

Leticia M. Souza

Fatec Assis Leticia M. Souza
leticia.souza69@fatec.sp.gov.br

Leonardo S. Silva

Fatec Assis Leonardo S. Silva
leonardo.silva421@fatec.sp.gov.br

Andréia O. Machado

Fatec Assis Andréia O. Machado
andreia.machado01@fatec.sp.gov.br

Um Estudo sobre o Papel do Uso de Telas no Desempenho e na Produtividade Acadêmica

RESUMO

Este trabalho busca analisar o impacto do uso de telas no desempenho acadêmico dos universitários. Baseando-se em uma metodologia quali-quantitativa, o estudo utiliza base teórica das áreas de Psicologia, Educação e Tecnologia da Informação. A pesquisa foi realizada com dados coletados por meio de um questionário fechado respondido por estudantes universitários. O objetivo é investigar como o uso de dispositivos eletrônicos influencia o processo de aprendizagem, considerando tanto os benefícios quanto os desafios associados. A pesquisa examina os efeitos do tempo excessivo de exposição a telas na saúde mental e física dos estudantes, além de seu impacto na concentração, qualidade do sono e rendimento acadêmico. Os resultados poderão auxiliar instituições e professores na promoção de práticas que equilibrem o uso da tecnologia, favorecendo um ambiente de aprendizagem mais saudável e eficaz. Esse estudo é relevante por abordar uma questão atual que afeta a maioria dos estudantes, oferecendo subsídios para o desenvolvimento de estratégias de uso consciente de telas no ensino superior.

Palavras-chave: Tecnologia. Telas. Desempenho Acadêmico. Ensino Superior.

ABSTRACT

This study analyzes the impact of screen use on the academic performance of university students, utilizing a qualitative-quantitative methodology grounded in theoretical frameworks from the fields of Psychology, Education, and Information Technology. Data collection was conducted through a closed questionnaire answered by university students. The aim is to investigate how the use of electronic devices influences the learning process, exploring both the benefits and associated challenges. The study examines how excessive screen exposure affects students' mental and physical health, impacting concentration, sleep quality, and academic performance. The results may help institutions and educators promote practices that balance technology use, creating a healthier and more effective learning environment. This research is relevant as it addresses a current issue affecting the majority of students, offering insights for developing strategies to encourage mindful screen use in higher education.

Keywords: Technology, Screens, Academic Performance, Higher Education.

1 INTRODUÇÃO

Durante as últimas três décadas, a tecnologia digital transformou profundamente a vida cotidiana. O que antes se limitava a assistir televisão e usar computadores agora se expandiu para uma vasta gama de dispositivos móveis, como smartphones, tablets e laptops. Essa evolução permitiu o acesso contínuo e instantâneo a conteúdos em qualquer hora e lugar, alterando a forma como interagimos, aprendemos e trabalhamos (COUTINHO, 2014 apud FARIAS, 2024). A tecnologia, permite gerar, armazenar e processar enormes quantidades de informações, assim revolucionando a comunicação, facilitando interações rápidas e eficientes em nível global. O uso dessa tecnologia em atividades cotidianas levanta uma questão crucial: **quais são os impactos do uso das telas no rendimento escolar dos alunos universitários?**

As tecnologias de informação e comunicação estão cada vez mais presentes no dia a dia das pessoas em diversas áreas do conhecimento, fazendo com que sua importância se tornasse inquestionável. No que diz respeito à educação, sua utilização provoca euforia por parte da maioria e um certo ceticismo por parte de alguns, que olham com desconfiança para seu potencial educativo e para suas consequências em termos de formação. (FOCHESATTO, 2024, p1).

Gerando um paradoxo que reflete a dualidade da tecnologia na educação: enquanto proporciona ferramentas inovadoras para o aprendizado, também levanta preocupações quanto aos efeitos adversos, especialmente em relação à saúde mental e ao desenvolvimento cognitivo.

Evidências convergentes apontam que o tempo excessivo de tela (mais de 2–3 horas por dia de exposição a meios eletrônicos, incluindo televisão, computadores e dispositivos móveis) está associado a um risco aumentado de problemas de aprendizagem e memória, além de distúrbios atencionais e emocionais, particularmente durante o desenvolvimento cerebral (MANWELL, 2022). Este uso prolongado de telas não apenas afeta a cognição, mas também perturba os padrões de sono, elemento essencial para o funcionamento cognitivo ideal.

