



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO  
TOCANTINS  
CAMPUS ARAGUATINS  
CURSO SUPERIOR DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS**

**NAYLA CRISLANY RIBEIRO DOS SANTOS**

**IMPACTO DO TEMPO DE TELA NO SONO E NA QUALIDADE DE VIDA DE  
ESTUDANTES DO CURSO DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS DO  
IFTO – CAMPUS ARAGUATINS**

**ARAGUATINS**

**2026**

**NAYLA CRISLANY RIBEIRO DOS SANTOS**

**IMPACTO DO TEMPO DE TELA NO SONO E NA QUALIDADE DE VIDA DE  
ESTUDANTES DO CURSO DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS DO  
IFTO – *CAMPUS* ARAGUATINS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Coordenação do Curso de Licenciatura em  
Ciências Biológicas do Instituto Federal de  
Educação e Ciências e Tecnologia do Tocantins -  
*Campus* Araguatins, como exigência à obtenção do  
título de Licenciado em Ciências Biológicas.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup>. Jeane Cristina de Oliveira

**ARAGUATINS**

**2026**

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Bibliotecas do Instituto Federal do Tocantins**

---

S237i Santos, Nayla Crislany Ribeiro Dos  
Impacto do tempo de tela no sono e na qualidade de vida de  
estudantes do curso de licenciatura em ciências biológicas do IFTO -  
Campos Araguatins / Nayla Crislany Ribeiro Dos Santos. –  
Araguatins, TO, 2026.  
49 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Ciências  
Biológicas) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do  
Tocantins, Campus Araguatins, Araguatins, TO, 2026.

Orientador: Dr. Jeane Cristina de Oliveira

1. Impacto no tempo de tela.. 2. Tecnologias digitais.. 3. Saúde  
dos estudantes.. I. Oliveira, Jeane Cristina de. II. Título.

**CDD 570**

---

A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio, deste documento é autorizada para fins  
de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

**Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica do IFTO com os dados fornecidos  
pelo(a) autor(a).**



Ministério da Educação  
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins  
*Campus Araguatins*

## ANEXO XIII

### FOLHA DE APROVAÇÃO

**TÍTULO: “IMPACTO DO TEMPO DE TELA NO SONO E NA QUALIDADE DE VIDA DE ESTUDANTES DO CURSO DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS DO IFTO – *Campus Araguatins*”**

**AUTORA: Nayla Crislany Ribeiro dos Santos**  
**ORIENTADORA: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Jeane Cristina de Oliveira**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins, *Campus Araguatins*, como parte das exigências para a conclusão do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas.

Aprovado em 23 de fevereiro de 2026.



Documento assinado eletronicamente por **Jeane Cristina de Oliveira, Servidora**, em 23/02/2026, às 19:47, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **JORLAN LIMA OLIVEIRA, Usuário Externo**, em 23/02/2026, às 19:53, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Katia Paulino de Sousa, Servidora**, em 23/02/2026, às 19:56, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site [http://sei.ifto.edu.br/sei/controlador\\_externo.php?acao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](http://sei.ifto.edu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **3067590** e o código CRC **C538AFC8**.

À minha querida avó, Wanda Paixão Ribeiro,  
que sempre dizia que “o primeiro marido  
deve ser a faculdade”. Vó, estou me  
formando!

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente, agradeço a Deus, que iluminou meu caminho, sustentou meus passos e deu-me coragem para continuar. Este trabalho é mais que um requisito acadêmico: é o reflexo do amor, da fé e da força que me trouxeram até aqui.

Aos meus pais, Durval dos Santos e Núbia Nara Ribeiro dos Santos, meus primeiros mestres e maiores exemplos, que me ensinaram a honrar, a respeitar e a nunca desistir. Cada conquista minha carrega o amor, o sacrifício e a dedicação de vocês. Aos meus irmãos, Cristofh Andjel e Cristhan Gabriel, que tornam nossa família um refúgio de paz e afeto.

À minha prima Maria Paula Fernandes de Souza, meu sincero agradecimento pelo apoio, carinho e incentivo constantes, que fizeram toda a diferença ao longo dessa caminhada.

Às minhas amigas do ensino médio, Marla Maysa Nunes da Silva e Kilicy Helen Tavares, que estiveram comigo em todos os momentos, celebrando conquistas e oferecendo palavras de incentivo quando eu mais precisei. Vocês foram luz nos dias mais difíceis e alegria nos mais felizes.

Agradeço também à minha “panelinha” da faculdade, que compartilhou comigo risadas, desafios, provas e conquistas. A presença de cada um tornou esse percurso mais leve, divertido e inesquecível, e guardarei com carinho todas as lembranças que construímos juntos ao longo desta jornada.

À minha orientadora, que me acompanhou em cada passo desta jornada, oferecendo orientação, incentivo e auxílio sempre que necessário. E a todos os professores que, de alguma forma, contribuíram de maneira positiva durante minha graduação, meu sincero reconhecimento e gratidão.

“A sabedoria é a principal coisa; adquiere,  
pois, a sabedoria.”

Provérbios 4:7

## RESUMO

O avanço das tecnologias digitais tem intensificado o uso de dispositivos eletrônicos no cotidiano dos estudantes universitários, especialmente no contexto acadêmico. Nesse cenário, o presente trabalho teve como objetivo analisar os impactos do tempo de exposição às telas na qualidade de vida de estudantes do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto Federal do Tocantins – *Campus Araguatins*. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, com elementos qualitativos, com caráter descritivo e exploratório, realizada por meio da aplicação de um questionário online, contendo questões fechadas e abertas, direcionado aos discentes regularmente matriculados no curso. Os resultados evidenciaram que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos está associado a prejuízos no sono, na saúde e no desempenho acadêmico, comprometendo o bem-estar dos estudantes. Observou-se ainda que, embora muitos participantes reconheçam os efeitos negativos do tempo prolongado de tela, permanecem hábitos que dificultam a adoção de uma rotina mais equilibrada. Conclui-se que são necessárias ações educativas e de conscientização no ambiente acadêmico, voltadas ao uso responsável das tecnologias, visando à promoção da qualidade de vida e à melhoria do processo de ensino-aprendizagem.

**Palavras-chave:** Impacto no tempo de tela. Tecnologias digitais. Saúde dos estudantes.

## **ABSTRACT**

The advancement of digital technologies has intensified the use of electronic devices in the daily lives of university students, especially in the academic context. In this scenario, the present study aimed to analyze the impacts of screen time exposure on the quality of life of students enrolled in the Biological Sciences Teaching Degree program at the Federal Institute of Tocantins – Araguatins *Campus*. This is a quantitative research study with qualitative elements, characterized as descriptive and exploratory, conducted through the application of an online questionnaire containing closed and open-ended questions, directed to students regularly enrolled in the program. The results showed that excessive use of electronic devices is associated with impairments in sleep, health, and academic performance, compromising students' well-being. It was also observed that although many participants recognize the negative effects of prolonged screen time, habits that hinder the adoption of a more balanced routine still persist. It is concluded that educational and awareness actions are necessary within the academic environment, focused on the responsible use of technologies, aiming at promoting quality of life and improving the teaching-learning process.

Keywords: Screen time impact. Digital Technologies. Students health.

## LISTA DE GRÁFICOS

<b>GRÁFICO 1:</b> Qual sua idade?.....	15
<b>GRÁFICO 2:</b> Qual o seu gênero?.....	16
<b>GRÁFICO 3:</b> Período do curso em que você está matriculado(a):.....	17
<b>GRÁFICO 4:</b> Em média, quantas horas por dia você passa em frente a telas (celular, computador, tablet ou TV)?.....	18
<b>GRÁFICO 5:</b> Qual o principal motivo do uso de telas no seu dia a dia? (Pode marcar mais de uma opção).....	19
<b>GRÁFICO 6:</b> Com que frequência você utiliza dispositivos eletrônicos durante as aulas?.....	21
<b>GRÁFICO 7:</b> Você costuma utilizar dispositivos eletrônicos durante a noite (antes de dormir)?.....	22
<b>GRÁFICO 8:</b> Você sente que o uso excessivo de telas afeta a qualidade do seu sono?.....	23
<b>GRÁFICO 9:</b> Durante o último mês, como você avaliaria a qualidade geral do seu sono?.....	24
<b>GRÁFICO 10:</b> Durante o último mês, quantas horas de sono você teve, em média, por noite?.....	24
<b>GRÁFICO 11:</b> Você já apresentou algum destes sintomas relacionados ao uso excessivo de telas? (Pode marcar mais de uma opção).....	26
<b>GRÁFICO 12:</b> Você acredita que o uso de telas durante a noite impacta mais negativamente sua saúde do que o uso durante o dia?.....	27
<b>GRÁFICO 13:</b> Você acredita que seu desempenho acadêmico já foi afetado pelo tempo excessivo de uso de telas?.....	28
<b>GRÁFICO 14:</b> Em uma escala de 1 a 5, como você avalia o impacto do tempo de tela na sua qualidade de vida?.....	29

## LISTA DE TABELAS

<b>TABELA 1:</b> Respostas dos discentes - Na sua opinião, que hábitos ou estratégias podem ajudar a equilibrar o uso de telas e melhorar a qualidade de vida e o sono?.....	30
--	----

# SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>6</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>8</b>
2.1 Cultura Digital e Uso de Tecnologias na Vida Universitária.....	8
2.2 Tempo de Tela: Conceito e Evidências Científicas .....	8
2.3 Sono: Aspectos Biológicos e Fisiológicos .....	9
2.4 Tempo de Tela e Alterações no Sono .....	9
2.5 Qualidade de Vida em Universitários .....	10
<b>3 METODOLOGIA .....</b>	<b>13</b>
3.1 Local da pesquisa:.....	13
3.2 Tipo de Pesquisa:.....	13
3.3 Público-alvo: .....	13
3.4 Procedimentos metodológicos:.....	14
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>15</b>
4.1 Dados Sociodemográficos .....	15
4.1.1 Idade dos participantes .....	15
4.1.2 Gênero dos participantes .....	15
4.1.3 Período e curso dos participantes .....	16
4.2 Tempo diário de uso de telas .....	17
4.3 Finalidade do uso das telas .....	19
4.4 Uso de telas durante as aulas.....	21
4.5 Uso de telas no período noturno.....	22
4.6 Qualidade do sono .....	23
4.7 Sintomas associados ao uso excessivo de telas.....	26
4.8 Impacto das telas na saúde e no desempenho acadêmico.....	27
4.9 Qualidade de vida e percepção subjetiva .....	29
4.10 Pergunta aberta .....	30
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>32</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>33</b>
<b>APÊNDICE - QUESTIONÁRIO PARA OS DISCENTES.....</b>	<b>38</b>
<b>ANEXO - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO .....</b>	<b>41</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o avanço tecnológico tem transformado de maneira significativa a forma como os indivíduos se comunicam, trabalham, estudam e se relacionam. O uso intensivo de dispositivos eletrônicos, como smartphones, tablets, notebooks e computadores, tornou-se parte essencial da vida moderna, especialmente entre os jovens universitários. No entanto, o tempo excessivo de exposição às telas tem gerado preocupações quanto aos seus impactos na saúde física, mental e emocional dos usuários, trazendo discussões acerca da qualidade de vida associada ao uso das tecnologias digitais (Lucas *et al.*, 2020).

