

ARTIGO CIENTÍFICO

INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS DIGITAIS NO SEDENTARISMO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Gabriel Ferreira Bandeira¹, Anderson Melo Urtiga², João Vitor Dantas Onias³ e Wannubya Caroline de Almeida Nobre Ramalho⁴

Resumo: A tecnologia ampliou os horizontes para o entretenimento e comunicação, passando a ter enorme influência na população do século XXI, principalmente crianças e adolescentes. As redes sociais possuem grande relação com um dos maiores problemas dos últimos anos, o sedentarismo, caracterizado pela falta de atividade física regular e prolongada, como passar longos períodos sentados, seja assistindo TV, jogando videogames, usando dispositivos eletrônicos ou navegando na internet. O objetivo desta pesquisa foi analisar a influência das mídias digitais no comportamento sedentário de adolescentes. Trata-se de uma revisão sistemática de literatura, de caráter descritivo e qualitativo. Utilizando como base de dados o Google Acadêmico e uma combinação de palavras-chave, foi realizada uma síntese dos principais estudos de intervenção na temática em questão para posterior análise. A partir dos termos de busca foram encontrados 314 estudos, destes, 33 estavam relacionados a temática e foram selecionados para leitura na íntegra. Após análise, apenas 9 trabalhos atenderam aos critérios de inclusão e foram incluídos nos resultados. Foi possível constatar que é crescente uso excessivo das mídias digitais por crianças e adolescentes no Brasil, tendo como consequência hábitos sedentários, além de outros entraves, como problemas psicossociais e doenças. Conclui-se que as mídias digitais influenciam no comportamento sedentário do público analisado e que é fundamental a participação destes em atividades físicas que proporcionem estilo de vida saudável.

Palavras-chave: Sedentarismo. Redes Sociais. Atividade Física.

INFLUENCE OF DIGITAL MEDIA ON SEDENTARISM: A SYSTEMATIC REVIEW

Abstract: Technology has broadened the horizons for entertainment and communication, starting to have a huge influence on the population of the 21st century, especially children and adolescents. Social networks have a strong relationship with one of the biggest problems of recent years, sedentary lifestyle, characterized by the lack of regular and prolonged physical activity, such as spending long periods sitting, whether watching TV, playing video games, using electronic devices, or surfing the internet. The objective of this research was to analyze the influence of digital media on the sedentary behavior of adolescents. This is a systematic literature review, descriptive and qualitative. Using Google Scholar as a database and a combination of keywords, a synthesis of the main intervention studies on the subject in question was carried out for further analysis. From the search terms, 314 studies were found, of which 33 were related to the theme and were selected for full reading. After analysis, only 9 papers met the inclusion criteria and were included in the results. It was possible to verify that the excessive use of digital media by children and adolescents in Brazil is increasing, resulting in sedentary habits, in addition to other obstacles, such as psychosocial problems and diseases. It is concluded that digital media influence the sedentary behavior of the analyzed public and that their participation in physical activities that provide a healthy lifestyle is essential.

Keywords: Sedentary lifestyle. Social media. Physical activity.

Recebido para publicação em 16/08/2023; aprovado em 24/11/2023.

¹ Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Instituto Federal da Paraíba, campus Sousa. E-mail: g4brielfbandeira3@gmail.com

² Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Instituto Federal da Paraíba, campus Sousa. E-mail: andersonurtiga10@gmail.com

³ Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Instituto Federal da Paraíba, campus Sousa. E-mail: oniasjoaovitor295@gmail.com

⁴ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Instituto Federal da Paraíba, campus Sousa. E-mail: wannubya.ramalho@ifpb.edu.br

DOI: <http://dx.doi.org/10.35512/ras.v7i4.8010>

INTRODUÇÃO

A Constituição Brasileira (1988) define saúde como um direito de todos e é dever do estado proporcioná-la, a fim de reduzir o risco de doenças e de seus agravos. Para a Organização Mundial de Saúde (2020), um bom estado de saúde não seria definido pela ausência de doenças, mas uma rápida e eficaz recuperação dessas, unido a um bem-estar físico, mental e social. A agência supracitada recomenda semanalmente, a prática de ao menos 150 minutos de atividade física intensa ou moderada, o que equivale a cerca de 20 minutos diários. O mesmo resultado seria alcançado com cerca de 10 000 passos de caminhada leve. Recomendações como essas são úteis a fim de promover a saúde e prevenir diversas doenças crônicas e mortalidade precoce. Assim, é preciso criar um elo entre o tema citado e as tecnologias atuais, afinal a experiência com a sociedade moderna tem mostrado que as tecnologias e mídias digitais não servem apenas como ferramenta para os seres humanos, mas também como uma força que vai remodelando as atividades e seus significados (Carr, 2011).