Estudos recentes mostram que a exposição excessiva às telas prejudica o sono, levando a uma má qualidade de descanso que, por sua vez, impacta negativamente o desempenho acadêmico e o comportamento. Em adolescentes e adultos, a má qualidade do sono está fortemente correlacionada com despertares frequentes durante a noite e redução da eficiência do sono. Consequentemente, isso pode resultar em alterações cerebrais, como diminuição do volume de massa cinzenta e aumento do risco de comprometimento cognitivo precoce, além de estar associado a doenças, como o Alzheimer, como aponta (BOOKHEIMER, 2020). Essa relação entre sono perturbado e desempenho acadêmico fraco destaca a necessidade urgente de equilibrar o uso de dispositivos eletrônicos na rotina diária dos estudantes.

Inúmeros especialistas denunciam os profundos efeitos negativos que os dispositivos digitais modernos exercem sobre o desenvolvimento de crianças e jovens. Todas as dimensões da vida estão sendo afetadas: desde o somático (obesidade, maturação cardiovascular), até o emocional (agressividade, ansiedade), passando pelo cognitivo (linguagem, concentração). Esses impactos não passam despercebidos no desempenho escolar, como confirmado por avaliações internacionais de impacto, incluindo as avaliações PISA (Programme for International Student Assessment), como aponta (DESMURGET, 2021). A integração contínua e crescente da tecnologia na educação exige uma análise cuidadosa de seus benefícios e riscos, particularmente no contexto do desenvolvimento acadêmico e pessoal dos estudantes.

O objetivo geral desta pesquisa é compreender os impactos do uso excessivo de telas no desempenho acadêmico dos universitários. O estudo busca identificar de que forma a exposição prolongada a telas pode afetar aspectos cruciais para o processo de aprendizado, como concentração, qualidade do sono e saúde mental dos estudantes, contribuindo para uma compreensão mais aprofundada dos desafios associados ao uso de tecnologias no ambiente acadêmico.

A justificativa deste estudo está fundamentada na crescente presença de telas e tecnologia no ambiente acadêmico, e na necessidade de compreender os impactos desse fenômeno no processo de ensino e aprendizagem.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Contextualização do Uso de Telas no Ensino Superior Brasileiro

A transformação tecnológica no ensino superior ganhou ainda mais relevância durante a pandemia de COVID-19, quando instituições de ensino tiveram que adaptar rapidamente suas atividades para o formato remoto. O uso de telas tornou-se essencial não apenas para a continuidade das aulas, mas também para manter a comunicação e a interação entre estudantes e professores. Tecnologias de interação online são velhas conhecidas desta geração, mas nunca foram tão utilizadas, criticadas e aperfeiçoadas como nestes tempos e, sobretudo, necessárias para a continuidade de negócios e das atividades de ensino e aprendizagem, segundo (ARAUJO, 2020).

2.2 Benefícios do Uso de Telas no Ensino Superior

Os dispositivos eletrônicos permitem que estudantes universitários tenham acesso a uma vasta gama de recursos educacionais, como bibliotecas digitais, cursos online, e plataformas de aprendizado. A tecnologia é o principal fator de transformação e crescimento de uma sociedade

tecnológica, daí a importância de considerar a inserção de novas tecnologias inteligentes no processo de ensino e aprendizagem como cita (LOPES; PIMENTA, 2017). Isso democratiza o acesso ao conhecimento, especialmente para aqueles que frequentam instituições localizadas em regiões mais remotas ou que enfrentam desafios logísticos.

2.2.1 Flexibilidade e Autonomia no Aprendizado

A utilização de tecnologias digitais no ensino superior oferece maior flexibilidade para os estudantes, permitindo que eles acompanhem aulas, acessem materiais e realizem atividades acadêmicas em horários que melhor se ajustem às suas rotinas. Essa autonomia no aprendizado é especialmente benéfica para estudantes que trabalham ou têm outras responsabilidades, facilitando o equilíbrio entre estudos e vida pessoal.