Estudos indicam que o uso prolongado de telas está associado a diversos efeitos negativos, como distúrbios do sono, ansiedade, sedentarismo, prejuízos à atenção e ao rendimento acadêmico (Costa *et al.*, 2020; Santos *et al.*, 2021). A qualidade do sono é fundamental para a manutenção da saúde mental e do bem-estar fisiológico, emocional, cognitivo e físico, sendo essencial para uma boa qualidade de vida. A ausência de um sono regulado, tanto em quantidade quanto em qualidade, pode comprometer aspectos emocionais e atencionais, influenciando diretamente o processo de aprendizagem (Bastos *et al.*, 2021). Nesse contexto, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2019) alerta que longos períodos de exposição às telas configuram fator de risco à saúde, podendo contribuir para o desenvolvimento de doenças crônicas e agravos psicológicos.

Nesse contexto a pandemia da COVID-19 intensificou ainda mais esse cenário, uma vez que o ensino remoto e o distanciamento social exigiram maior dependência das tecnologias digitais. Pesquisa realizada por Silva *et al.* (2021) evidenciou que, durante o período pandêmico, estudantes universitários passaram em média mais de oito horas diárias conectados a dispositivos eletrônicos, o que impactou diretamente sua qualidade de vida, especialmente no que se refere ao sono e à interação social. Além disso, esse aumento no tempo de tela foi acompanhado pela redução da prática de atividades físicas, agravando o sedentarismo e gerando implicações negativas para a saúde mental dos estudantes.

No âmbito do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto Federal do Tocantins – *Campus* Araguatins, o Projeto Pedagógico do Curso (PPC) estabelece as diretrizes que orientam a formação dos discentes, informando que o curso é ofertado exclusivamente no período noturno, com hora/aula de 60 minutos, conferindo

ao final o título de Licenciado em Ciências Biológicas. Essa organização acadêmica, associada às exigências do ensino superior, favorece uma rotina marcada pelo uso frequente de tecnologias digitais, empregadas tanto para fins acadêmicos quanto para comunicação e entretenimento.

Em vista disso, a literatura científica aponta que o uso prolongado de dispositivos eletrônicos, especialmente no período noturno, pode acarretar impactos negativos à saúde e ao bem-estar. A exposição à luz azul emitida por telas interfere na produção de melatonina, hormônio responsável pela regulação do sono, podendo provocar alterações no ritmo circadiano e favorecer o surgimento de distúrbios como a insônia (Bartolini *et al.*, 2020; Smith *et al.*, 2021). Nesse sentido, estudantes que concentram suas atividades acadêmicas no turno noturno podem estar mais suscetíveis a tais efeitos.

Diante desse contexto, considerando a intensa utilização de dispositivos como celulares, computadores e tablets pelos acadêmicos do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do IFTO – *Campus Araguatins*, emerge a seguinte questão de pesquisa: quais são os efeitos do tempo de exposição às telas sobre o comportamento e a qualidade de vida desses estudantes?

Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar os impactos do tempo de exposição às telas nos estudantes do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do IFTO – *Campus Araguatins*. Ademais, pretende-se identificar o tempo de uso de dispositivos eletrônicos, avaliar os efeitos desse uso sobre o sono e a saúde, bem como relacionar o tempo de exposição às telas com o desempenho acadêmico, a fim de compreender os reflexos desse hábito na vida acadêmica e pessoal dos discentes.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Cultura Digital e Uso de Tecnologias na Vida Universitária**

Ao longo das transformações tecnológicas contemporâneas, as tecnologias da informação assumiram um papel central na organização social, influenciando profundamente não apenas os setores produtivos, mas também os hábitos cotidianos, a comunicação e os processos de aprendizagem, conforme destaca Castells (2002). Com o avanço dessas tecnologias, um novo paradigma estruturado pela informação e pela comunicação digital passou a moldar os modos de produção, interação social e gerenciamento.

No contexto universitário, essa realidade se intensifica, refletindo-se diretamente na rotina acadêmica dos estudantes, que incorporam dispositivos digitais como instrumentos essenciais para estudar, socializar e se entreter. Segundo a pesquisa TIC Domicílios (NIC.br, 2024), jovens de 16 a 24 anos representam o grupo com maior acesso à internet no Brasil, com quase totalidade de uso diário, predominantemente por meio de smartphones.

De acordo com o Datareportal (2025), a maioria dos usuários brasileiros acima de 16 anos utiliza o smartphone como principal meio de acesso à internet, permanecendo conectados por mais de nove horas diárias, sendo mais de três horas dedicadas exclusivamente às redes sociais. Esses dados evidenciam a centralidade das telas na vida cotidiana.

Campos (2009, p. 14) ressalta que os celulares combinam o fascínio tecnológico com conexões midiáticas, centralizando conteúdos e conectando o indivíduo ao mundo social. Essa onipresença tecnológica, embora funcional, pode provocar impactos negativos quando utilizada de forma descontrolada.

### **2.2 Tempo de Tela: Conceito e Evidências Científicas**

O termo “tempo de tela” refere-se ao período diário dedicado ao uso de dispositivos eletrônicos como smartphones, computadores, tablets e televisores. Embora essas tecnologias ampliem o acesso à informação e potencializem as possibilidades de aprendizagem, seu uso excessivo tem sido associado a diversos prejuízos à saúde física e mental.

Estudos indicam que o uso intenso de dispositivos digitais está relacionado a alterações nos sistemas cerebrais associados à recompensa, intensificando a busca por gratificações imediatas por meio da liberação de dopamina. Além disso, pesquisas apontam que a exposição precoce às telas, inclusive em períodos gestacionais, pode comprometer o desenvolvimento cognitivo e comportamental, influenciando etapas futuras do amadurecimento neurológico (Caldeira et al., 2022).

Giedd (2020) associa o uso excessivo de dispositivos eletrônicos a transtornos como ansiedade, depressão, alterações no sono e queda no rendimento acadêmico,

além de evidências de mudanças estruturais e funcionais no cérebro, sobretudo entre adolescentes e jovens adultos.

Lambert (2024) destaca que o uso das telas ultrapassou o campo tecnológico, consolidando-se como uma questão de saúde pública presente em diversas esferas da vida moderna, especialmente no ambiente universitário.

A prática da multitarefa digital, comum entre universitários, também compromete a aprendizagem. Ophir, Nass e Wagner (2009) demonstram que indivíduos que realizam múltiplas tarefas digitais simultaneamente apresentam maior dificuldade em filtrar informações irrelevantes e menor desempenho cognitivo, favorecendo a procrastinação e a redução do rendimento acadêmico.

### **2.3 Sono: Aspectos Biológicos e Fisiológicos**

O sono é um dos principais agentes do desempenho cognitivo, sendo essencial para a consolidação da memória, processo indispensável à aprendizagem. Andrade et al. (2019) ressaltam que a privação ou má qualidade do sono pode desencadear alterações endócrinas, metabólicas, físicas, cognitivas e neurais, comprometendo a saúde e a qualidade de vida.

Do ponto de vista fisiológico, o sono é dividido em duas fases principais: o sono não REM (NREM), composto pelos estágios N1, N2 e N3, e o sono REM (Rapid Eye Movement). Durante o estágio N3, considerado o sono profundo, ocorre aumento do fluxo sanguíneo e do líquido cefalorraquidiano, promovendo um processo essencial para a restauração neural e consolidação da memória. Já a fase REM está associada aos sonhos e ao ajuste cognitivo (Santos-Coelho, 2020).

Cada ciclo do sono dura entre 90 e 120 minutos e pode se repetir de quatro a cinco vezes ao longo da noite, dependendo da quantidade e qualidade do descanso (Soares, 2011). A National Sleep Foundation recomenda que adultos entre 24 e 64 anos durmam de sete a nove horas por noite, alertando que a privação prolongada pode predispor ao desenvolvimento de doenças crônicas, cardiovasculares e neurodegenerativas.

### **2.4 Tempo de Tela e Alterações no Sono**

Entre os principais prejuízos associados ao uso excessivo das telas destacam-se as alterações no sono, aumento dos níveis de estresse e ansiedade, além de dificuldades cognitivas, como déficit de atenção e prejuízos na memória operacional.

A luz azul emitida pelos dispositivos eletrônicos inibe a produção de melatonina, hormônio responsável pela regulação do ciclo sono-vigília, comprometendo o descanso noturno e o ritmo circadiano (Cain, 2020). Esses efeitos tornam-se ainda mais críticos entre estudantes de cursos noturnos, que frequentemente utilizam dispositivos eletrônicos até altas horas para cumprir demandas acadêmicas (Silva et al., 2021).

Durante a pandemia de Covid-19, esse cenário foi agravado. Medeiros et al. (2021) apontam que o isolamento social e o ensino remoto resultaram em impactos psicológicos significativos, como transtornos de ansiedade e de humor, afetando diretamente a qualidade do sono. Dados do Ministério da Saúde indicam que 41,7% da população brasileira apresentou distúrbios do sono durante esse período.

## 2.5 Qualidade de Vida em Universitários

A redução crônica do tempo de sono está associada ao aumento da morbidade e mortalidade, impactando diretamente a qualidade de vida. Além dos prejuízos fisiológicos, o uso excessivo de telas relaciona-se ao sedentarismo, uma vez que a digitalização das atividades acadêmicas e sociais favorece longos períodos de inatividade física.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) alerta que o comportamento sedentário é um dos principais fatores de risco para doenças crônicas, recomendando a prática mínima de 150 minutos semanais de atividade física moderada (Bull, 2020).

Além disso, a exposição prolongada às telas pode prejudicar o desenvolvimento das habilidades socioemocionais, reduzindo interações presenciais e dificultando a construção de vínculos sociais, empatia e comunicação eficaz (Twenge, 2018). Esse isolamento digital contribui para o aumento de quadros de solidão, ansiedade e depressão no contexto universitário, reforçando a necessidade de promover o uso consciente e equilibrado das tecnologias digitais.

O uso excessivo desses dispositivos tem sido associado a alterações nos sistemas cerebrais relacionados à recompensa, intensificando a busca por gratificações imediatas por meio da liberação de dopamina. Estudos indicam ainda que a exposição precoce às telas, inclusive em períodos gestacionais, pode comprometer o desenvolvimento cognitivo e comportamental, influenciando etapas futuras do amadurecimento neurológico (Caldeira *et al.*, 2022).

Nesse sentido, dados da pesquisa TIC Domicílios (NIC.br, 2024) revelam que jovens de 16 a 24 anos representam o grupo com maior acesso à internet no Brasil, com quase totalidade de uso diário, predominantemente por meio de smartphones. No ambiente universitário, essa realidade se intensifica, uma vez que os estudantes dependem de plataformas digitais tanto para atividades acadêmicas quanto para interação social e lazer.

Segundo o Datareportal (2025), a maioria dos usuários brasileiros acima de 16 anos utiliza o smartphone como principal meio de acesso à internet, permanecendo conectados por mais de nove horas diárias, sendo mais de três horas dedicadas exclusivamente às redes sociais. Esses dados evidenciam a centralidade das telas na vida cotidiana e reforçam a necessidade de refletir criticamente sobre seus impactos na saúde mental e no bem-estar dos estudantes.

Embora as tecnologias digitais tenham ampliado o acesso à informação e potencializado as possibilidades de aprendizagem, seu uso intenso e contínuo demanda atenção. Campos (2009, p. 14) aponta que os celulares combinam o fascínio tecnológico com conexões midiáticas, centralizando conteúdos e conectando o indivíduo ao mundo social. Essa onipresença, apesar de funcional, pode provocar

impactos negativos no comportamento e na qualidade de vida quando utilizada de forma descontrolada.

Estudos recentes associam o uso excessivo de dispositivos eletrônicos a transtornos como ansiedade, depressão, alterações no sono e queda no rendimento acadêmico (Giedd, 2020). Além disso, há evidências de mudanças estruturais e funcionais no cérebro relacionadas ao uso intenso de mídias digitais, sobretudo entre adolescentes e jovens adultos (Giedd, 2020). Nesse contexto, Lambert (2024) destaca que o uso das telas ultrapassou o campo tecnológico, consolidando-se como uma questão de saúde pública presente em diversas esferas da vida moderna, especialmente no ambiente universitário.