É perceptível que a tecnologia, tais como televisão, computador, celular, tablet, dentre outros, tornam-se cada vez mais alcançáveis à maioria da população, pessoas de várias faixas etárias possuem acesso a esses meios conectados à internet (Castells, 2013). Diante deste cenário, discutir o comportamento sedentário torna-se fundamental, pois, com a tecnologia cada vez mais presente no dia a dia das pessoas é fácil cair na armadilha de ficar horas seguidas em frente ao computador ou assistindo televisão. De acordo com a Organização Mundial da Saúde cerca de 3,2 milhões de mortes por ano são atribuídas à falta de atividade física, desta forma é preciso conscientizar a população sobre os riscos desse comportamento e incentivar a adoção de hábitos mais saudáveis.

Dessa forma, para definir o uso excessivo de tecnologias deve-se levar em consideração os prejuízos psicológicos observados por meio dessas conexões: se existe perda ou empobrecimento das relações interpessoais, mudanças de humor, alteração da percepção do tempo, tendência de substituir o mundo real por um lugar virtual, no qual se tenta construir seu próprio mundo pessoal, a quantidade de tempo diante desses dispositivos entre outros aspectos (King, 2014).

O sedentarismo é considerado um dos principais fatores de risco para uma série de doenças. É definido como a união entre o tempo prolongado na utilização de telas e a falta de atividade física, é possível observar na atualidade, considerável declínio na prática de atividades físicas de crianças e adolescentes, o que parece ter relação com o avanço da tecnologia (Costa, 2019). A conscientização da importância em combater este cenário é fundamental, pois o indivíduo sedentário está suscetível a inúmeras doenças que não possuem cura, apenas controle, como é o caso da hipertensão e diabetes, além de outras doenças graves como as cardiovasculares e o câncer (Vitorino, 2023). O exercício fortalece o sistema imunológico, ao

passar longos períodos de tempo sentados ou deitados, o corpo não recebe o estímulo necessário para manter-se saudável, sendo, pois, crucial interromper o comportamento sedentário sempre que possível.

Com isso, reforça-se a importância desta pesquisa, que visa investigar de forma aprofundada a influência de diversos fatores do mundo digital, como redes sociais e jogos eletrônicos no comportamento sedentário de crianças e adolescentes, com o intuito de entender as consequências relacionadas ao uso exacerbado dessas mídias.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão sistemática de literatura orientada pela ferramenta metodológica *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA), versão 2020. Os estudos analisados foram coletados através de levantamento bibliográfico realizado na base de dados *Google Acadêmico*, utilizando como critério de exclusão os trabalhos que não abordaram a faixa etária em estudo, ou seja, crianças e adolescentes, com idade entre 9 e 17 anos, e como critérios de inclusão pesquisas com seres humanos que apresentassem a problemática em estudo, e cuja publicação estivesse entre os anos de 2013 a 2023. A busca na base de dados foi realizada a partir da combinação dos termos a seguir: redes sociais, tecnologias, internet, sedentarismo, inatividade física, adolescentes. Os estudos escolhidos para leitura na íntegra foram inicialmente pré-selecionados a partir do título e resumo, onde buscou-se identificar através da estratégia PICO (acrônimo para P: população; I: intervenção; C: comparação/controle; O: desfecho) se os mesmos apresentavam relação com o objetivo principal deste trabalho, segundo Akobeng (2005) esses componentes são considerados elementos - chave na busca bibliográfica de evidências. A partir dos termos de busca foram rastreados 314 trabalhos, destes, 33 relacionavam-se com a temática em estudo e foram selecionados para leitura na íntegra. Após a análise crítica dos estudos, realizada por dois pesquisadores de forma independente, os principais achados compilados para análise dos efeitos foram a metodologia e principais resultados

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a análise, foram excluídas as pesquisas que não respeitavam os critérios de inclusão e que apresentavam falta de informações pertinentes, sendo incluídos nesta revisão, apenas 9 estudos, caracterizados na Tabela 1.

Tabela 1 - Classificação dos estudos quanto ao objetivo geral, metodologia, avaliação da intervenção e principais resultados.