2.3. Desafios do Uso de Telas no Ensino Superior

Os impactos na saúde física e mental gerada pelo uso prolongado de telas entre estudantes universitários tem sido associado a uma série de problemas de saúde, incluindo fadiga ocular, dores musculares, e distúrbios do sono. Além disso, a dependência de dispositivos eletrônicos pode levar a sintomas de ansiedade, estresse e isolamento social, especialmente em contextos de ensino remoto, onde a interação presencial é limitada. O uso excessivo de telas resulta em bombardeio sensorial, isolamento social, distúrbios do sono e comportamento sedentário, comprometendo o desenvolvimento cerebral e, conseqüentemente, o potencial cognitivo. Uma vez perdidos os períodos críticos de desenvolvimento cerebral, os danos são difíceis de reverter (OSMAN, 2023).

2.3.1 Distrações Digitais e Desempenho Acadêmico

A presença constante de redes sociais e outras formas de entretenimento digital representa um desafio significativo para os estudantes universitários. A facilidade de acessar conteúdos não relacionados às atividades acadêmicas pode resultar em perda de concentração, procrastinação e, conseqüentemente, um impacto negativo no rendimento acadêmico. Alguns educadores não aceitam o uso de celulares na sala de aula, como é citado por (LOPES; PIMENTA, 2017). O problema que se identifica é que, embora tenha educadores que defendam o uso do celular como recurso pedagógico tecnológico, ele ainda tem sido considerado, por muitos professores, uma ameaça, já que eles o veem como um objeto de distração.

2.4 Relevância do Estudo no Contexto do Ensino Superior Brasileiro

Este estudo é particularmente relevante para o ensino superior, onde a integração de tecnologia no ambiente acadêmico é cada vez mais intensa. Está fora de questão dizer aqui que

a influência das telas seja unanimemente negativa. É indiscutível que o impacto depende da utilização, conforme pontua (DESMURGET, 2021). Compreender os impactos do uso de telas no desempenho acadêmico dos estudantes é crucial para identificar práticas que possam melhorar o equilíbrio entre os benefícios e os desafios do uso da tecnologia.

Além disso, os resultados obtidos podem orientar universidades e professores a promoverem estratégias que garantam um uso mais saudável e eficaz das tecnologias digitais.

3 METODOLOGIA

A metodologia utilizada neste estudo foi a quali-quantitativa. A escolha desse método se fundamentou na necessidade de explorar o impacto do uso das telas pelos universitários.

Os métodos qualitativos e quantitativos têm como objetivo oferecer uma visão mais ampla do fenômeno em investigação. Nesse contexto, a pesquisa qualitativa pode ser complementada pela pesquisa quantitativa e vice-versa, permitindo uma análise estrutural do fenômeno por meio de métodos quantitativos e uma análise do processo utilizando abordagens qualitativas. (Schneider, 2017)

Para esse estudo foi disponibilizado para estudantes universitários um questionário, considerando a faixa etária, estilo de vida, tempo de utilização de dispositivos eletrônicos e tempo mostrado pelo próprio dispositivo, visto que muitas das vezes as pessoas não tem a real noção do tempo de utilização. Sendo dividido também em grupos por estudos, redes sociais ou entretenimento.

Coleta de Dados:

A coleta de dados foi feita por meio da ferramenta google forms, que é um aplicativo que pode criar formulários, por meio de uma planilha no Google Drive facilitando seu alcance e disponibilidade.

Foi aplicado um questionário online de setembro a outubro de 2024, disparado em diversos grupos de estudantes universitários com 20 perguntas onde foi feito perguntas fechadas a respeito da utilização das telas, todas foram de alternativa, afim de obter uma análise mais precisa.

Análise dos Dados:

Os dados quantitativos do questionário foram analisados utilizando estatísticas descritivas para entender a relação entre o uso de telas e variáveis como desempenho acadêmico.

Considerações Éticas:

Foram respeitados todos os princípios éticos de pesquisa. Garantimos o anonimato dos participantes e obteremos consentimento informado antes da coleta de dados.