Entre os principais prejuízos associados ao uso excessivo das telas, destacam-se as alterações no sono, aumento dos níveis de estresse e ansiedade, além de dificuldades cognitivas, como déficit de atenção e prejuízos na memória operacional. A luz azul emitida pelos dispositivos eletrônicos inibe a produção de melatonina, hormônio responsável pela regulação do ciclo sono-vigília, comprometendo o descanso noturno e o ritmo circadiano (Cain, 2020). Esses efeitos tornam-se ainda mais críticos entre estudantes de cursos noturnos, que frequentemente utilizam dispositivos eletrônicos até altas horas para cumprir demandas acadêmicas (Silva *et al.*, 2021).

O sono é um dos principais agentes do desempenho cognitivo, sendo essencial para a consolidação da memória, processo indispensável à aprendizagem. Andrade *et al.* (2019) ressaltam que a privação ou má qualidade do sono pode desencadear alterações endócrinas, metabólicas, físicas, cognitivas e neurais, provocando reduções significativas nos circuitos atencionais e emocionais do cérebro, além de comprometer a saúde e a qualidade de vida.

Durante a pandemia do Covid-19, esse cenário foi agravado. Medeiros *et al.* (2021) destacam que o isolamento social e a adoção do ensino remoto exigiram adaptações abruptas da população, resultando em impactos psicológicos significativos, como transtornos de ansiedade generalizada e de humor, que afetaram diretamente a qualidade do sono. Dados do Ministério da Saúde indicam que 41,7% da população brasileira apresentou distúrbios do sono durante a pandemia, como dificuldade para adormecer ou despertares frequentes.

Do ponto de vista fisiológico, o sono é dividido em duas fases principais: o sono não REM (NREM), composto pelos estágios N1, N2 e N3, e o sono REM (Rapid Eye Movement). Durante o estágio N3, considerado o sono profundo, ocorre um aumento do fluxo sanguíneo e do líquido cefalorraquidiano, promovendo um processo de “lavagem cerebral” essencial para a restauração neural e consolidação da memória. Já a fase REM está associada aos sonhos e ao ajuste cognitivo (Santos-Coelho, 2020). Cada ciclo do sono dura entre 90 e 120 minutos e pode se repetir de quatro a cinco vezes ao longo da noite, dependendo da quantidade e qualidade do descanso (Soares, 2011).

A redução crônica do tempo de sono tem sido associada ao aumento da morbidade e mortalidade. A National Sleep Foundation recomenda que adultos entre 24 e 64 anos durmam de sete a nove horas por noite, ressaltando que a privação prolongada do sono pode predispor o indivíduo ao desenvolvimento de doenças crônicas, cardiovasculares e neurodegenerativas, como o Alzheimer.

Além dos impactos fisiológicos, o uso excessivo de telas está relacionado ao sedentarismo, uma vez que a digitalização das atividades acadêmicas e sociais favorece longos períodos de inatividade física. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) alerta que o comportamento sedentário é um dos principais fatores de

risco para doenças crônicas, recomendando a prática mínima de 150 minutos semanais de atividade física moderada (Bull, 2020).

A multitarefa digital, prática comum entre universitários que alternam constantemente entre estudos e redes sociais, também compromete a aprendizagem. Ophir, Nass e Wagner (2009) demonstram que indivíduos que realizam múltiplas tarefas digitais simultaneamente apresentam maior dificuldade em filtrar informações irrelevantes e menor desempenho cognitivo, favorecendo a procrastinação, a frustração e a queda no rendimento acadêmico.

Por fim, a exposição prolongada às telas pode prejudicar o desenvolvimento das habilidades socioemocionais, reduzindo as interações presenciais e dificultando a construção de vínculos sociais, empatia e comunicação eficaz (Twenge, 2018). Esse isolamento digital contribui para o aumento de quadros de solidão, ansiedade e depressão, problemas cada vez mais frequentes no contexto universitário, reforçando a necessidade de promover o uso consciente e equilibrado das tecnologias digitais.

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 Local da pesquisa:**

A pesquisa foi desenvolvida no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins (IFTO) – *Campus Araguatins*, localizado no Povoado Santa Tereza, KM 05, S/N, Zona Rural, no município de Araguatins – TO.

#### **3.2 Tipo de Pesquisa:**

Este estudo adota uma abordagem quantitativa, com elementos qualitativos, de caráter descritivo e exploratório, voltado a analisar os efeitos do tempo de exposição às telas sobre o sono e a qualidade de vida dos estudantes do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do IFTO – *Campus Araguatins*.

A pesquisa quantitativa caracteriza-se pela utilização de dados mensuráveis e pela análise estatística das informações coletadas, permitindo a quantificação dos resultados por meio de números, frequências e percentuais. Conforme Prodanov e Freitas (2013), a abordagem quantitativa busca traduzir em números as opiniões e informações obtidas, possibilitando maior objetividade na análise e interpretação dos dados.

Segundo Godoy (1995, p. 21), a pesquisa qualitativa requer ir a campo para analisar e compreender as percepções dos envolvidos; a abordagem descritiva, conforme Triviños (1987, p. 110), busca apresentar os fatos de forma fidedigna; e a abordagem exploratória permite uma análise interpretativa do contexto estudado (Lösch, Rambo e Ferreira, 2023, p. 3).

#### **3.3 Público-alvo:**

O público-alvo da pesquisa foi composto por todos os estudantes regularmente matriculados no curso de Licenciatura em Ciências Biológicas.

### **3.4 Procedimentos metodológicos:**

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário, elaborado na plataforma Google Forms, cujo link foi disponibilizado aos participantes por meio da rede social WhatsApp.

O público da pesquisa foi constituído por estudantes regularmente matriculados no curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do IFTO – Campus Araguatins. Do total de estudantes, 33,3% responderam ao questionário.

O questionário foi composto por questões fechadas, do tipo múltipla escolha e escalas de resposta, além de questão aberta, possibilitando a obtenção de informações qualitativas acerca do uso de dispositivos digitais. As perguntas abordaram aspectos relacionados ao tempo médio diário de exposição às telas, à finalidade do uso dos dispositivos, bem como aos impactos percebidos no sono, no desempenho acadêmico, no bem-estar e na rotina comportamental dos estudantes.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

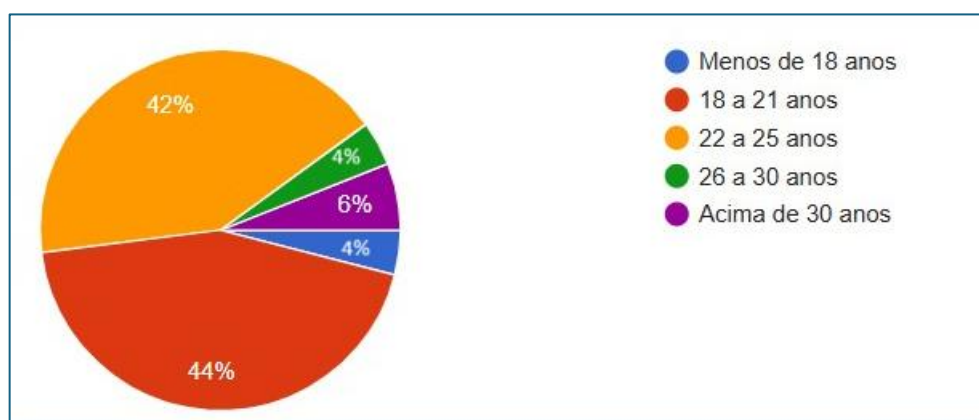
Os resultados apresentados a seguir foram obtidos por meio de um questionário online aplicado aos discentes do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto Federal do Tocantins (IFTO) – *Campus Araguatins*.

### 4.1 Dados Sociodemográficos

#### 4.1.1 Idade dos participantes

A análise das idades dos participantes revela que a maioria é composta por estudantes jovens, com maior concentração entre 18 e 21 anos (44%), seguida pelo grupo de 22 a 25 anos (42%). Observa-se, ainda, menor participação de estudantes com mais de 30 anos (6%) e ausência de respondentes nas faixas de menos de 18 (4%) anos e de 26 a 30 anos (4%).

Gráfico 1: Idade



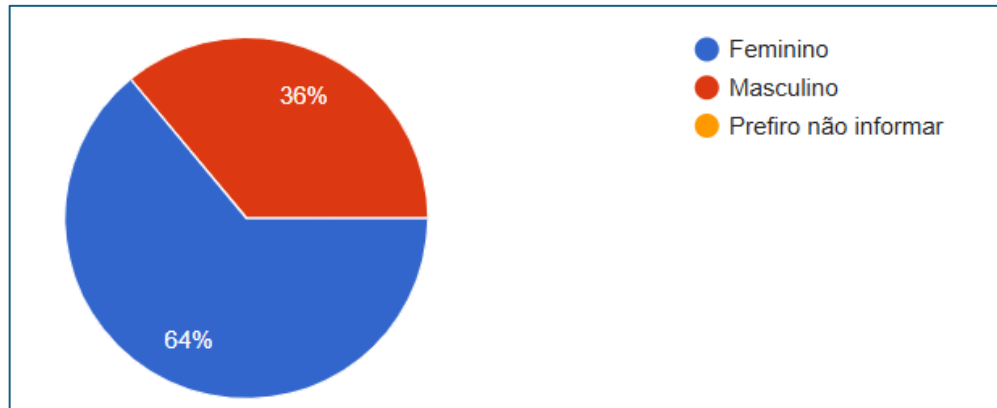
Fonte: Autor, 2026.

#### 4.1.2 Gênero dos participantes

No que se refere à participação por gênero, ou seja, à autodeclaração de gênero, observa-se a predominância de participantes do gênero feminino, com 64%, seguida pela participação de estudantes do gênero masculino, com 36%. Ressalta-se que nenhum dos respondentes optou por não informar seu gênero.

Desse modo, percebe-se que esses dados são relevantes para a análise, considerando que o curso de Licenciatura em Ciências Biológicas historicamente apresenta maior presença feminina, especialmente por estar vinculado à área da Educação, tradicionalmente associada à participação predominante de mulheres.

**Gráfico 2:** Gênero



Fonte: Autor, 2026.

#### 4.1.3 Período e curso dos participantes

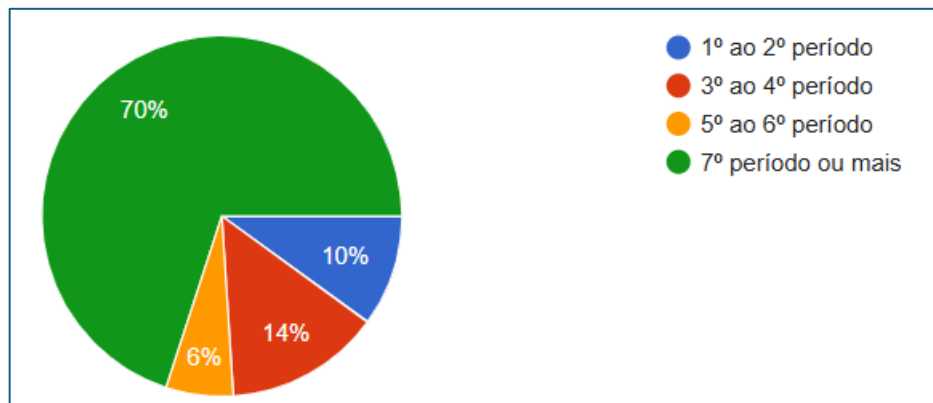
Os dados evidenciaram que a principal distribuição dos participantes de acordo com o período em que se encontram matriculados permite compreender melhor o perfil acadêmico dos respondentes. Observa-se que a maioria dos estudantes participantes da pesquisa (70%) está matriculada a partir do 7º período ou em períodos mais avançados do curso, o que indica uma maior participação de discentes com trajetória acadêmica mais consolidada e maior vivência no ambiente universitário. Esse grupo tende a possuir experiências mais amplas relacionadas às disciplinas, estágios e atividades formativas, o que pode influenciar suas percepções e respostas ao questionário.