Artigo	Objetivo	Metodologia	Avaliação/ Intervenção	Principais Resultados
Almeida, 2023	Avaliar o hábito de jogar jogos eletrônicos, prática de atividade física e comportamento sedentário de adolescentes pós pandemia da COVID-19.	Trata-se de um estudo transversal de abordagem quantitativa, a amostra foi composta crianças e adolescentes de 10 a 14 anos, de ambos os sexos.	O questionário foi composto por questões socioeconômicas, hábitos de jogar jogos eletrônicos e Questionário Internacional de Atividade Física. A análise estatística foi realizada por meio do programa (SPSS Windows), versão 13.0®.	O total da amostra foi de 39 participantes, sendo a maioria do sexo feminino (64,1%), todos fazem uso frequente dos jogos eletrônicos, principalmente através dos telefones celulares (66,7%), ficando em média 107 minutos por dia nesse equipamento.
Silva et al., 2022	Investigar o nível de sedentarismo dos estudantes da Escola de Referência em Ensino Médio Herculano Bandeira, município de Paudalho, Pernambuco.	Foi realizado um estudo não-probabilístico por amostra de conveniência, através de questionário estruturado, aplicado a uma amostra de 71 alunos.	Como ferramenta diagnóstica, foi elaborado um questionário estruturado contendo sete questões fechadas, que objetivaram identificar o nível de engajamento dos alunos na prática de caminhadas, frequência e duração da prática esportiva, realização de tarefas, hábitos para com as telas	Os resultados mostraram que 50% dos entrevistados não praticavam a caminhada, 40% não praticavam esportes e que apenas 20% deles dedicavam pelo menos 20 minutos diários para atividade física. Além disso, cerca de 30% passavam mais de 5 horas diárias utilizando mídias digitais.
Costa, 2019	Compreender como as novas gerações, os chamados “nativos digitais” estão construindo experiências nessa era tecnológica, e quais impactos e consequências.	A pesquisa foi realizada em alunos do 5º ano de diferentes classes sociais. Foi aplicado um questionário semiestruturado com o objetivo de saber a relação dessas crianças com as brincadeiras e com as tecnologias.	- Conversa inicial com as crianças - Questionário com perguntas acerca da relação das crianças com as brincadeiras, com o brincar, com tecnologias e com jogos online e vídeo games.	Foi observado uma parte considerável das crianças ainda tem relação com jogos e brincadeiras, mas que esse número sofreu uma grande redução, em decorrência da presença de tecnologias e da violência nas ruas.
Christofoletti, 2018	Verificar os fatores sociodemográficos associados ao CS e explorar as características que aplicativos para smartphones devem conter para redução do comportamento sedentário no tempo livre a partir da visão dos adolescentes.	Para a coleta de dados, os participantes responderam a um questionário de identificação, anamnese clínica e questionário para caracterizar o nível socioeconômico	Questionário de Comportamento Sedentário, com questões adicionais relacionadas ao comportamento sedentário e o uso de smartphones e videogames; o Questionário de Atividade Física Habitual para Adolescentes e mensuração do peso e estatura para o cálculo de Índice de Massa Corporal.	Os domínios do CS como envolvimento social, metas, recompensa, mensagens de incentivo, layout atrativo, envolvimento com as redes sociais, atualizações periódicas, podendo ser em formato de jogo, devem ser investigados de forma distintas, pois o estudo demonstrou que eles influenciam de forma distinta o CS total dos adolescentes.

