendizagem e obesidade. A privação de sono na adolescência pode estar relacionada a comportamentos de alto risco, como uso de substâncias e comportamentos suicidas. Por isso, objetivamos verificar a relação entre qualidade de sono e tempo de tela e da internet por adolescentes brasileiros. Para isso, foi feita uma pesquisa bibliográfica nas bases de dados Google Acadêmico e Scielo. Foram selecionadas produções pertinentes aos objetivos da pesquisa. Por ser um estado vital e complexo, o sono detém um papel importante na saúde da população pois contribui para a restauração física e mental (Gajardo et al., 2021). A luminosidade das telas dos dispositivos impede a produção de melatonina, alterando o ritmo circadiano e aumentando assim a excitação mental e fisiológica e variando a duração, qualidade e regularidade do horário do sono (Jniene et al., 2019). Ainda que a exposição a telas e mídias são enunciadas como alteradores do bem-estar dos adolescentes, essas consequências são muito debatidas no meio acadêmico. Adolescentes passam muito tempo conectados à mídia e às telas, exposição que, segundo estudos, chega a sete horas por dia, em média. A utilização em demasia de celulares como parte de uso de tela contribui para a má higiene do sono (Amra et al., 2017). Ademais, os toques de mensagens recebidas durante a noite acabam impossibilitando um sono de qualidade, visto que, segundo pesquisas, 86% dos adolescentes dormem com o telefone no quarto. O tempo de uso do celular maior ou

¹ Curso de graduação em Psicologia no Instituição de Ensino Superior SantAna, sisaianke@gmail.com.

² Curso de graduação em Psicologia no Instituição de Ensino Superior SantAna
haiannereda@gmail.com

³ Curso de graduação em Psicologia no Instituição de Ensino Superior SantAna
nairazaffalon13@gmail.com

⁴ Professor doutor do curso de psicologia IESSA, prof.mauricio@iessa.edu.br

igual a 4 horas/dia foi associado a má qualidade do sono. Houve associação da má qualidade do sono com o uso, após 10 horas da noite, de computadores, redes sociais e televisão (Arantes, 2021). A redução na qualidade do sono também está relacionada com o tempo de exposição à TV (Silva, 2017). A partir dos estudos lidos conclui-se que a tecnologia verdadeiramente favorece o cumprimento de atividades de forma rápida e prática. Por outro lado, os impactos no sono se fazem presentes, quando o uso é feito de forma demasiada. Para tanto, deve-se ter um controle no tempo de tela dos adolescentes pois a observação da regularidade do sono desses indivíduos deve ser uma prioridade no contexto familiar e escolar.

Palavras-chave: Telas, internet, adolescência, sono.

Referências:

AMRA, B.; SHAHSAVARI, A.; SHAVAN-MOGHADAM, R.; MIRHELI, O.; MORADI-KHANIABADI, B.; BAZUKAR, M.; YADOLLAHI-FARSANI, A.; KELISHADI, R. The association of sleep and late-night cell phone use among adolescents. *Jornal de pediatria*, V. 93, N. 6, P. 560-567, 2017

ARANTES, Ademir Félix; SILVA, Sérgio Soares da; ARAÚJO, Emerllyn Shayane Martins de; SILVEIRA, Mariana Araújo Coutinho da; HEIMER, Mônica Vilela. Associação entre qualidade do sono e o tempo de tela em adolescentes. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 7, 2021

GAJARDO, Y. Z., RAMOS, J. N., MURARO, A. P., MOREIRA, N. F., FERREIRA, M. G., RODRIGUES, P. R. M. Problemas com o sono e fatores associados na população brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde, *Ciência & Saúde Coletiva*, V. 26, p. 601-610, 2021.

JNIENE, A.; ERREGUIG, L.; EL HANGOUICHE, A. J.; RKAIN, H.; ABOUDRAR, S.; EL FTOUH, M.; DAKKA, T. Perception of Sleep Disturbances due to Bedtime Use of Blue Light-Emitting Devices and Its Impact on Habits and Sleep Quality among Young Medical Students. *BioMed research international*, 2019.

SILVA, Alison Oliveira da; OLIVEIRA, Luciano Machado Ferreira Tenório de; SANTOS, Marcos André Moura dos; TASSITANO, Rafael Miranda. Tempo de tela, percepção da qualidade de sono e episódios de parassonia em adolescentes. *Rev Bras Med Esporte*, V. 23, N. 5, 2017