Em relação aos demais participantes, verifica-se que 14% estão matriculados entre o 3º e o 4º período, representando estudantes em fase intermediária da graduação. Já 10% dos respondentes encontram-se no 1º ou 2º período, correspondendo a discentes em início de formação acadêmica, que ainda estão em processo de adaptação ao ensino superior.

Por fim, 6% dos participantes cursam o 5º ou 6º período, compondo um grupo menor, porém relevante, por estarem em uma etapa de transição para os períodos finais do curso. De modo geral, os dados evidenciam a predominância de estudantes

em períodos mais avançados, o que contribui para uma visão mais experiente e contextualizada sobre os aspectos investigados na pesquisa.

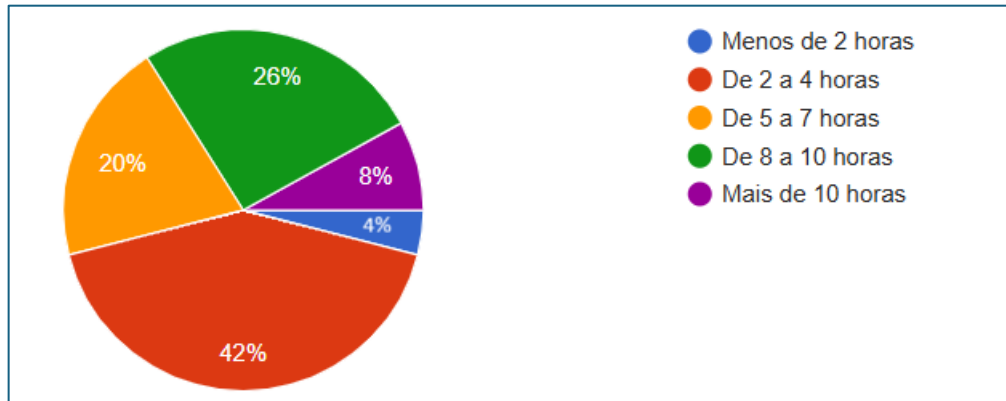
**Gráfico 3:** Período e curso



Fonte: Autor, 2026.

A caracterização do perfil dos participantes é essencial para contextualizar a amostra e compreender de que forma variáveis sociais, demográficas e acadêmicas podem influenciar comportamentos relacionados à saúde, ao desempenho acadêmico e ao uso de tecnologias. Esse levantamento possibilita uma compreensão mais ampla das particularidades do público investigado, contribuindo para a interpretação adequada dos resultados obtidos. Segundo Gil (2019), a coleta de dados sociodemográficos é fundamental para a caracterização da população investigada, pois permite identificar padrões, tendências e possíveis correlações entre as variáveis analisadas, além de subsidiar análises mais consistentes e fundamentadas no contexto da pesquisa.

#### **4.2 Tempo diário de uso de telas**

**Gráfico 4:** Tempo médio diário em frente às telas

Fonte: Autor, 2026.

Em relação ao tempo diário de uso de telas, observa-se que o uso é elevado entre os participantes, com predominância de longos períodos diários de exposição. A maior parcela dos respondentes (42%) declarou utilizar telas entre 2 e 4 horas por dia, indicando um tempo significativo de contato com dispositivos eletrônicos no cotidiano. Esse dado torna-se ainda mais relevante quando comparado aos indicadores nacionais, uma vez que, segundo o Datareportal (2025), usuários brasileiros permanecem conectados por mais de nove horas diárias, sendo mais de três horas dedicadas exclusivamente às redes sociais. Tais informações evidenciam a centralidade das tecnologias digitais na vida contemporânea e reforçam a necessidade de refletir sobre os possíveis impactos desse tempo de exposição na saúde, no sono e na qualidade de vida dos estudantes universitários.

Além disso, (20%) dos participantes relataram utilizar telas entre 5 e 7 horas por dia, reforçando a tendência de exposição prolongada. Um percentual menor (8%) informou permanecer mais de 10 horas diárias diante de telas, configurando um grupo com tempo excessivo de uso, o que pode representar potenciais riscos à saúde física e mental. Por fim, apenas (4%) declarou utilizar telas por menos de 2 horas diárias, demonstrando que o uso reduzido de dispositivos eletrônicos não é predominante entre os participantes.

De modo geral, os dados revelam que a maioria dos estudantes apresenta tempo moderado a elevado de exposição às telas, o que reforça a importância de

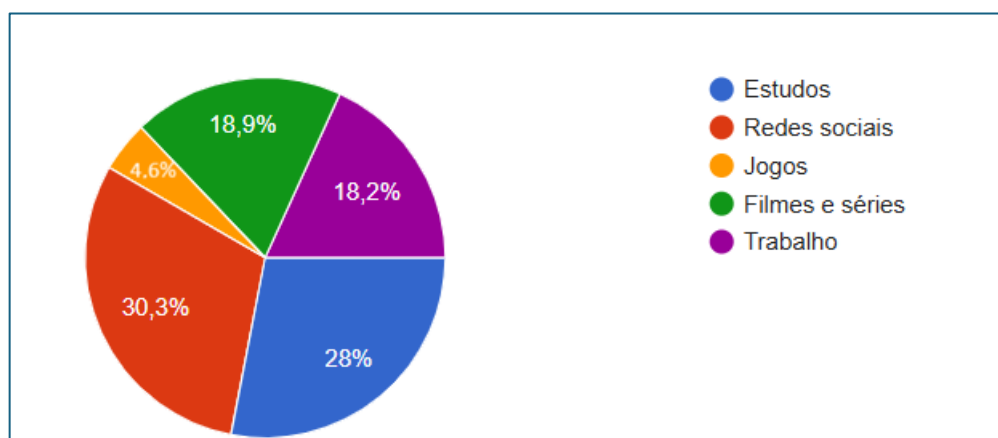
discutir os possíveis impactos desse hábito sobre o sono, a saúde e o desempenho acadêmico, aspectos centrais abordados nesta pesquisa.

O tempo prolongado de exposição às telas está associado a comportamentos sedentários, alterações no sono e prejuízos à saúde mental. Estudos têm demonstrado que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos pode impactar negativamente o bem-estar psicológico, especialmente quando ocorre de forma contínua e sem equilíbrio com outras atividades do cotidiano. Nesse sentido, Twenge e Campbell (2018) evidenciam que maiores níveis de tempo de tela estão significativamente associados a menores índices de bem-estar psicológico, incluindo aumento de sentimentos de tristeza, ansiedade e redução da satisfação com a vida.

Além disso, os autores destacam que a substituição de interações sociais presenciais, práticas físicas e momentos de descanso pelo uso excessivo de telas pode intensificar esses efeitos negativos, comprometendo a qualidade de vida dos indivíduos. Dessa forma, torna-se relevante investigar os impactos do tempo de exposição às telas no contexto educacional, uma vez que esses hábitos podem influenciar diretamente a saúde mental, o desempenho acadêmico e as relações sociais dos estudantes.

### 4.3 Finalidade do uso das telas

**Gráfico 5:** Principal motivo do uso de telas



Fonte: Autor, 2026.

O principal motivo do uso de telas pelos participantes está relacionado às redes sociais, citadas por (30,3%) dos respondentes, configurando-se como a finalidade mais recorrente no cotidiano dos estudantes. Ressalta-se que, nessa questão, os alunos puderam assinalar mais de uma opção, o que explica a distribuição percentual entre as diferentes finalidades. Em seguida, destaca-se o uso das telas para fins de estudo, mencionado por (28%) dos participantes, evidenciando a relevância dos dispositivos digitais como ferramentas de apoio ao processo de aprendizagem e às atividades acadêmicas.

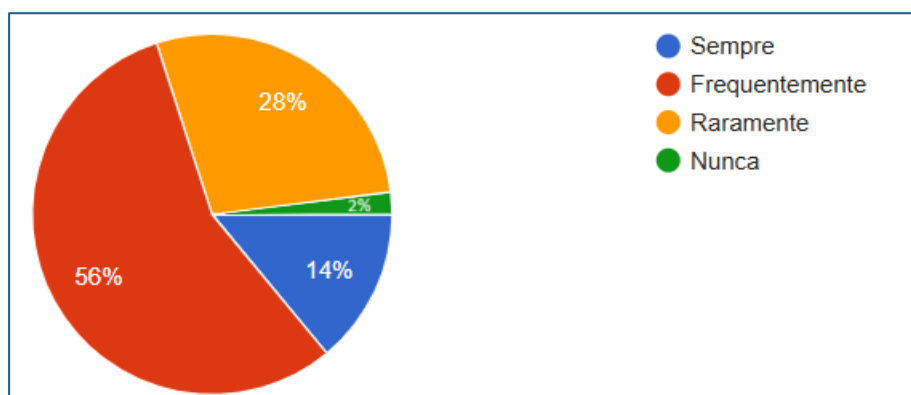
Além disso, observa-se que (18,9%) dos respondentes utilizam as telas para assistir a filmes e séries, enquanto (18,2%) as empregam para atividades relacionadas ao trabalho, indicando que o uso das tecnologias digitais se estende tanto ao lazer quanto às demandas profissionais. Por outro lado, os jogos aparecem como a finalidade menos citada, sendo mencionados por (4,6%) dos participantes, o que sugere menor adesão a esse tipo de atividade entre o público investigado.

De modo geral, os dados demonstram que o uso das telas é multifuncional, abrangendo aspectos acadêmicos, sociais, profissionais e de entretenimento, com predominância das redes sociais e dos estudos, o que reforça a centralidade das tecnologias digitais na rotina dos estudantes. O impacto do uso de tecnologias varia conforme sua finalidade, podendo contribuir tanto para o aprendizado quanto para prejuízos emocionais quando relacionado ao lazer excessivo ou ao uso intensivo de redes sociais.

Nesse sentido, Moran (2015) destaca que as tecnologias, quando integradas de forma consciente e pedagógica ao processo educacional, podem potencializar a aprendizagem, ampliar o acesso à informação e favorecer metodologias mais dinâmicas e interativas. No entanto, o autor ressalta que o uso desmedido e sem orientação pode gerar dispersão, dependência e dificuldades de concentração, reforçando a necessidade de um equilíbrio entre o uso educativo e recreativo das tecnologias no cotidiano dos estudantes.

#### 4.4 Uso de telas durante as aulas

**Gráfico 6:** Frequência de uso de dispositivos durante as aulas



Fonte: Autor, 2026.

Os resultados obtidos demonstram que o uso de dispositivos eletrônicos durante as aulas está naturalizado no cotidiano acadêmico e constitui uma prática recorrente entre os estudantes, evidenciando a forte inserção das tecnologias digitais no ambiente educacional. Observa-se que a maioria dos participantes (56%) afirmou utilizar dispositivos eletrônicos frequentemente durante as aulas, enquanto (14%) relataram fazer uso sempre, indicando que as tecnologias digitais estão amplamente presentes na rotina acadêmica dos discentes.

