

Os impactos do uso excessivo de telas em jovens e adultos das gerações Z e alfa

Gabriel Rodrigues Kanaíama¹; Lucas Marques da Silva¹; Joaquim da Silva Guimarães¹; César Enrique de Almeida Coutinho¹; João Marcelo Cavalcante Kluthcouski¹; Pedro Henrique Dutra Morais Lião¹; Leandro Nascimento da Silva Rodrigues²

1. Discente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA.

2. Docente curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA.

RESUMO: Objetivo: Correlacionar os impactos do uso excessivo de telas na saúde ocular, nas alterações posturais e no ciclo circadiano de jovens e adultos das gerações Z e Alfa. Fontes de dados: Revisão integrativa da literatura, realizada nas bases de dados PubMed, SciELO e LILACS. A busca foi efetuada no segundo semestre de 2025, utilizando os descritores Digital Technologies, Psychomotor Performance, Ocular Health, Sleep Disorders, e Screen Time, combinados com os operadores booleanos AND e OR. Os critérios de inclusão abrangeram artigos originais, disponíveis na íntegra, publicados nos últimos 5 anos, nos idiomas português ou inglês. Síntese dos dados: Dos 940 artigos (371 Scielo, 450 PubMed, 119 Lilacs) inicialmente identificados, 23 compuseram a síntese final. Os estudos incluídos foram majoritariamente transversais e originários de diversos países, como Brasil, Estados Unidos, e China. Ademais, a síntese evidenciou uma prevalência alarmante de fadiga ocular digital, superior a 90% em adultos, frequentemente manifestada por olho seco e cefaléia. Paralelamente, observou-se uma forte associação entre o tempo de tela excessivo e dores musculoesqueléticas, sobretudo na região cervical e lombar, além de prejuízos ao desenvolvimento motor grosso em crianças. No que concerne ao ciclo circadiano, verificou-se que o uso de telas, especialmente no período noturno e antes de dormir, está consistentemente associado a distúrbios do sono, supressão da melatonina e redução da sua duração e qualidade, com reflexos negativos no bem-estar emocional e no desempenho acadêmico. Conclusões: Os achados compilados demonstram de forma consistente que o uso excessivo de telas exerce impactos negativos multifatoriais na saúde de jovens e adultos, com repercussões significativas na visão, na postura e na regulação do sono. Diante desse cenário, torna-se premente a implementação de estratégias de educação em saúde e de intervenções ergonômicas junto a estas gerações, visando à promoção de um uso mais consciente e saudável das tecnologias digitais.

Palavras-chave:

Tempo de tela. Tecnologias digitais. Saúde ocular. Postura. Ritmo circadiano. Adolescentes e Adultos.