Limitações do Estudo:

Reconhecemos que a amostra pode não ser representativa de todos os estudantes universitários, e que a autoavaliação dos participantes pode influenciar as respostas.

Conclusão:

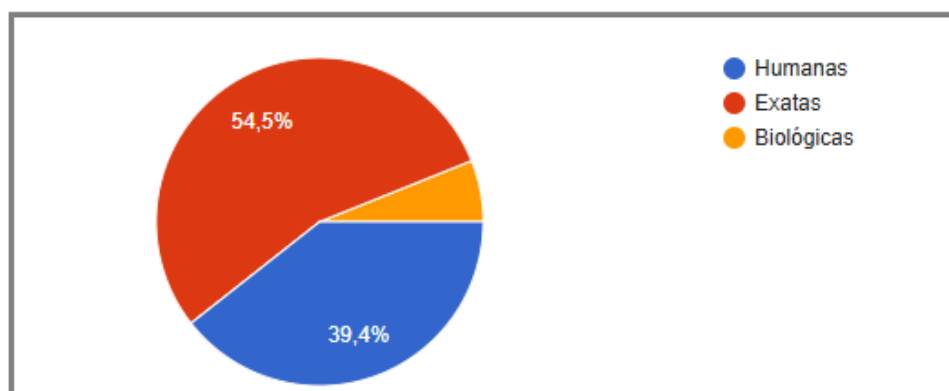
Ao final do estudo, espera-se uma análise compreensiva sobre o uso excessivo de telas, destacando os efeitos negativos aos estudantes.

4 ANÁLISE DE RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1. Perfil Demográfico dos Respondentes

Os dados demográficos incluíram idade, região, área de graduação e gênero, permitindo observar características comuns entre os respondentes. A maioria (42,4%) tem idade entre 17 e 21 anos, predominando a presença de estudantes da região Sudeste (75,8%). A área de graduação mais representada foi, Exatas (54,5%) como mostrado na (Figura 1), e a maioria dos respondentes foi do gênero masculino (63,3%). Essas informações ajudam a contextualizar o perfil dos estudantes e podem ser úteis para comparar o impacto do uso de telas entre grupos demográficos diversos.

Figura 1 – Area de Graduação



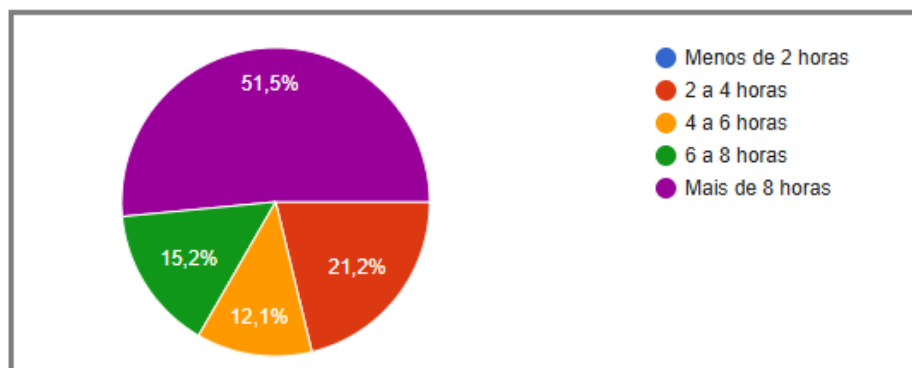
Fonte: Os Autores (2024).

4.2. Tempo de Uso de Telas e Dispositivos Preferidos

Para entender o tempo de exposição às telas, os respondentes foram questionados sobre o tempo médio diário de uso de telas, bem como o uso específico para atividades acadêmicas e

de lazer. Destacou-se que 51,5% passam mais de 8 horas diárias em frente a dispositivos como mostra a Figura 2, com o smartphone sendo o dispositivo mais utilizado por 66,7% dos estudantes. Esse dado indica uma alta exposição a telas, especialmente por meio de dispositivos portáteis, o que pode estar relacionado a desconfortos físicos, como dores cervicais e fadiga ocular.