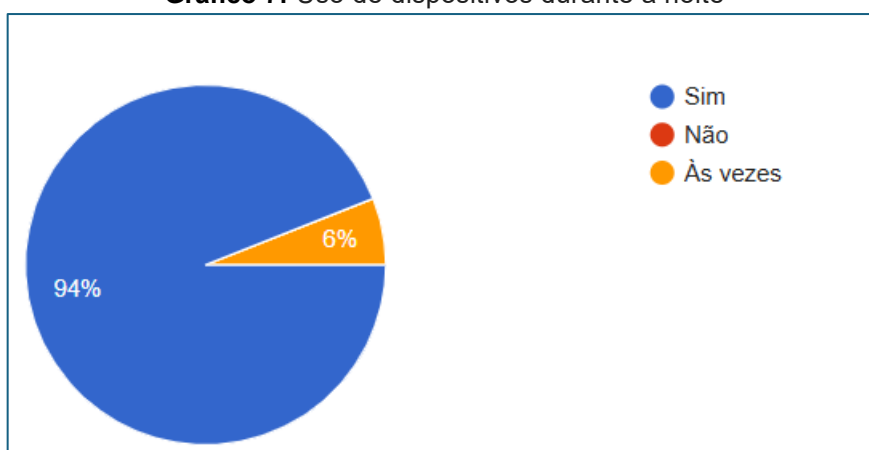
Por outro lado, (28%) dos respondentes afirmaram utilizar dispositivos eletrônicos raramente durante as aulas, o que sugere a existência de uma parcela de estudantes que adota um uso mais moderado dessas ferramentas. Apenas (2%) declararam nunca utilizar dispositivos eletrônicos nesse contexto, evidenciando que a ausência total do uso de telas em sala de aula é pouco comum. De modo geral, os resultados apontam para a consolidação das tecnologias digitais como parte integrante do cotidiano acadêmico, reforçando a necessidade de reflexão sobre seu uso pedagógico consciente, a fim de potencializar a aprendizagem e minimizar possíveis impactos negativos, como distrações e perda de concentração.

Diante desse cenário, evidencia-se que o uso das tecnologias digitais exige do professor um olhar crítico e planejado sobre sua utilização em sala de aula. Conforme destaca Perrenoud (2000), cabe ao docente desenvolver competências que possibilitem organizar situações de aprendizagem significativas, mediando o uso dos recursos tecnológicos de modo a favorecer a participação ativa dos estudantes. Assim, o uso consciente e pedagógico das tecnologias pode contribuir de forma

positiva para o processo de ensino e aprendizagem, minimizando distrações e potencializando os resultados educacionais.

#### 4.5 Uso de telas no período noturno

**Gráfico 7:** Uso de dispositivos durante a noite



Fonte: Autor, 2026.

O gráfico acima evidencia que a maioria dos estudantes entrevistados utiliza dispositivos eletrônicos durante o período noturno, antes de dormir. Observa-se que (94%) dos respondentes afirmaram fazer uso de telas nesse horário, enquanto (6%) relataram utilizar dispositivos eletrônicos apenas às vezes, não havendo registros de participantes que declararam não utilizar telas à noite. Esses dados demonstram que o uso de dispositivos eletrônicos no período noturno é um hábito amplamente disseminado entre os estudantes investigados.

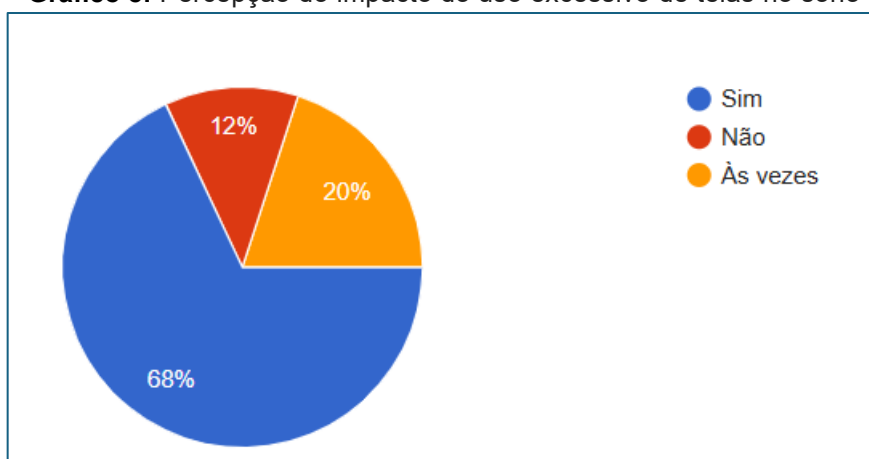
Esse comportamento merece atenção, uma vez que a exposição frequente às telas antes do sono pode interferir diretamente na qualidade do descanso. Segundo Couto et al. (2018, p. 32), a desestabilização entre os horários e os hábitos de repouso durante os dias úteis e os finais de semana pode provocar restrição de sono e aumentar a sonolência no período matutino, especialmente entre jovens. Nesse

contexto, o uso excessivo de dispositivos eletrônicos no período noturno tende a agravar ainda mais essas alterações no padrão de sono.

Dessa forma, os dados desta pesquisa, associados à literatura, reforçam a importância de ações de conscientização voltadas ao uso equilibrado das tecnologias, especialmente no período noturno. Tais estratégias são fundamentais para promover hábitos mais saudáveis de sono e minimizar os impactos negativos do uso excessivo de telas na qualidade de vida e no rendimento acadêmico dos discentes.

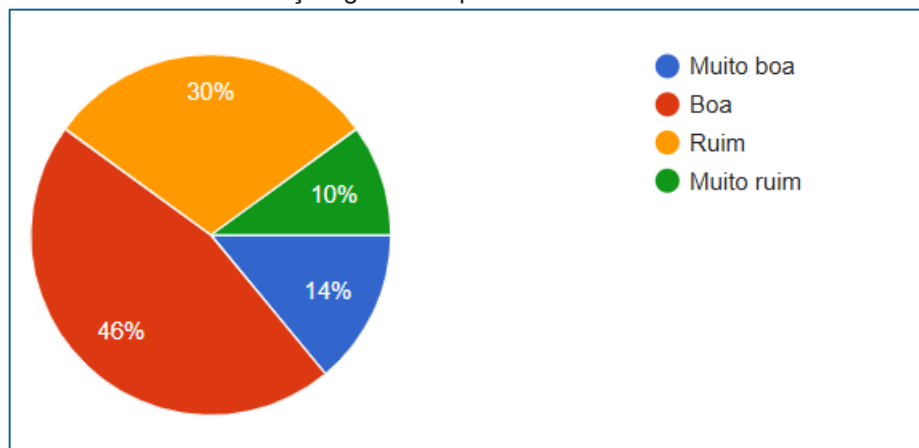
#### 4.6 Qualidade do sono

**Gráfico 8:** Percepção do impacto do uso excessivo de telas no sono



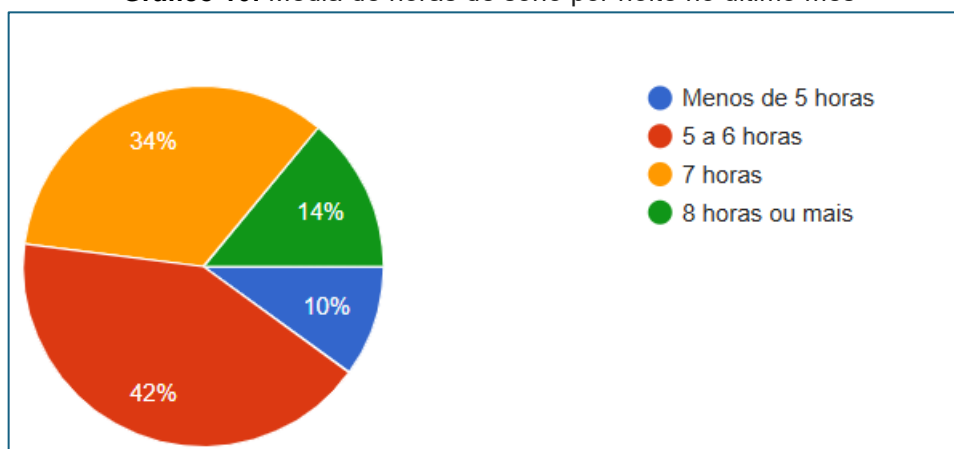
Fonte: Autor, 2026.

Os dados obtidos revelam que a maioria dos estudantes reconhece que o uso excessivo de telas afeta a qualidade do sono, resultado que encontra respaldo na literatura científica, a qual aponta que o uso intenso de dispositivos eletrônicos está associado a alterações no sono, ansiedade e prejuízos cognitivos (GIEDD, 2020). Observa-se que 68% dos respondentes afirmaram que o uso de dispositivos eletrônicos interfere diretamente no sono, enquanto 20% relataram que isso ocorre às vezes. Apenas 12% declararam não perceber influência do uso de telas na qualidade do sono. Esses dados indicam que, embora parte dos estudantes ainda não associe claramente esse hábito a prejuízos no descanso, a maioria demonstra consciência dos impactos negativos decorrentes da exposição prolongada às telas.

**Gráfico 9:** Avaliação geral da qualidade do sono no último mês

Fonte: Autor, 2026.

Ao serem avaliados a autopercepção da qualidade do sono, (46%) dos estudantes classificaram seu sono como boa, enquanto (30%) o consideraram ruim. Além disso, (14%) avaliaram o sono como muito bom, ao passo que (10%) o classificaram como muito ruim. Esses dados demonstram que uma parcela significativa dos discentes apresenta percepção negativa em relação à própria qualidade do sono, reforçando a existência de dificuldades relacionadas ao descanso noturno.

**Gráfico 10:** Média de horas de sono por noite no último mês

Fonte: Autor, 2026.

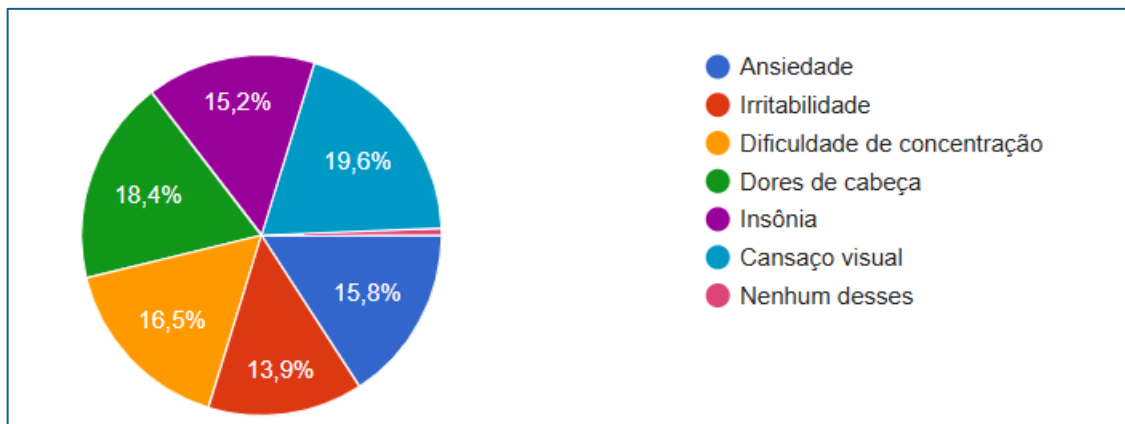
Os dados apontam que (42%) dos estudantes dormiram entre cinco e seis horas por noite, enquanto (34%) relataram dormir cerca de sete horas. Apenas (14%)

afirmaram dormir oito horas ou mais, percentual considerado mais adequado para a manutenção da saúde, ao passo que (10%) dos participantes relataram dormir menos de cinco horas por noite. Esses dados evidenciam que a maioria dos estudantes apresenta uma carga de sono inferior à recomendada para adultos jovens, o que pode contribuir para o cansaço excessivo, a sonolência diurna e prejuízos no rendimento acadêmico. De acordo com a National Sleep Foundation, adultos entre 24 e 64 anos devem dormir entre sete e nove horas por noite para manutenção adequada das funções cognitivas, metabólicas e emocionais. A privação ou redução crônica desse tempo de sono pode comprometer processos essenciais como a consolidação da memória e a regulação emocional, impactando diretamente o desempenho acadêmico e a qualidade de vida.

A análise integrada dos três gráficos evidencia uma relação consistente entre o uso excessivo de telas, a percepção de prejuízos na qualidade do sono e a redução do tempo médio de descanso noturno. Embora parte dos discentes reconheça os impactos negativos decorrentes do uso de dispositivos eletrônicos, observa-se que hábitos inadequados de sono ainda permanecem predominantes no contexto acadêmico. Essa realidade é preocupante, uma vez que noites mal dormidas podem desencadear diversos prejuízos à saúde, para além do desenvolvimento de doenças, destacando-se a sonolência excessiva diurna, que compromete o rendimento acadêmico e a qualidade de vida dos estudantes. Conforme apontado por Pol *et al.* (2022, p. 117), há consenso na comunidade científica de que jovens em idade acadêmica não dormem o tempo necessário para uma adequada recuperação física e mental. Dessa forma, os resultados reforçam a importância da implementação de ações educativas e de conscientização voltadas ao uso equilibrado das tecnologias, bem como à adoção de rotinas de sono mais saudáveis, contribuindo para a promoção da saúde e do desempenho acadêmico dos discentes.

## 6.7 Sintomas associados ao uso excessivo de telas

**Gráfico 11:** Sintomas relacionados ao uso excessivo de telas



Fonte: Autor, 2026.

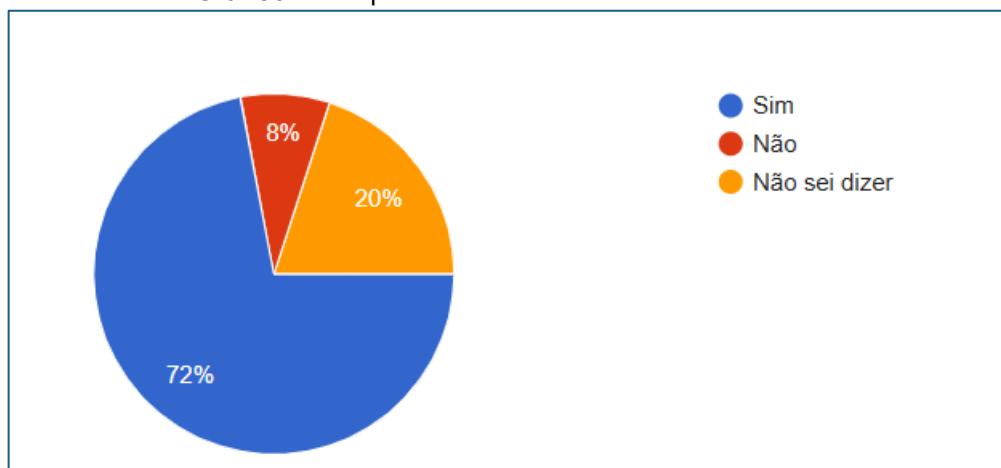
O gráfico evidencia que a maioria dos respondentes já apresentou algum tipo de manifestação física ou emocional relacionada a essa prática, sendo possível a marcação de mais de uma opção. Entre os sintomas mais frequentes, destaca-se o cansaço físico, mencionado por (19,6%) dos participantes, configurando-se como a queixa predominante. Em seguida, aparecem as dores de cabeça, relatadas por (18,4%), e a dificuldade de concentração, apontada por (16,5%), indicando impactos diretos tanto na saúde física quanto no desempenho cognitivo.

A ansiedade foi mencionada por (15,8%) dos estudantes, enquanto a insônia foi relatada por (15,2%), evidenciando possíveis prejuízos à saúde mental e à qualidade do sono. A irritabilidade também se mostrou significativa, sendo assinalada por (13,9%) dos respondentes. Ressalta-se que apenas (0,6%), percentual associado à cor rosa no gráfico, afirmaram não apresentar nenhum dos sintomas listados, o que reforça a incidência de efeitos negativos associados ao uso excessivo de telas entre os estudantes analisados.

O uso excessivo de dispositivos eletrônicos está associado a sintomas como ansiedade, irritabilidade, dificuldade de concentração e cansaço físico. Estudos apontam que a exposição prolongada às tecnologias digitais pode comprometer o bem-estar psicológico e intensificar o estresse e a fadiga mental (Montag; Walla, 2016; American Psychological Association, 2017).

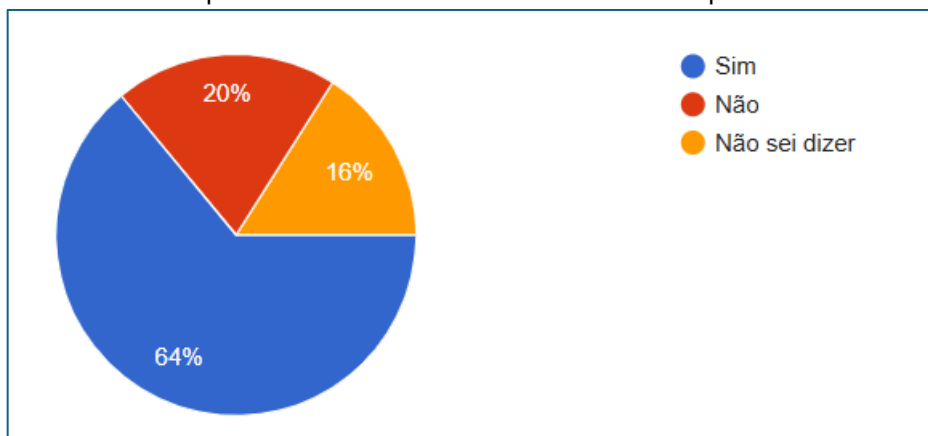
#### 4.8 Impacto das telas na saúde e no desempenho acadêmico

**Gráfico 12:** Impacto do uso de telas à noite na saúde



Fonte: Autor, 2026.

Observa-se que a maioria expressiva dos participantes (72%) acredita que o uso de telas durante o período noturno impacta de forma mais negativa a saúde quando comparado ao uso durante o dia. Esse resultado indica um elevado nível de conscientização dos estudantes acerca dos prejuízos associados à exposição noturna às telas, especialmente no que se refere à qualidade do sono e ao bem-estar físico e mental. Por outro lado, 20% dos respondentes afirmaram não saber opinar sobre essa relação, enquanto apenas 8% consideraram que o uso noturno não apresenta impacto mais negativo, o que demonstra que essa percepção contrária é minoritária.

**Gráfico 13:** Impacto do uso excessivo de telas no desempenho acadêmico

Fonte: Autor, 2026.

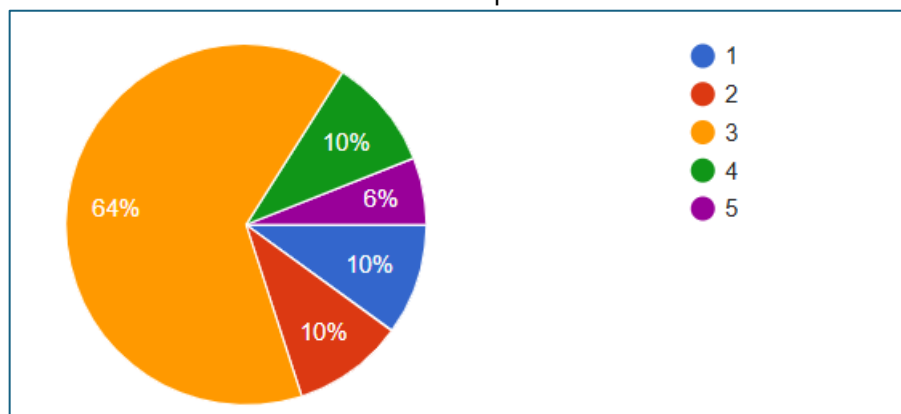
Os dados revelam que (64%) dos estudantes afirmaram que seu desempenho acadêmico já foi afetado pelo tempo excessivo de uso de telas, reforçando a associação entre hábitos digitais inadequados e prejuízos no processo de aprendizagem. Em contrapartida, (20%) relataram não perceber impactos no desempenho acadêmico, enquanto (16%) afirmaram não saber identificar essa influência, o que pode indicar dificuldade de autoavaliação ou variações individuais quanto aos efeitos do uso das tecnologias.

De forma integrada, os resultados dos dois gráficos apontam para uma relação significativa entre o uso excessivo de telas, especialmente no período noturno, e impactos negativos tanto na saúde quanto no rendimento acadêmico dos estudantes. Esses achados reforçam a necessidade de ações educativas voltadas ao uso consciente e equilibrado das tecnologias digitais no contexto acadêmico.

De acordo com Sampaio e Leite (2019), as tecnologias digitais no contexto educacional exigem mediação pedagógica e intencionalidade didática, uma vez que seu uso sem planejamento pode interferir no processo de aprendizagem e no desempenho dos estudantes.

## 6.9 Qualidade de vida e percepção subjetiva

**Gráfico 14:** Impacto do tempo de tela na qualidade de vida: Avaliação em escala de 1 a 5 sobre como o uso de telas afeta a qualidade de vida.



Fonte: Autor, 2026.

Considerando uma escala de 1 (impacto muito negativo) a 5 (impacto muito positivo). Observa-se que a maioria dos participantes (64%) atribuiu a nota 3, indicando uma percepção neutra ou moderada quanto aos efeitos desse tempo sobre sua qualidade de vida. Esse resultado sugere que, para grande parte dos estudantes, o uso das tecnologias não é percebido nem como altamente prejudicial nem como extremamente benéfico, mas sim como algo equilibrado no cotidiano.

Por outro lado, (10%) dos respondentes atribuíram as notas 1, 2 e 4, revelando percepções mais extremas, tanto negativas quanto levemente positivas, embora em menor proporção. Apenas (6%) avaliaram o impacto como muito positivo, atribuindo a nota 5, o que indica que uma parcela reduzida dos participantes percebe benefícios significativos do tempo de uso das tecnologias em relação à sua qualidade de vida.

Durante o sono, a atividade cerebral desempenha papel essencial na regulação das funções cognitivas e hormonais, sendo fundamental para a consolidação da memória e para o bem-estar geral dos estudantes (Guyton & Hall, 2002; Curcio et al., 2006). No entanto, é consenso científico que jovens em idade acadêmica não dormem o tempo adequado (Oliveira, 2011), o que pode comprometer a saúde, a qualidade de vida e o equilíbrio físico e emocional (Owens, 2005). Nesse contexto, os dados reforçam a necessidade de ações educativas que promovam o uso equilibrado das tecnologias, contribuindo para a preservação da qualidade de vida dos estudantes.

#### 4.10 Pergunta aberta

**Tabela 1:** Estratégias para equilibrar o uso de telas

DISCENTE	RESPOSTA
D1	<i>“Equilibrar o uso de telas é essencial para a qualidade de vida e do sono. Definir horários sem celular, reduzir redes sociais, criar hábitos saudáveis e manter o aparelho longe da cama ajuda a melhorar o bem-estar e o descanso”</i>
D2	<i>“Recomenda-se evitar o uso de telas ao menos uma hora antes de dormir, pois a luz azul pode prejudicar a produção de melatonina. A adoção de um ritual noturno relaxante, como banho morno, leitura ou meditação, bem como manter o celular distante da cama, contribui para a melhoria da qualidade do sono.”</i>
D3	<i>“Durante os estudos no IFTO, a aplicação da técnica Pomodoro pode auxiliar na manutenção do foco e no descanso da visão. O uso de filtros de luz azul e o gerenciamento do tempo nas redes sociais contribuem para a redução da ansiedade e do cansaço mental. Além disso, a substituição de momentos de lazer digital por atividades físicas ajuda a combater o sedentarismo e a melhorar a qualidade de vida, enquanto pausas regulares para desviar o olhar da tela auxiliam na preservação da saúde ocular a longo prazo.”</i>
D4	<i>“ usar dispositivos eletrônicos apenas quando necessário, evitando aplicativos que distraem, como redes sociais. Durante os estudos, deixar o celular em outro cômodo, desligar notificações e usar o notebook apenas para uma tarefa ajuda na concentração. Substituir momentos de lazer digital por leitura, música ou atividades físicas melhora o bem-estar, e evitar telas antes de dormir favorece a qualidade do sono.”</i>
D5	<i>“ Na minha opinião, equilibrar o uso de telas envolve substituir hábitos automáticos por escolhas conscientes, como trocar a rolagem de vídeos à noite pela leitura de um livro.”</i>
D6	<i>“ É importante praticar exercícios físicos, regular o sono e evitar o uso do celular antes de dormir.”</i>

Fonte: Autor, 2026.

A interpretação das respostas dos discentes revela uma compreensão consistente acerca da importância do uso equilibrado das tecnologias digitais, sobretudo no que se refere aos impactos sobre o sono, o bem-estar e o desempenho acadêmico. De modo geral, os participantes demonstram consciência crítica sobre os efeitos adversos do uso excessivo de dispositivos eletrônicos e apresentam alternativas concretas para minimizar tais prejuízos.

Parte significativa dos discentes enfatiza a necessidade de estabelecer limites no uso do celular, principalmente no período noturno. As respostas destacam ações como a diminuição da exposição à luz azul, o distanciamento do aparelho durante o

horário de descanso e a adoção de rotinas relaxantes antes de dormir, evidenciando o reconhecimento da relação entre o uso de telas, a regulação do ritmo biológico e a qualidade do sono. Essas percepções dialogam com a perspectiva da promoção da saúde, uma vez que a adoção de práticas saudáveis, como sono adequado e redução do sedentarismo, contribui significativamente para a melhoria da qualidade de vida e para a prevenção de doenças (BRASIL, 2015).

Outro conjunto de respostas concentra-se na organização da rotina acadêmica, com destaque para estratégias de gestão do tempo. A utilização de métodos como a técnica Pomodoro, o controle do acesso às redes sociais e a redução de estímulos digitais durante os estudos são apontadas como medidas eficazes para favorecer a concentração, reduzir a ansiedade e evitar a sobrecarga mental. Nesse sentido, as falas dos discentes se aproximam do que propõe Perrenoud (2000), ao destacar que o desenvolvimento de competências como autonomia, autorregulação e organização do tempo é fundamental para um uso equilibrado e consciente das tecnologias no contexto educacional.

Há ainda discentes que ressaltam a substituição do tempo de exposição às telas por práticas saudáveis, mencionando atividades como leitura, exercícios físicos, escuta de música e momentos de lazer fora do ambiente digital. Contudo, observa-se que o maior problema se concentra no uso do celular no período que antecede o sono, momento em que muitos estudantes permanecem conectados, o que pode comprometer a qualidade do descanso e intensificar os prejuízos associados à exposição prolongada às telas. Tais escolhas refletem uma preocupação com a saúde física e emocional, alinhando-se às diretrizes de promoção da saúde que valorizam hábitos ativos e a manutenção de rotinas equilibradas (Organização Mundial da Saúde, 2019).

De forma geral, as respostas evidenciam que os discentes não apenas identificam os impactos negativos do uso inadequado das tecnologias, mas também assumem uma postura propositiva, ao sugerirem mudanças de hábitos voltadas à promoção da qualidade de vida, do equilíbrio emocional e de um sono mais reparador. Esses achados reforçam a importância de ações educativas que orientem os estudantes para o uso consciente das tecnologias no contexto acadêmico.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho permitiu analisar o impacto do tempo de exposição às telas na qualidade de vida de estudantes do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas. Os resultados obtidos demonstram que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos está associado a prejuízos no sono, na saúde e no desempenho acadêmico, evidenciando que, apesar de as tecnologias serem fundamentais no contexto educacional, seu uso inadequado pode comprometer o bem-estar dos discentes.

Os resultados indicam que muitos estudantes reconhecem os efeitos negativos do tempo prolongado de tela, porém mantêm hábitos que dificultam a adoção de uma rotina mais equilibrada. Nesse sentido, torna-se fundamental o desenvolvimento de ações educativas e de conscientização no ambiente acadêmico, voltadas para o uso responsável das tecnologias, com o objetivo de promover qualidade de vida, saúde e melhoria do processo de ensino-aprendizagem.

Entre as ações educativas que demonstram resultados positivos, destacam-se: a realização de oficinas e palestras sobre higiene do sono e uso consciente das telas; campanhas institucionais de conscientização sobre os impactos da luz azul e da exposição noturna aos dispositivos eletrônicos; implementação de programas de “detox digital” com desafios de redução do tempo de uso; inclusão da temática em disciplinas ou projetos de extensão voltados à promoção da saúde; e incentivo à prática de atividades físicas e momentos de desconexão digital no ambiente universitário. Estratégias como a orientação para evitar o uso de telas ao menos uma hora antes de dormir e o estímulo ao uso de aplicativos de monitoramento do tempo de tela também têm se mostrado eficazes na promoção da autorregulação e no desenvolvimento de hábitos mais saudáveis.

Por fim, espera-se que este estudo contribua para reflexões futuras e sirva como base para novas pesquisas sobre o uso consciente das tecnologias digitais no contexto da Licenciatura em Ciências Biológicas, incentivando práticas que favoreçam o equilíbrio entre o uso das tecnologias e a qualidade de vida dos estudantes.

## REFERÊNCIAS

ALAM, A.; BUTT, A. N.; ASAD, M. **The impact of screen-time on sleep quality and mental health among university students.** *Health Psychology*, 2023.

ALVES DE OLIVEIRA, V. .; OLIVEIRA SILVA, P.; PUCCI, S. . **A relação entre o uso de internet e ansiedade em crianças.** *Saúde Coletiva (Barueri)*, [S. l.], v. 11, n. 70, p. 8651–8661, 2021. DOI: 10.36489/saudecoletiva.2021v11i70p8651-8661. Disponível em: <https://revistasaudecoletiva.com.br/index.php/saudecoletiva/article/view/2026>. Acesso em: 13 abr. 2025.

ANDRADE, Jéssica; SIEBRA, Santos; PAZ, Karla; ANTONIO, Carlos; RAKEL, Karla; LÚCIA, Ana; LIMA, Manuela; LIMA, Gabriela. **Sonolência excessiva diurna em alunos do último ano do curso de fisioterapia de uma faculdade privada.** no. 17, p. e371–e 371, 20 Jan. 2019. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/371>. Acesso em: 21. Maio de 2025.

BARTOLINI, A. P. et al. **Exposição à luz azul: implicações para o sono e a saúde mental.** *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, v. 14, n. 2, p. 45-52, 2020.

BASTOS, Larissa; CUNHA, Pompeu; MOURA, Neire. **Qualidade do sono e fatores associados em acadêmicos de Medicina: revisão integrativa.** vol. 10, no. 9, p. 1372–1377, 16 Jul. 2021. Disponível em: <https://www.archhealthinvestigation.com.br/ArcHI/article/view/5353>. Acesso em: 15. Maio de 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde.** Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

BULL, F. C. et al. **World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour.** *British Journal of Sports Medicine*, v. 54, n. 24, p. 1451–1462, 2020. DOI: 10.1136/bjsports-2020-102955.

CABRAL, L. G. L. et al. **Digital technology and its impacts on the sleep quality and academic performance during the pandemic.** *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*, v. 80, n. 10, p. 1052–1056, dezembro de 2025.

CAIN, N.; GRADISAR, M. **Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review.** *Sleep Medicine*, v. 11, n. 8, p. 735–742, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.02.006>. Acesso em: 12 de dezembro. 2025.

CALDEIRA, D. M.; RODRIGUES, G. D. A.; NUNES, L. A. S. **Efeitos do uso excessivo de tecnologia no desenvolvimento cognitivo infantil.** *Revista Científica da Editora Academic*, v. 2, n. 1, 2022. Disponível em: <https://editoraacademic.com.br/post-artigo/?artigo=44>. Acesso em: 01 setembro. 2025.

CAMPOS, Eduardo. **Comunicação Móvel no Contexto Brasileiro**. In: LEMOS, Andre; JOSGRILBERG, Fabio (orgs.). *Comunicação e Mobilidade*. Salvador, EDUFBA, 2009.

CASTELLS, Manuel. **A sociedade em rede**. 6. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2002.

COSTA, L. M. et al. **Uso excessivo de dispositivos eletrônicos e seus efeitos em estudantes universitários**. *Revista Saúde e Desenvolvimento Humano*, v. 8, n. 1, p. 20-28, 2020.

COUTO, C. do, SARDINHA, L. S., & LEMOS, V. de À. (2018). **Relações entre sono e aprendizagem em adolescentes**. *Diálogos Interdisciplinares*, 7(4), 29-33. Recuperado de <https://revistas.brazcubas.edu.br/index.php/dialogos/article/view/584>. Acesso em: 12 janeiro 2026.

DATAREPORTAL. Digital 2023: **Global Overview Report**. [internet]. 2025. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2025-brazil>. Acesso em: 13 julho. 2025.

FLECK, M. P. A. et al. **Aplicação da versão em português do instrumento WHOQOL-bref**. *Revista de Saúde Pública*, v. 34, n. 2, p. 178–183, 2000.

GIEDD, J. N. Adolescent brain and the natural allure of digital media. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, v. 22, n. 2, p. 127–133, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/jgiedd>. Acesso em: 13 outubro. 2025.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

Guyton, A. & Hall, J. (2002). **Tratado de Fisiologia Médica (10ª edição)**. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, S.A. Johns, M. W. (1991). A new method for measuring daytime sleepiness: The Epworth Sleepiness Scale. *Sleep*, 14(6), 540–545. <https://doi.org/10.1093/sleep/14.6.540> .Acesso em 12 Janeiro 2026.

JÚLIO RODRIGUES DE CASTRO SOARES, Mário. **Influência da qualidade do sono na performance dos atletas de alta competição**. [S. l.: s. n.], 2011. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/63628/2/tese%20final.pdf>. Acesso em 22 janeiro. 2026.

LAMBERT, Isabeli Bilange Baião et al. **RELAÇÃO ENTRE TEMPO DE TELA E NÍVEL DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES DE PSICOLOGIA**. *ARACÊ*, [S. l.], v. 6, n. 3, p. 9219–9234, 2024. DOI: [10.56238/arev6n3-290](https://doi.org/10.56238/arev6n3-290). Disponível em: <https://periodicos.newsciencepubl.com/arace/article/view/1561>. Acesso em: 13 abr. 2025.

LEMAS, R. M. et al. **Comportamento digital e saúde mental de universitários: uma análise do tempo de tela**. *Revista Psicologia & Sociedade*, v. 34, n. 1, p. 55-64, 2022.

LUCAS, M. R. et al. **Impactos do uso de tecnologias na vida dos jovens: uma revisão sistemática.** *Revista de Psicologia Aplicada*, v. 22, n. 1, p. 90-98, 2020.