Dias et al., 2023	Investigar a quantidade de tempo de uso do aparelho celular por crianças e adolescentes em idade escolar, bem como associar com o índice de massa corporal (IMC)..	Os discentes foram voluntários para o estudo, tendo os responsáveis preenchido e autorizado a participação dos menores. Os sujeitos estudados tiveram avaliado o IMC e instalaram um aplicativo no celular para aferição da quantidade de uso do celular durante uma semana.	A estatura foi medida em centímetros através de um estadiômetro, já o peso foi medido em Kg através de uma balança digital.	Os participantes da pesquisa usam o celular em média por 5 horas/dia de segunda a sexta e por mais de 6 horas/dia nos finais. Apesar disso, não foi observada influência do tempo de uso do celular com o IMC
Oehlschlaeger et al., 2004	Determinar a prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes residentes em uma área urbana.	Realizou-se um estudo transversal em adolescentes de uma escola em Pelotas-RS, através de um questionário de questões sociodemográficas e comportamentais.	Variáveis sociodemográficas e comportamentais foram avaliadas. Para as comparações entre proporções, utilizou-se o teste do qui-quadrado, e para a análise multivariada, a regressão de Poisson com ajuste robusto para as variâncias. Foi feito controle para efeito de delineamento.	Dos quase mil adolescentes entrevistados, cerca de 40% foram considerados sedentários, como também foi positiva a relação de transtornos psicossociais com o sedentarismo.
Lourenço, 2016	Testar a validade e reprodutibilidade do questionário, a Tecno-Q em adolescentes brasileiros, determinar a prevalência do comportamento sedentário e analisar os fatores associados entre adolescentes e testar a correlação entre o tempo de Tela e o uso de tecnologias de mídia portáteis.	Quatro etapas foram empregadas para validar o Tecno-Q: construção do questionário; validade de face e conteúdo; clareza do instrumento; reprodutibilidade. Para o segundo objetivo foi desenvolvido um estudo epidemiológico de base escolar e amostra representativa de adolescentes	A medida de associação foi a regressão logística binária hierárquica. Empregou-se o coeficiente de correlação de Pearson para testar correlação entre o Tempo de tela (TT) e uso das novas tecnologias de mídia portáteis.	Tecno-Q apresentou propriedades psicométricas satisfatórias para validade, reprodutibilidade e aplicação. A prevalência do CS foi alta em ambos os sexos. Os adolescentes identificados com maior exposição ao CS representam grupos para intervenções que objetivem a redução do entretenimento sedentário baseado em TT.
Pichini et al., 2019	Verificar a diferença entre o tempo de tela e nível de atividade física de adolescentes de ambos os sexos da rede pública de ensino.	A pesquisa foi feita através de um questionário, após isso, foi realizada a relação entre o nível de atividade física de ambos os sexos.	O nível de atividade física foi mensurado através do questionário PAQ-A, no qual indica uma escala de “fisicamente ativo” de 1 a 5, e o tempo de tela através de anamnese preenchida por autorrelato, sendo analisados os tempos gastos nas redes sociais, televisão e videogame.	Os jovens do sexo masculino foram mais ativos fisicamente do que o sexo feminino, indicando uma média de 2.32 (0.68) vs. 2.04 (0.67). Com relação as mídias digitais, foi detectada uma relação de uma média de 3 a 6 horas diárias de uso para cerca de 25% dos entrevistados.

Silva, 2020	Verificar se os gadgets, como a wereable technology apresentam interesse por parte do público e de que modo a sua implementação ajuda a aumentar os níveis de atividade física na população.	Foi realizado um inquérito por questionário, com base numa população de utilizadores de tecnologias de informação, quer seja jovem bem como adulta, de modo a investigar de que formas as tecnologias despertam interesse pela atividade física na rotina diária do seu utilizador	Pretendeu-se averiguar se a população possui conhecimento destes gadgets, se os utilizam, se gostam, o porquê de os utilizarem e compreender quais são as funcionalidades que melhor se adequam à promoção do exercício físico.	Ficou constatado que apesar da sociedade apresentar comportamentos sedentários e resistência à implementação de um estilo de vida saudável, é importante referir que a tecnologia existente favorece o uso de dispositivos que ajudam a promover a atividade física do utilizador.
-------------	--	--	---	--

CS: Comportamento sedentário; IMC: Índice de massa corporal; TT: Tempo de Tela; COVID-19: Doença infecciosa causada pelo coronavírus.; SPSS: Sigla para Statistical Package for the Social Science, programa que transforma dados em relatórios; Tecno-Q: Questionário vinculado à Tecnologias Portáteis e Internet Móvel; PAQ-A: Questionário de atividade física habitual; Wereable technology: Tecnologia utilizada em acessórios digitais como relógios e pulseiras digitais.

Almeida (2023) em estudo com amostra composta por 39 crianças e adolescentes, sendo a maioria do sexo feminino (64,1%), constatou que 100% dos participantes fazem uso frequente dos jogos eletrônicos, principalmente através dos telefones celulares (66,7%), ficando em média 107 minutos por dia nesse equipamento. Em estudo similar Carvalho *et al.* (2017) evidenciaram uma queda em tal porcentagem, onde aproximadamente 50% dos avaliados responderam utilizar as redes sociais cerca de 10 vezes ao dia, porém tal público demonstrou ter dependência sobre as mídias digitais.