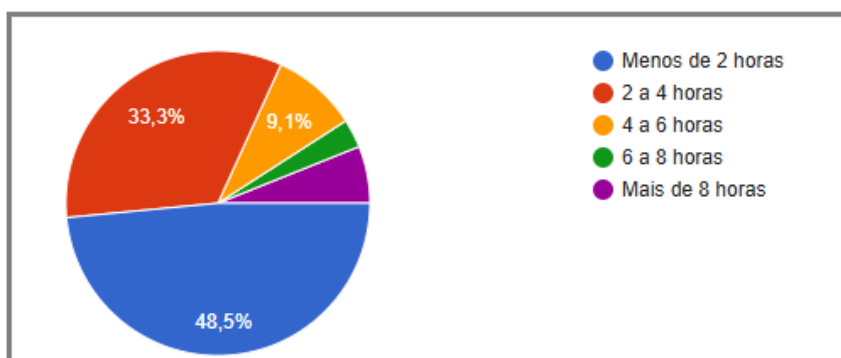
Figura 2 – Tempo de telas por dia



Fonte: Os Autores (2024).

Em termos de uso acadêmico, 48,5% utilizam telas por menos de duas horas mostrado na Figura 3, enquanto para lazer, a maioria (39,4%) usa entre 2 a 4 horas diárias. Essa diferença sugere que o uso de telas no lazer é mais prolongado que o uso para fins acadêmicos, o que pode interferir na qualidade de estudo e na saúde dos estudantes ao longo do tempo.

Figura 3 – Tempo de tela para uso acadêmico



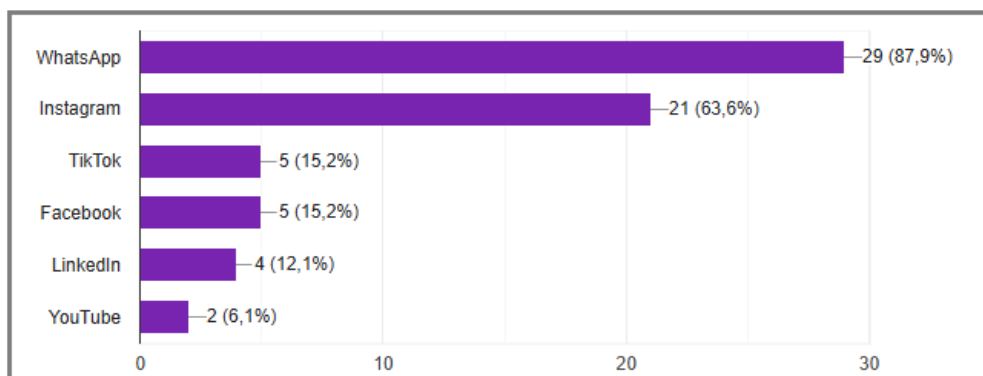
Fonte: Os Autores (2024).

4.3. Comportamento Durante as Aulas e Impacto na Concentração

A pesquisa incluiu questões para avaliar o uso de dispositivos durante as aulas e o impacto disso na concentração dos estudantes. 51,5% dos respondentes afirmaram sentir frequentemente a necessidade de acessar o celular enquanto estão em aula, principalmente para

usar o WhatsApp (87,9%) e Instagram (63,6%) mostrado na Figura 4. Esses resultados revelam uma distração significativa causada pelas redes sociais.

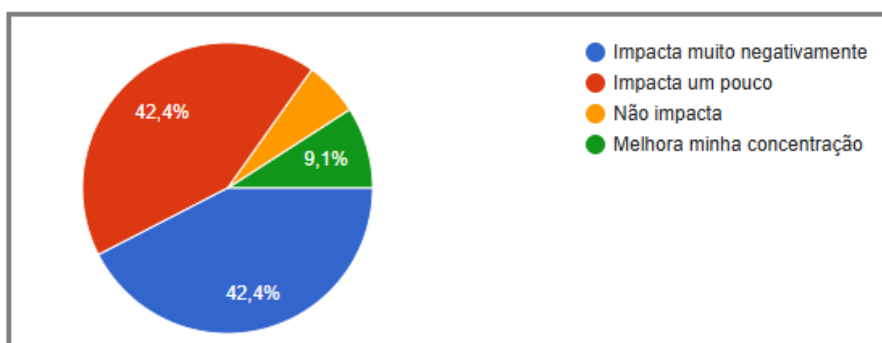
Figura 4 – Redes sociais mais utilizadas em sala de aula



Fonte: Os Autores (2024).