MAGALHÃES, V. et al. **Efeitos do uso excessivo de telas no neurodesenvolvimento de crianças e adolescentes: o que diz a literatura.** *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, [S. l.], v. 7, n. 3, p. 1956–1964, 2025. DOI: 10.36557/2674-8169.2025v7n3p1956-1964. Disponível em :<https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/5526>. Acesso em: 19 dezembro. 2025.

MARTINS, D. A.; ALMEIDA, S. R. **Tecnologia e rendimento acadêmico: os efeitos do uso excessivo de telas entre universitários.** *Cadernos de Educação*, v. 23, n. 3, p. 120-130, 2020.

MEDEIROS, Glenia Junqueira Machado; ROMA, Pedro Fernandes; MATOS, Pedro Henrique Meirelles Ferreira Pinheiro de. **Qualidade do sono dos estudantes de medicina de uma faculdade do sul de Minas Gerais.** *REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO MÉDICA* | 45 (4) : e220, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/dbhTf5HqwPjvBP6V7vjbq7m/?format=pdf> Acesso em: em 22 janeiro. 2026.

MONTAG, C.; Walla, P. **Carpe diem instead of losing your social mind.** *Cogent Psychology*, v. 3, n. 1, 2016.

MORAN, José Manuel. **Educação e tecnologias: novos desafios pedagógicos.** Campinas: Papirus, 2015.

NASEEM, A.; LATIF, M.; ALI, T. **The impact of screen time on students learning in higher education.** v. 3, p. 330–338, 2025.

NEOPHYTOU, E.; MANWELL, L. A.; KONKLE, A. T. M. **Effects of Excessive Screen Time on Neurodevelopment, Learning, Memory, Mental Health, and Neurodegeneration: A Scoping Review.** *International Journal of Mental Health and Addiction*, v. 19, p. 724–744, 2021.

OFIR, E.; NASS, C.; WAGNER, U. D. M. **Controle cognitivo em multitarefas de mídia.** *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, v. 106, n. 37, p. 15583–15587, 2009. DOI: [10.1073/pnas.0903620106](https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106).

OLIVEIRA, Olinda; ANASTÁCIO, Zélia. **Influência da qualidade do sono na saúde, no comportamento e na aprendizagem de adolescentes de 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico português.** 2011. Owens, J.A. (2005). Introduction: Culture and Sleep in Children. *Pediatrics*, 115, 201203. Disponível em: <http://pediatrics.aappublications.org/cgi/reprint/115/1/S1/201> . Acesso em 12 janeiro 2026.

OMS – Organização Mundial da Saúde. **Diretrizes sobre atividade física, comportamento sedentário e sono para crianças menores de 5 anos.** Genebra: OMS, 2019. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>. Acesso em: 12 maio. 2025.

OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde. **Guia de atividade física e comportamento sedentário**. Brasília: OPAS, 2021. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/documentos/guia-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario> . Acesso em: 12 abr. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep**. Geneva: World Health Organization, 2019.

PATEL, M.; PATEL, S. K.; SURESH, S.; VISHWAKARMA, K.; SINGH, S. **Relationship between screen time and academic performance in adolescents**. Caspian Journal of Pediatrics, v. 8, n. 2, p. 746–754, 2022.

PERRENOUD, Philippe. **Dez novas competências para ensinar**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

POL, Gabriel; RODRIGUES, Nathalia; MARQUES, Rodrigo. **Estresse, sintomas depressivos, qualidade do sono, resiliência e qualidade de vida de acadêmicos de medicina**. Revista REVOLUA, vol. 1, no. 2, p. 116–130, 2022. Disponível em: <https://revistarevolua.emnuvens.com.br/revista/article/view/24>. Acesso em: 16. maio. 2025.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

SAMPAIO, Marisa Narcizo; LEITE, Lígia Silva. **Alfabetização tecnológica do professor: desafios da educação numa cultura digital**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999.

SANTOS, K. P. et al. **Tecnologias digitais e transtornos psíquicos: uma correlação preocupante entre universitários**. Revista de Saúde Mental, v. 10, n. 2, p. 15-23, 2021.

SANTOS-COELHO, Fernando Morgadinho. **Impacto da privação de sono sobre cérebro, comportamento e emoções**. Medicina Interna de México, v. 36, n. S1, p. 17-19, 2020.

SILVA, R. A. et al. **Mudanças no tempo de tela e qualidade de vida durante a pandemia da COVID-19: um estudo com universitários**. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 45, n. 2, p. 1-8, 2021.

SILVA, V. C.; OLIVEIRA, M. T. **Uso de telas e saúde de estudantes durante a pandemia: efeitos na qualidade do sono e no bem-estar físico**. Revista de Educação, Saúde e Ciências Sociais, v. 12, n. 3, p. 60-70, 2021.

SMITH, J. A. et al. **Ritmo circadiano e exposição à luz azul: implicações para a saúde de jovens adultos**. Journal of Biological Rhythms, v. 36, n. 4, p. 310-320, 2021.

TIC Domicílios 2024: **Usuários de internet por frequência de uso**. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI.br), 2024. Disponível em: <https://cetic.br/pt/tics/domicilios/2024/individuos/C3/>. Acesso em: 16 junho. 2025.

TWENGE, Jean M.; CAMPBELL, W. Keith. **Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study**. *Preventive Medicine Reports*, [S. l.], v. 12, p. 271–283, 2018.

WANG, W. *et al.* **Relationship between mental health, sleep status and screen time among university students during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study**. *BMJ Open*, v. 13, n. 12, e073347, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-073347> . Acesso em: 13 abr. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Geneva: WHO, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 13 abr. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Guidelines on physical activity and sedentary**

## APÊNDICE - QUESTIONÁRIO PARA OS DISCENTES

### Parte 1 – Dados Gerais

1. Qual sua idade?
  - Menos de 18 anos
  - 18 a 21 anos
  - 22 a 25 anos
  - 26 a 30 anos
  - Acima de 30 anos
2. Qual o seu gênero?
  - Feminino
  - Masculino
  - Outro:
3. Período do curso em que você está matriculado(a):
  - 1º ao 2º período
  - 3º ao 4º período
  - 5º ao 6º período
  - 7º período ou mais

### Parte 2 – Uso de Telas

4. Em média, quantas horas por dia você passa em frente a telas (celular, computador, tablet ou TV)?
  - Menos de 2 horas
  - De 2 a 4 horas
  - De 5 a 7 horas
  - De 8 a 10 horas
  - Mais de 10 horas
  
5. Qual o principal motivo do uso de telas no seu dia a dia? (Pode marcar mais de uma opção)
  - Estudos
  - Redes sociais
  - Jogos

Filmes e séries

Trabalho

Outros:

6. Com que frequência você utiliza dispositivos eletrônicos durante as aulas?

Sempre

Frequentemente

Raramente

Nunca

7. Você costuma utilizar dispositivos eletrônicos durante a noite (antes de dormir)?

Sim

Não

Às vezes

### Parte 3 – Sono e Saúde

8. Você sente que o uso excessivo de telas afeta a qualidade do seu sono?

Sim

Não

Às vezes

9. Durante o último mês, como você avaliaria a qualidade geral do seu sono?

Muito boa

Boa

Ruim

Muito ruim

10. Durante o último mês, quantas horas de sono você teve, em média, por noite?

Menos de 5 horas

5 a 6 horas

7 horas

8 horas ou mais

11. Você já apresentou algum destes sintomas relacionados ao uso excessivo de telas? (Pode marcar mais de uma opção)

Ansiedade

Irritabilidade

Dificuldade de concentração

Dores de cabeça

- Insônia
- Cansaço visual
- Nenhum desses

12. Você acredita que o uso de telas durante a noite impacta mais negativamente sua saúde do que o uso durante o dia?

- Sim
- Não
- Não sei dizer

#### Parte 4 – Desempenho Acadêmico e Qualidade de Vida

13. Você acredita que seu desempenho acadêmico já foi afetado pelo tempo excessivo de uso de telas?

- Sim
- Não
- Não sei dizer

14. Em uma escala de 1 a 5, como você avalia o impacto do tempo de tela na sua qualidade de vida?

(1 = Muito negativo | 5 = Muito positivo)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

#### Parte 4 – Pergunta Aberta

15. Na sua opinião, que hábitos ou estratégias podem ajudar a equilibrar o uso de telas e melhorar a qualidade de vida e o sono?

---

## ANEXO - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO  
TOCANTINS  
CAMPUS ARAGUATINS  
CURSO SUPERIOR LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS**

**Título da Pesquisa:** IMPACTO DO TEMPO DE TELA NO SONO E NA QUALIDADE DE VIDA DE ESTUDANTES DO CURSO DE LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS DO IFTO – *CAMPUS ARAGUATINS*

**Pesquisador Responsável:** Nayla Crislany Ribeiro Dos Santos

**Orientadora:** Prof.<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup>. Jeane Cristina Oliveira

**Objetivo da Pesquisa:** O presente estudo tem como objetivo geral analisar os impactos do tempo de exposição às telas nos estudantes do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do IFTO – *Campus Araguatins*. Especificamente, pretende-se identificar o tempo de uso de dispositivos eletrônicos, avaliar os efeitos desse uso sobre o sono e a saúde, bem como relacionar o tempo de exposição às telas com o desempenho acadêmico, a fim de compreender os reflexos desse hábito na vida acadêmica e pessoal dos discentes.

**Metodologia:** Este estudo adota abordagem qualitativa, com caráter descritivo e exploratório, voltado a analisar os efeitos do tempo de exposição às telas sobre o sono e a qualidade de vida dos estudantes do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do IFTO – *Campus Araguatins*.

**Participação:** Sua participação envolve responder a um questionário sobre seus hábitos de uso de dispositivos eletrônicos, tempo de exposição às telas e percepções relacionadas ao sono, à qualidade de vida e ao desempenho acadêmico. As informações coletadas durante esta pesquisa serão mantidas em sigilo, garantindo o anonimato dos participantes, e não serão divulgadas de forma individual em relatórios ou publicações decorrentes do estudo. Os dados obtidos serão utilizados exclusivamente para fins acadêmicos e científicos.

**Benefícios da pesquisa:** A pesquisa contribui para a conscientização dos estudantes sobre os impactos do uso excessivo de telas na qualidade de vida, no sono e no desempenho acadêmico. Os resultados auxiliam na reflexão sobre a adoção de hábitos digitais mais equilibrados no contexto universitário. Além disso, o estudo oferece subsídios para o desenvolvimento de ações educativas voltadas ao uso responsável das tecnologias. Também fortalece o processo de ensino-aprendizagem

ao relacionar bem-estar e rendimento acadêmico. Por fim, serve como base para futuras pesquisas na formação de professores em Ciências Biológicas.

Ao assinar este termo, você concorda em participar voluntariamente desta pesquisa, estando ciente de seus objetivos, metodologia e dos direitos que lhe assistem como participante. Você pode retirar seu consentimento a qualquer momento, sem nenhum prejuízo.

Para esclarecimentos, críticas ou informações, pode entrar em contato com a pesquisadora Nayla Crislany Ribeiro Dos Santos, entre em contato pelo e-mail: [Nayla.Santos@estudante.ifto.edu.br](mailto:Nayla.Santos@estudante.ifto.edu.br) ou pelo telefone **(63) 9 99626807**, ou até mesmo com a orientadora, Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup>. Jeane C. de Oliveira, pelo e-mail: [jeane.oliveira@ifto.edu.br](mailto:jeane.oliveira@ifto.edu.br).

**Declaro que fui informado (a) de todos os detalhes da pesquisa e concordo em participar.**

Nome do Participante:

---

Assinatura:

---

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/20\_\_