

RELAÇÃO ENTRE O TEMPO DE TELA E A PREDISPOSIÇÃO À INATIVIDADE FÍSICA E O APARECIMENTO DE SINTOMAS PSÍQUICOS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES

Fábio Gabriel de Miranda Florindo¹
Renata de Abreu e Silva Oliveira²
Fabrício Adriano Alves do Vale³
Renata Pessoa Bifano⁴

abreurenata1981@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde.

PALAVRAS-CHAVE: tempo de tela, inatividade física, ansiedade, depressão, adolescentes.

INTRODUÇÃO

A adolescência é um período de grandes transformações que impactam a saúde e o bem-estar do indivíduo. Uma parte da literatura anterior vincula o aumento à exposição a telas muitos resultados negativos, que não se limitam a uma má saúde mental, pois abarcam também problemas comportamentais piores. Nessa fase, problemas internos podem prejudicar grandemente o desenvolvimento da identidade, da autonomia, do senso moral e da responsabilidade (PAULICH, *et al.*, 2020). Entretanto, apesar de certas observações que tendem a apontar efeitos deletérios sobre a humor, desenvolvimento cognitivo e socioambiental relacionados ao tempo de exposição às telas, evidências sobre a real relação entre o uso de certos aparelhos e o quanto essa prática influencia na saúde ainda são inconsistentes (STIGLIC; VINER, 2018). Mesmo assim, o tempo de tela tem sido associado a vários resultados negativos, entre eles: sintomas psíquicos como a depressão e o comportamento sedentário (CIOFFREDI; KAMON; TURNER, 2021). Sendo assim, o presente estudo objetiva reconhecer danos psíquicos e físicos em adolescentes a partir do tempo de tela. Para isso, serão selecionados jovens matriculados em uma escola estadual da rede pública de ensino de uma cidade da Zona da Mata Mineira que responderão a questionários sem uma prévia identificação por questões éticas. O objetivo do trabalho é confirmar a hipótese inicial: a de que a exposição compulsiva às telas tem correlação com a prevalência de problemas mentais e físicos. Secundariamente, espera-se mensurar o esse impacto especificamente no público adolescente, que passa por uma fase de grandes transformações sociais e fisiológicas que, por si só, acarretam certas instabilidades. A adolescência é um período de manutenção das condições sociais e

¹ Graduando em Medicina do Centro Universitário Vértice - Univértix – Acadêmico do PIBIC/UNIVÉRTIX.

² Licenciada e Mestre em Letras. Professora do Centro Universitário Vértice – Univértix.

³ Bacharel em Direito e Professor do Centro Universitário Vértice-UNIVÉRTIX-Matipó.

⁴ Licenciada em Matemática Professora do Centro Universitário Vértice-UNIVÉRTIX-Matipó.

de padrões emocionais que vão repercutir na vida adulta. É um momento crucial em que há grandes mudanças que colocam o jovem em situação de vulnerabilidade. Em um estudo, com base na população norte-americana, foi apontado que o adolescente de 14 a 17 anos passa aproximadamente 4,59 horas por dia em frente as telas para em uso recreativo e, somando-se a outras práticas, o tempo passa de 7 horas (LEUNG; TORRES, 2021). Indo na contramão desse levantamento, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) remenda que o tempo máximo seja de duas ou três horas por dia (ANDRADE, *et al.*, 2022). Apesar das divergências com relação a inúmeros impactos abrangentes da exposição a telas, estudos comprovam que são os jovens que passam maior tempo diante da tela os que têm acrescida probabilidade de se tornarem insuficientemente ativos (VIEIRA, 2022). O comportamento sedentário atinge aproximadamente 60% dos adolescentes, o que traz pode trazer alterações orgânicas, tais como: obesidade, diabetes mellitus e doenças cardiovasculares. Há, nisso, uma correlação com o uso cada vez maior de tecnologias que podem também desencadear o aparecimento de sintomas psíquicos (COSTA; *et al.*, 2020).

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, no qual serão utilizados três questionários, cujas respostas são fechadas. O que caracteriza o tipo exploratório de abordagem quantitativa. A amostra é composta por jovens matriculados em uma escola estadual da rede pública de ensino de uma cidade da Zona da Mata Mineira do ensino fundamental e do ensino médio. Em conformidade com o Estatuto da Criança e do Adolescente, a faixa etária que corresponde à adolescência compreende vai dos 12 anos até os 18 anos. Assim, serão incluídos os estudantes com idades correspondentes a esse intervalo e excluídos os que estão fora. Antes da execução, a pesquisa passará por apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos do Centro Acadêmico Univértix e, ainda, por uma aprovação da escola em que os dados serão coletados. A participação dos alunos menores seguirá os protocolos éticos como termos de consentimento e assentimento tanto dos alunos quanto dos responsáveis. Para o cálculo da amostra, será considerado o total de alunos de 696, o nível de confiança de 95%, o erro amostral de 5% e a fórmula do cálculo: $n = N \cdot Z^2 \cdot p \cdot (1-p) / Z^2 \cdot p \cdot (1-p) + e^2 \cdot N - 1$ (n: amostra calculada, N: população, Z: variável normal, p: real probabilidade do evento, e: erro amostral), baseado em Santos, GEO. A abordagem aos participantes desta pesquisa será realizada de maneira presencial, com a aplicação dos questionários durante encontros agendados. Os adolescentes responderão questões sobre seu tempo de uso de smartphones, bem-estar emocional (DASS-21) e atividade física (Questionário Internacional de Atividade Física). A participação nesta pesquisa pode trazer benefícios significativos, tanto para os participantes individuais quanto para a compreensão mais ampla do uso de smartphones, bem-estar emocional e atividade física entre os adolescentes. Ao contribuir com suas respostas, os participantes auxiliarão na geração de insights que poderão beneficiar a sociedade, informando políticas e práticas voltadas para a saúde mental e o estilo de vida dos adolescentes. Além disso, ao refletir sobre suas próprias experiências e comportamentos, os participantes podem obter insights pessoais sobre seu próprio bem-estar e hábitos. Os questionários serão inseridos no *Microsoft Word*, pelo qual os participantes irão respondê-lo em uma folha de forma presencial. Posteriormente,

os resultados serão inseridos no google sheets. Para a análise estatística, o método usado será o coeficiente de Pearson que, basicamente, é uma medida estatística que nos ajuda a entender se duas variáveis estão relacionadas entre si e, se estiverem, qual é a natureza dessa relação. Em outras palavras, ele nos diz se as duas variáveis aumentam juntas, diminuem juntas ou se não têm uma relação clara. Desse modo, cada variável, como a ansiedade, a depressão ou o sedentarismo serão comparados com o tempo de uso das telas, de forma individual. Como desfecho primário, espera-se que o uso das telas esteja correlacionado com as variáveis mencionadas.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Por se tratar de um Projeto em andamento do Programa de Iniciação Científica, a realização da coleta e da análise dos dados obtidos estará condicionada à autorização do Comitê de Ética da Univértix. Após os respectivos procedimentos, serão apresentados os resultados e discussões mediante a confrontação com a literatura pertinente.

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**, v. 11, n. 8, p. e8511830515-e8511830515, 2022.

CIOFFREDI, L. A.; KAMON, J.; TURNER, W. Effects of depression, anxiety and screen use on adolescent substance use. **Preventive medicine reports**, v. 22, p. 101362, 2021.

COSTA, M. P.S. *et al.* Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, 2021.

GIL, A.C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 7ª Edição. Rio de Janeiro: Editora Atlas Ltda, 2022. Disponível em:
<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786559771653/epubcfi/6/10%5B%3Bvnd.vst.idref%3Dhtml5%5D!/4/50/2/4/4/1:8%5B001%2C.8%5D>. Acesso em: 27 fev. 2023.

JÁUREGUI, A. *et al.* Changes among Mexican adults in physical activity and screen time during the COVID-19 lockdown period and association with symptoms of depression, anxiety, and stress, May 29–July 31, 2020. **Preventing Chronic Disease**, v. 19, p. E13, 2022.

L., C. Y.; TORRES, Rosamar. c **Sleep medicine**, v. 81, p. 227-234, 2021.

LIMA, A.B. Avaliação do nível de atividade física de uma pequena população adulta do município do Rio de Janeiro por meio do IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física) versão curta. **Rev Educ física y deportes–Rev Digital (Buenos Aires)**, v. 16, n. 162, p. 1, 2011.

ODGERS, C. L.; JENSEN, Michaeline R. Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, v. 61, n. 3, p. 336-348, 2020.

PAULICH, K. N. *et al.* Screen time and early adolescent mental health, academic, and social outcomes in 9-and 10-year old children: Utilizing the Adolescent Brain Cognitive DevelopmentSM(ABCD) Study. **PloS one**, v. 16, n. 9, p. e0256591, 2021.

PETERS, L. *et al.* Comparison of DASS-21, PHQ-8, and GAD-7 in a virtual behavioral health care setting. **Heliyon**, v. 7, n. 3, p. e06473, 2021.

TANG, S. *et al.* The relationship between screen time and mental health in young people: A systematic review of longitudinal studies. **Clinical Psychology Review**, v. 86, p. 102021, 2021.

TWENGE, J. M.; CAMPBELL, W. K. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. **Preventive medicine reports**, v. 12, p. 271-283, 2018.

VIEIRA, L.G. Estudo do nível de atividade física e do tempo de tela de adolescentes de escolas públicas de Goiânia. 2022. **Repositório PUC- Goiás**. Disponível em: https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/5021/1/TCC_Lidia%20Vieira_RAG.pdf. Acesso em 15 jun. 2023.