Os resultados obtidos por Costa (2019), evidenciaram que apesar de várias crianças ainda terem o hábito de brincar em ruas e parques, esse número foi reduzido com relação as décadas passadas, em decorrência, principalmente, do contato exacerbado com as tecnologias, onde a maioria do público entrevistado tinha grande tempo de consumo de aparelhos de vídeo games e celulares conectados à internet. Para efeito de comparação, os resultados de Castanho e Zorzim (2017) mostram um uso de mais de 80% dos entrevistados utilizando celulares, esses indivíduos relataram que tais hábitos influenciam de forma negativa as relações interpessoais e familiares, atrapalhando suas interações e limitando a vida social, além disso revelam uma certa dependência pelos aparelhos e dificuldade de afastar deles.

Silva (2020) constataram que apesar de a maioria das pessoas praticar um uso errôneo das tecnologias e mídias digitais, é possível que haja uma melhora no tempo de atividade física através de tecnologias como a Wereable, Castanho e Zorzim (2017) defendem ideia contrária ao afirmar que tais hábitos influenciam de forma negativa as relações interpessoais e familiares, atrapalhando suas interações e limitando a vida social, além disso revelam uma certa dependência pelos aparelhos e dificuldade de se afastar deles para outras atividades, como a prática de exercício físico. Estes fatores reforçam o impacto

negativo que o uso exacerbado das mídias ocasiona na vida de crianças e adolescentes, aumentando os riscos à saúde associados ao sedentarismo.

O estudo de Dias *et al.* (2023) evidenciou que a maioria do público entrevistado consumia cerca de 5 horas diárias de telas como celulares, computadores e televisão, para Silva e Silva (2017) problemas familiares como distanciamento e falta de diálogo são as principais causas para esse problema do atual século, o grande consumo de tecnologias digitais, o que leva a outras consequências como transtornos psicológicos e dependências a essas mídias.

Lourenço (2016) reforça a necessidade de redução de tempo de tela para o público, tendo em vista que foi observado uma prevalência de comportamento sedentário nas pessoas que passavam muito tempo frente as telas. Estudo similar realizado por Oliveira *et al.* (2020) evidenciou que o tempo médio de uso de tecnologias digitais como, celulares e vídeo games, chegou próximo as 5 horas diárias por parte dos adolescentes entrevistados, superando dados de 2012 e colocando o Brasil como o país no Mundo que mais utiliza aparelhos digitais.

Os resultados de Silva *et al.* (2022) demonstraram que aproximadamente 50% dos entrevistados não praticavam caminhada e mais de 40% não realizavam nenhum esporte, vale destacar que comportamento sedentário é fator de risco para uma série de doenças, como a obesidade. Corroborando com essa informação destaca-se o estudo realizado por Abbes *et al.* (2011) realizado com cerca de 130 adolescentes obesos, onde a maioria desses indivíduos se adequava com hábitos sedentários, além de passarem cerca de 4 horas diárias utilizando redes sociais ou videogames.

Pichini (2019) avaliando a diferença de atividade física no público masculino e feminino observou que o público masculino tende a ser um pouco mais ativo fisicamente do que o feminino. A pesquisa de Vasconcelos (2021) realizada em universitários mostrou que, independentemente do sexo, apenas 8% dos entrevistados eram considerados sedentários, porém, esses mesmos relatavam transtornos psicológicos como ansiedade e sintomas de depressão.

A pesquisa de Christofolletti (2018) mostrou que os domínios do comportamento sedentário como envolvimento social, metas, recompensa, mensagens de incentivo, layout atrativo, envolvimento com as redes sociais, atualizações periódicas, podendo ser em formato de jogo, devem ser investigados, pois os resultados demonstraram que tais fatores influenciam de forma distinta o comportamento sedentário total dos adolescentes. Em seu estudo, Oehlschlaeger *et al.* (2004) constataram que de uma amostra com aproximadamente mil adolescentes, cerca de 40% foram considerados sedentários, como também foi positiva a relação de transtornos psicossociais com o sedentarismo.

CONCLUSÃO

Após a análise dos trabalhos selecionados foi possível constatar que é crescente o uso das mídias digitais, por crianças e adolescentes, sendo considerado excessivo o tempo de exposição, tendo como consequência hábitos sedentários, além de outros entraves, como problemas psicossociais e doenças.

Vale salientar a importância do profissional de educação física na reversão deste fator, atuando de maneira efetiva no incentivo e acompanhamento da prática de atividade física, a fim de promover uma melhora na qualidade de vida e redução do sedentarismo associado, entre outros fatores, a longos períodos de exposição as mídias digitais.

