

ADOLESCENTES CONECTADOS: uma revisão sobre o impacto do uso excessivo de tecnologia na qualidade de vida
CONNECTED TEENAGERS: a review on the impact of excessive use of technology on quality of life

Vanessa Namieh Garicoix¹, UNICESUMAR, psi.vanessagaricoix@gmail.com

Carla Eliza Rodrigues Machado², UNICESUMAR, carla_eliza@hotmail.com

Rute Grossi-Milani³, UNICESUMAR, rute.milani@unicesumar.edu.br

Resumo: O uso excessivo de tecnologias digitais entre adolescentes tem se tornado uma preocupação crescente, especialmente devido aos possíveis impactos negativos sobre a qualidade de vida. Este estudo teve como objetivo mapear evidências científicas sobre os efeitos do uso intenso de dispositivos digitais por adolescentes entre 10 e 19 anos, com foco em desfechos relacionados à saúde mental, bem-estar e qualidade de vida. Trata-se de uma revisão de escopo conduzida conforme o modelo metodológico de Arksey e O'Malley e diretrizes PRISMA-ScR. As buscas foram realizadas nas bases PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde, entre abril e maio de 2025. Foram selecionados 35 estudos publicados entre 2019 e 2024. Os resultados indicaram que o uso excessivo das tecnologias está relacionado a sintomas de ansiedade e depressão, distúrbios do sono, baixa autoestima e dificuldades de relacionamento. Por outro lado, o uso moderado e ativo, com fins sociais ou educativos, apresentou associação com aspectos positivos como pertencimento e suporte social. Conclui-se que o impacto do uso das tecnologias varia conforme o contexto, sendo necessária a inclusão de variáveis digitais em instrumentos de avaliação da qualidade de vida.

Palavras-chave: adolescentes; tecnologias digitais; qualidade de vida; saúde mental.

Abstract: The excessive use of digital technologies among adolescents has become a growing concern, especially due to the possible negative impacts on quality of life. This study aimed to map scientific evidence on the effects of the intense use of digital devices by adolescents between 10 and 19 years old, focusing on outcomes related to mental health, well-being and quality of life. This is a scoping review conducted according to the Arksey and O'Malley methodological model and PRISMA-ScR guidelines. The searches were carried out in the PubMed and Virtual Health Library databases, between April and May 2025. Thirty-five studies published between 2019 and 2024 were selected. The results indicated that the excessive use of technologies is related to symptoms of anxiety and depression, sleep disorders, low self-esteem and relationship difficulties. On the other hand, moderate and active use, for social or educational purposes, was associated with positive aspects such as belonging and social support. It is concluded that the impact of the use of technologies varies according to the context, making it necessary to include digital variables in instruments for assessing quality of life.

Keywords: adolescents; digital technologies; quality of life; mental health.

¹ Mestranda em Promoção da Saúde pela Universidade Cesumar (UNICESUMAR) - Bolsista CAPES. Maringá - Paraná.

² Mestranda em Promoção da Saúde pela Universidade Cesumar (UNICESUMAR) - Bolsista CAPES. Docente do Curso de Psicologia da Faculdade UMFG. Maringá - Paraná.

³ Doutora e Mestre em Ciências Médicas pela Universidade de São Paulo (USP). Docente do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde da UNICESUMAR. Maringá - Paraná

1 INTRODUÇÃO

As Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação (TDICs) tornaram-se elementos centrais na rotina da maioria das pessoas, tendo papel significativo na interação social, seja por meio de ligações, e-mails ou redes sociais. Dados recentes indicam que a internet está presente em 79,1% dos domicílios brasileiros, um aumento significativo em comparação a 2017, quando essa taxa era de 74,9% (Matos, 2022). Esse crescimento evidencia a rápida expansão do acesso digital no país. Com os avanços da era digital, o uso de dispositivos eletrônicos tornou-se quase inevitável em todas as faixas etárias, sobretudo entre os adolescentes, alcançando cada vez mais espaço na vida pessoal, educacional e profissional das pessoas (Boechat; Neto; Barbosa, 2024).

A adolescência, segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), compreende o período dos 12 aos 18 anos (Brasil, 2010) e representa uma etapa fundamental do desenvolvimento humano, caracterizada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais. Nessa fase, os adolescentes são considerados grupo prioritário para ações de promoção da saúde, uma vez que estão mais expostos a situações de risco (Gadelha *et al.*, 2022). Entre esses riscos, destaca-se o aumento do tempo dedicado ao uso de telas, o que pode intensificar a vulnerabilidade dessa população a diversos problemas de saúde (Pereira *et al.*, 2022).

O chamado “uso problemático da internet” refere-se ao uso excessivo e descontrolado da internet, frequentemente associado a prejuízos físicos, emocionais e sociais. Caracteriza-se por comportamentos como preocupação constante com o acesso online, necessidade de aumentar o tempo de conexão, perda de controle sobre o uso e negligência de atividades presenciais e relacionais (Andrade *et al.*, 2022). Pesquisas apontam que a exposição prolongada às telas pode estar relacionada a dificuldades, como de socialização e relacionamento, dificuldades escolares e sedentarismo, aumento da ansiedade, distúrbios alimentares, problemas visuais e auditivos, lesões por esforços repetitivos, dores físicas, exposição ao cyberbullying, e distúrbios do sono (Pereira *et al.*, 2022).

Diante da crescente presença das tecnologias digitais no cotidiano dos adolescentes e das possíveis consequências negativas associadas ao seu uso excessivo, torna-se fundamental compreender os impactos desse fenômeno sobre a qualidade de vida dessa população.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O estudo trata-se de uma revisão de escopo seguindo as diretrizes do modelo proposto por Arksey e O'Malley (2005), com complementações de Levac *et al.* (2010). O fluxograma PRISMA para revisões de escopo (PRISMA-ScR) foi utilizado a fim de garantir a transparência e a sistematização das etapas do processo (Tricco *et al.*, 2018). As buscas foram realizadas nas bases de dados PubMed e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), entre abril e maio de 2025, utilizando os seguintes descritores em inglês: “*adolescents*”, “*quality of life*” OR “*well-being*”, “*digital technology*” OR “*social media*”, “*mental health*”. A pergunta norteadora da revisão foi: “Quais os impactos do uso excessivo das tecnologias digitais na qualidade de vida dos adolescentes?”.

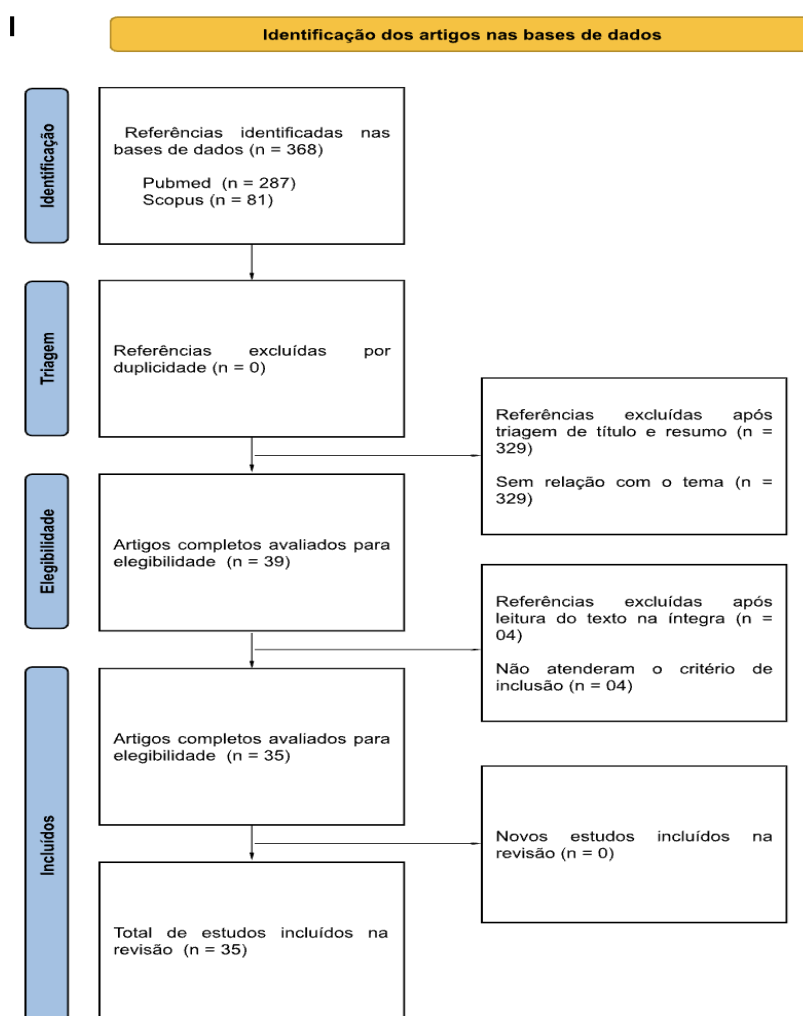
Os critérios de inclusão adotados foram: estudos publicados entre 2019 e 2024, e com acesso gratuito ao texto. Foram considerados os estudos que abordassem o uso de tecnologias digitais (internet, redes sociais, tempo de tela, smartphones, entre outros), em adolescentes entre 10 e 19 anos, e que apresentassem como desfecho a qualidade de vida, saúde mental ou bem-estar relacionado ao uso de tecnologias. Foram excluídos estudos que envolviam populações exclusivamente adultas ou crianças menores de 10 anos, com foco em doenças específicas não relacionadas ao tema, ou que fossem editoriais, cartas ao editor, revisões ou resumos de conferências.

A triagem dos artigos foi realizada inicialmente por meio da leitura dos títulos e resumos. Em seguida, os textos completos dos estudos potencialmente elegíveis foram analisados integralmente com base nos critérios estabelecidos.

3 RESULTADOS: APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO

Foram selecionados 35 artigos para compor este estudo. O processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos é apresentado no Fluxograma PRISMA-ScR (Figura 1) a seguir, o qual detalha o número de registros encontrados, os critérios de exclusão aplicados em cada etapa e o total final de estudos incluídos na análise.

Figura 1 – Processo de seleção dos estudos para a revisão.



Fonte: Elaborado pelas próprias autoras (2025).

Os estudos incluídos apontam que o uso excessivo de tecnologias digitais está associado a impactos negativos em domínios diversos da qualidade de vida dos adolescentes, especialmente saúde

mental e física, sono, autoestima e relações interpessoais. