**INFLUÊNCIA DO TEMPO DE TELA NAS FUNÇÕES COGNITIVAS DE ADOLESCENTES**

Elilson Parreira Da Silva Júnior

e\_jnr@hotmail.com

FAPAC

Adriana Karim de Araújo Nogueira  
adrianakarim0@gmail.com  
UNINORTE - União Educacional do Norte / Acre

Caio Rodrigues  
caio.rodrigues@unifebe.edu.br  
Centro Universitário de Brusque - UNIFEBE

Giovanna Alves de Lima Vieira  
giovanna.alves.vieira@outlook.com  
UniRV

Marlene Duarte de Oliveira Gadelha  
studentjoia@hotmail.com  
Faculdade Afya Manacapuru

Thanisy Freitas Ribeiro  
thanisyr@gmail.com  
ITPAC-Porto Nacional

William de Andrade Ferreira  
andradewilliam402@gmail.com  
São Lucas/Afya Porto Velho - RO

Renan de Andrade Ferreira  
renanandrade95884@gmail.com  
São Lucas/Afya Porto Velho - RO

**Introdução:** O aumento do uso de dispositivos eletrônicos, como smartphones, tablets, computadores e televisores, especialmente entre crianças e adolescentes, tem gerado uma crescente preocupação na sociedade atual. Embora a tecnologia ofereça diversos benefícios, como facilitar a comunicação e o acesso à informação, o tempo excessivo diante das telas tem suscitado questões sobre seus efeitos na saúde física, mental e social. Nesse contexto, é fundamental entender os riscos associados ao uso excessivo desses dispositivos e desenvolver abordagens que incentivem um uso mais equilibrado e benéfico para o bem-estar das pessoas. **Objetivo**: Analisar a adoção de hábitos saudáveis entre os adolescentes. **Métodos:** Esta revisão integrativa teve como objetivo analisar o impacto do tempo de tela na cognição de adolescentes, com foco nas possíveis consequências cognitivas do uso excessivo de dispositivos eletrônicos. Foram realizadas buscas nas bases de dados PUBMED, SCIELO, LILACS e PsycINFO, selecionando artigos completos gratuitos publicados entre 2014 e 2024, nos idiomas inglês, espanhol ou português. A pesquisa seguiu a estratégia PICO, formulando a questão: "Quais são os impactos do tempo de tela na cognição de adolescentes e como ele afeta suas habilidades cognitivas?" Foram incluídos estudos revisados por pares e relevantes para o tema, enquanto artigos com amostras pequenas ou metodologias inadequadas foram excluídos. Os descritores utilizados foram "Tempo de Tela", "Cognição Adolescentes", "Desempenho Cognitivo", "Uso de Tecnologia" e "Saúde Mental". A seleção dos artigos foi realizada por dois revisores cegos, utilizando a plataforma Rayyan para organização e triagem. Após a análise inicial, 20 estudos foram considerados relevantes para compor a síntese integrativa, oferecendo uma base sólida para discutir os efeitos do tempo de tela no desenvolvimento cognitivo dos adolescentes. **Resultados**: O tempo excessivo de tela em adolescentes está associado a vários fatores de risco interligados, como comportamento sedentário, obesidade, baixo nível de atividade física e consumo de alimentos não saudáveis. A escolaridade limitada dos pais e problemas de saúde mental também são determinantes importantes, contribuindo para doenças crônicas e distúrbios emocionais como ansiedade e depressão. Para prevenir esses riscos, é essencial uma abordagem multidisciplinar envolvendo profissionais de saúde, educadores e famílias. Programas escolares que incentivem a atividade física e a redução do tempo de tela têm mostrado resultados promissores. A conscientização sobre a importância de hábitos saudáveis é crucial para combater os efeitos negativos do uso excessivo de dispositivos digitais. A OMS propõe um plano global para aumentar a atividade física e reduzir a inatividade juvenil até 2030, e estudos recentes sugerem que intervenções no ambiente escolar, baseadas na Teoria Social Cognitiva, têm maior eficácia na mudança de comportamento. No Brasil, programas integrados de educação física, nutrição e saúde mental têm mostrado bons resultados, especialmente quando há envolvimento dos pais. Para garantir o sucesso dessas intervenções, é necessário replicar estratégias eficazes adaptadas aos contextos locais. A colaboração entre escolas, famílias e profissionais de saúde é fundamental para promover um estilo de vida ativo e reduzir o comportamento sedentário, permitindo aos adolescentes alcançar seu pleno potencial em todas as áreas da vida. **Conclusão**: A revisão integrativa sobre o impacto do tempo de tela na cognição de adolescentes revelou que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos pode afetar negativamente várias áreas do desenvolvimento cognitivo, como atenção, memória e habilidades de resolução de problemas. O tempo prolongado diante das telas tem sido associado a dificuldades no desempenho acadêmico, prejuízos na capacidade de concentração e uma redução nas interações sociais face a face. Além disso, os estudos apontaram que os efeitos podem variar conforme o tipo de conteúdo consumido, o contexto e as características individuais dos adolescentes. Com base nas evidências encontradas, é fundamental que políticas públicas e intervenções educativas promovam o uso equilibrado da tecnologia, incentivando hábitos saudáveis e atividades cognitivamente estimulantes que contrabalançam os efeitos adversos do tempo excessivo de tela.

**Palavras-Chave:** Tempo de Tela; Adolescente; Uso excessivo

**REFERÊNCIAS:**

PEDROSO, Daniele Gonçalves et al. **Tempo de tela e prática de atividade física entre universitários durante a pandemia.** O Mundo da Saúde, v. 47, 2023.

PORTO, Denilson Vieira; PEREIRA, Raphael. **Atuação da fisioterapia na prevenção da DORT pelo uso excessivo de smartphones em adultos:** revisão bibliográfica. Anais da Mostra Científica da FESV, v. 1, n. 12, p. 308-322, 2021.

SANDES, M. F. et al. **Avaliação do uso de telas digitais por crianças e adolescentes em tempos de pandemia.** Brazilian Journal of Development, [S.L.], v. 8, n. 9, p. 64081-64113, 26 set. 2022. South Florida Publishing LLC.