REFERÊNCIAS

- ABBES, P. T. *et al.* Sedentarismo e variáveis clínico-metabólicas associadas à obesidade em adolescentes. **Revista de Nutrição**, v. 24, n. 4, p. 529-538, 2011.
- AKOBENG, A. K. Principles of evidence based medicine. Evidence based child health. **BMJ Journals**, v. 90, p. 837–840, 2005.
- ALMEIDA, J. G. M. **Prática de atividade física, comportamento sedentário e hábitos de jogos eletrônicos de adolescentes pós pandemia da COVID-19.** 2023. 22 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2023.
- BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil.** Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988.
- CARR, N. **A geração superficial: o que a internet está fazendo com os nossos cérebros.** Rio de Janeiro: Agir, 2011. p. 73.
- CARVALHO, E. L. L. *et al.* Influência das redes sociais no comportamento humano. In: XVI CIC- CONGRESSO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DAS FACULDADES INTEGRADAS DE OURINHOS, 2017, Ourinhos. **Anais.** Ourinhos: Faculdades Integradas de Ourinhos, 2017.
- CASTANHO, M. I. S.; ZORZIM, T. J. I. Internet, cultura do consumo e subjetividade de jovens. **Pesquisas e Práticas Psicossociais**, v. 12, n. 1, p. 36-53, 2017.
- CASTELLS, M. **Redes de indignação e esperança: movimentos sociais na era da internet.** Tradução Carlos Alberto Medeiros. Rio de Janeiro: Zahar, 2013. 271 p.
- CHRISTOFOLETTI, A. E. M. **Características de aplicativos de smartphones para a redução do comportamento sedentário de adolescentes no tempo livre.** 2018. 140 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) – Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2018.
- COSTA, R. M. **O impacto da tecnologia nas brincadeiras de crianças do ensino fundamental.** 2019. 39 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2019.
- Revista de Agroecologia no Semiárido (RAS)** - (Sousa - PB), ISSN- 2595-0045, v. 7, n. 4, p. 30-38, 2023.

DIAS, L. C. S. *et al.* Influência do uso do telefone celular no índice de massa corporal em crianças e adolescentes. **Revista FAG Saúde**, v.1, n.1, p. 15-26, 2023.

KING, A. L. S.; NARDI, A. E.; CARDOSO, A. **A nomofobia dependência do computador, internet, redes sociais?** Dependência do telefone celular? O impacto das novas tecnologias no cotidiano dos indivíduos aspectos: clínico cognitivo-comportamental, social e ambiental. São Paulo: Editora Atheneu, 2014. 327 p.

LOURENÇO, C. L. M. **Fatores associados ao comportamento sedentário em adolescentes:** uma análise do estudo de 'Avaliação de Comportamentos em Saúde e Estilo de Vida dos Adolescentes em Uberaba - ACtVU'. 2016. 108 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2016.

OLIVEIRA, K. I. M. *et al.* Tempo de uso de smartphones por estudantes do ensino médio. **Revista Ponto de Vista**, v. 2, n. 9, p. 1-14. 2020.

OEHLSCHLAEGGER, M. H. K. *et al.* Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. **Revista de Saúde Pública**, v. 38, n. 2, p. 157–163, 2004.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário.** Genebra: OMS, 2020.

PICHINI, Gabriel Soares. **Nível de atividade física e tempo de tela de adolescentes da rede pública de ensino.** 2019. 24 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2019.

SILVA, A. **As vantagens das novas tecnologias no combate ao sedentarismo à inatividade física.** 2020. 63 f. Dissertação (Mestrado em Gestão de Sistemas de Informação) - Instituto Universitário de Lisboa, Lisboa, 2020.

SILVA, E. J. P. da *et al.* Avaliação do nível de sedentarismo dos estudantes da EREM Herculano Bandeira. Paudalho. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 11, p. e27111133228, 2022.

SILVA, L. T. G.; SILVA, T. O. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Revista Psicopedagogia**, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017.

VASCONCELOS, A. K. **Atividade física, comportamentos sedentários e saúde mental em jovens universitários durante o período de confinamento na pandemia do Covid-19.** 2020. 51 f. Dissertação (Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde) - Universidade da Maia, Maia, 2021.

VITORINO, R. **Dia Mundial de Combate ao Sedentarismo:** a importância de ter uma rotina de atividades físicas. UNINASSAU. 2023. Disponível em: <https://www.uninassau.edu.br/noticias/dia-mundial-de-combate-ao-sedentarismo-importancia-de-ter-uma-rotina-de-atividades-fisicas>. Acesso em: 21 jun. 2023.