Em relação à concentração, as respostas ficaram divididas: 42,4% sentiram que o uso do celular impacta muito negativamente e outros 42,4% sentiram que impacta um pouco como mostra a Figura 5. Além disso, 42,4% relataram usar o celular frequentemente para atividades não relacionadas ao estudo durante o período de estudo. Apesar disso, 54,4% tentaram evitar redes sociais nas aulas e conseguiram, mas 51,5% disseram que o uso das redes interfere um pouco no entendimento do conteúdo. Esses dados sugerem que, embora muitos estudantes percebam o impacto negativo, a dificuldade de evitar o uso de redes sociais é alta, o que afeta diretamente a capacidade de concentração e retenção de conteúdo.

Figura 5 – Impacto na concentração



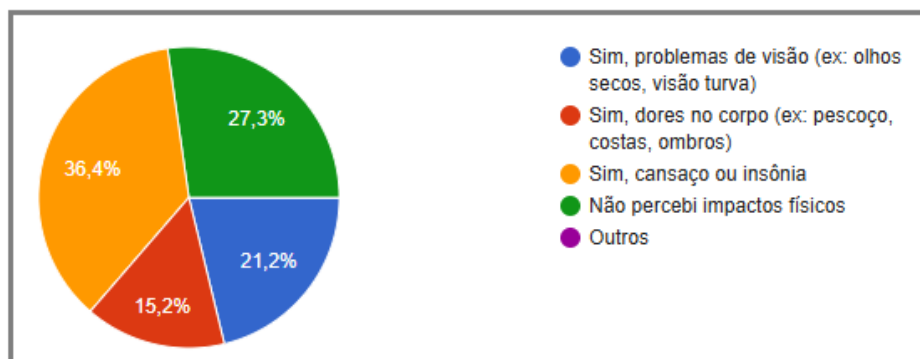
Fonte: Os Autores (2024).

4.4. Impactos na Saúde Física e Mental

Os impactos físicos e mentais foram avaliados em perguntas sobre efeitos na saúde devido ao uso prolongado de telas. A pesquisa indicou que 36,4% dos respondentes percebem

cansaço ou insônia destacado na Figura 6, e 33,3% relataram aumento de ansiedade relacionado ao uso de dispositivos. A qualidade do sono também foi afetada, com 33,3% dos estudantes dizendo que a qualidade do sono piorou devido ao uso de telas.

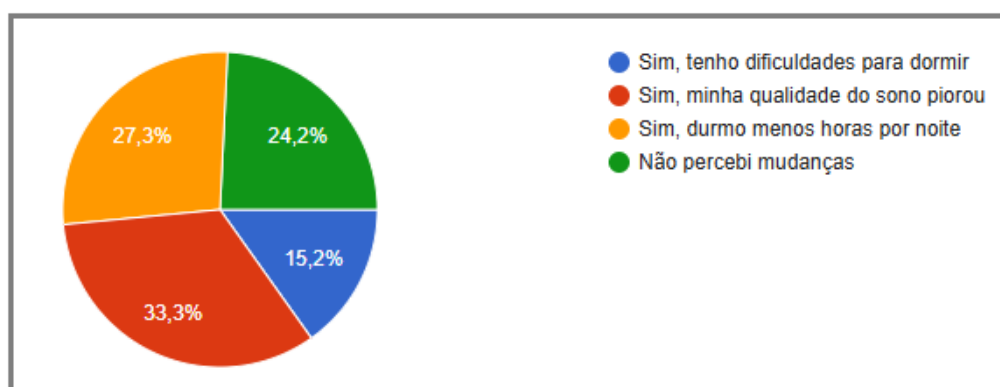
Figura 6 – Impacto na saúde física



Fonte: Os Autores (2024).

Esses resultados corroboram estudos sobre os efeitos negativos do uso excessivo de dispositivos eletrônicos, que mostram que o tempo prolongado em frente a telas pode causar problemas de visão, dor física e sintomas de estresse e ansiedade, além de impactar negativamente o sono como mostrado na figura 7. Essa percepção dos estudantes evidencia a importância de encontrar um equilíbrio entre o tempo de tela e o bem-estar.

Figura 7 – Impacto no sono



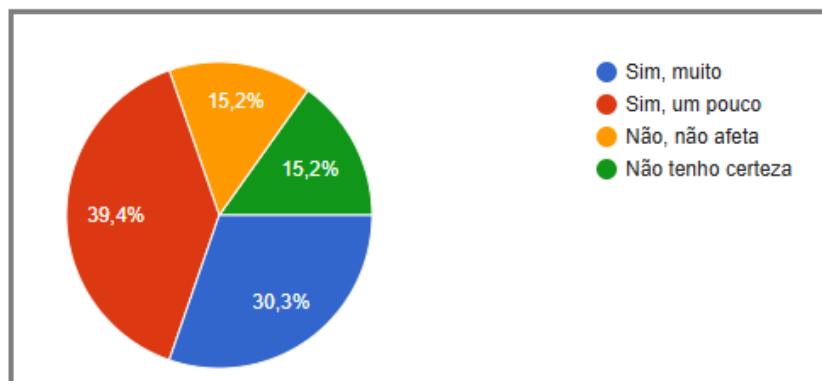
Fonte: Os Autores (2024).

4.5. Rendimento Acadêmico e Tentativas de Redução do Uso de Tela

A pesquisa também questionou os alunos sobre o impacto das telas em seu rendimento acadêmico e suas tentativas de redução de uso. Observou-se que 39,4% dos estudantes acreditam que o uso de telas impacta negativamente o rendimento escolar mostrado na Figura

8, enquanto 39,4% tentaram reduzir o tempo de tela, embora sem sucesso. Entre as práticas para redução, 42,4% diminuíram o uso antes de dormir, 36,4% adotaram pausas regulares durante o uso e 36,4% não adotaram nenhuma prática.

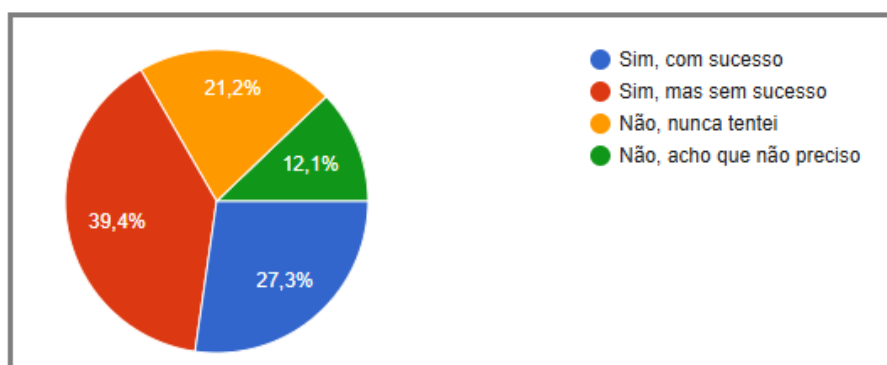
Figura 8 – Impacto negativo no rendimento acadêmico



Fonte: Os Autores (2024).

Esses dados indicam que, embora exista uma conscientização sobre os impactos negativos, implementar estratégias de redução de uso de tela nem sempre é fácil ou eficaz. Os dados sugerem que práticas de autocuidado, como pausas e redução do uso de dispositivos antes de dormir, são importantes para mitigar os efeitos negativos das telas, mas ainda são adotadas de forma insuficiente entre os estudantes como mostrado na Figura 9.

Figura 9 – Tentativa de redução de telas



Fonte: Os Autores (2024).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa realizada foi concluída com sucesso. Constatou-se que a maioria dos estudantes universitários utiliza telas por mais de 8 horas diárias, principalmente para atividades de lazer. Essa alta exposição contribui para sintomas como cansaço, insônia e aumento da

ansiedade, além de comprometer a concentração durante as aulas. Esses achados ressaltam a necessidade de estratégias para equilibrar o uso de tecnologia, uma vez que, apesar de muitos estudantes estarem cientes dos efeitos negativos e buscarem reduzir o uso de telas, as práticas adotadas nem sempre são suficientes ou eficazes.

Com isso, o estudo oferece uma visão sobre o impacto do uso de telas no desempenho acadêmico, fornecendo uma base para a elaboração de estratégias que incentivem um uso mais consciente e equilibrado da tecnologia. Universidades e educadores podem utilizar esses resultados para desenvolver programas que auxiliem os estudantes a minimizar os efeitos adversos do uso excessivo de telas, promovendo um ambiente de aprendizado mais saudável e produtivo.

Por fim, esta pesquisa abre caminho para futuros estudos que possam explorar intervenções específicas e práticas de manejo do tempo de tela, tanto no âmbito individual quanto institucional, visando melhorar a qualidade do aprendizado e o bem-estar dos estudantes no ensino superior.

6 REFERÊNCIAS

ARAUJO, Renata Mendes et al. COVID-19, mudanças em práticas educacionais e a percepção de estresse por docentes do ensino superior no Brasil. **Revista Brasileira de Informática na Educação**, v. 28, p. 864-891, 2020. Disponível em <http://milanesa.ime.usp.br/rbie/index.php/rbie/article/view/v28p864>. Acesso em: 5 jun. 2025.

DESMURGET, Michel. A fábrica de cretinos digitais = os perigos das telas para nossas crianças. Tradução de Mauro Pinheiro. 1. ed. São Paulo: Vestígio, 2021. 350 p., 1. reimp. ISBN 9786586551525. Disponível em: <https://abrir.link/WkTuP> Acesso em: 4 jun. 2025.

FARIAS, Natali Valentim. Uso excessivo de telas e desempenho acadêmico: impactos entre estudantes universitários. 2024. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/31316> Acesso em: 05 jun. 2025.

FOCHESATTO, A. L.; FÁVERO, A. A.; TUSSI, G. B. A fábrica de cretinos digitais: os perigos das telas para nossas crianças. **Revista Espaço Pedagógico**, [S. l.], v. 31, p. e15723, 2024. DOI: 10.5335/rep.v31.15723. Disponível em: <https://seer.upf.br/index.php/rep/article/view/15723> Acesso em: 4 jun. 2025.

Laurie A. Manwell, Merelle Tadros, Tiana M. Ciccarelli, Roelof Eikelboom. Demência digital na geração da internet: o tempo excessivo de tela durante o desenvolvimento do cérebro aumentará o risco de doença de Alzheimer e demências relacionadas na idade adulta. *J. Integr. Neurosci.* **2022**, 21(1), 28. Disponível em: <https://doi.org/10.31083/j.jin2101028> Acesso em: 4 jun. 2025.

LOPES, Priscila Almeida; PIMENTA, Cintia Cerqueira Cunha. O uso do celular em sala de aula como ferramenta pedagógica: Benefícios e desafios. **Revista Cadernos de Estudos e**

Pesquisa na Educação Básica, Recife, v. 3, n. 1, p. 52-66, 2017. Disponível em: <https://abrir.link/jWRzQ> Acesso em: 4 jun. 2025.

Nyakuleha, Osman. “Tempo De Tela e Uso De Tecnologia Na Educação: Do Consumo Recreativo Para o Vício, Um Risco Para as Crianças.” Cuadernos de educación y desarrollo (2023): n. pag. Print. Disponível em: <https://cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/1433> Acesso em 4 jun. 2025.

Pequeno, G. W., Lee, J., Kaufman, A., Jalil, J., Siddarth, P., Gaddipati, H., ... Bookheimer, S. Y. (2020). Consequências do uso da tecnologia digital para a saúde do cérebro. *Diálogos em Neurociência Clínica*, 22(2), 179–187. Disponível em: <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall> Acesso em: 5 jun. 2025.

SCHNEIDER, Eduarda Maria; FUJII, Rosangela Araujo Xavier; CORAZZA, Maria Júlia. Pesquisas quali-quantitativas: contribuições para a pesquisa em ensino de ciências. **Revista Pesquisa Qualitativa**, [S. l.], v. 5, n. 9, p. 569–584, 2017. Disponível em: <https://editora.sepq.org.br/rpq/article/view/157> . Acesso em: 5 jun. 2025.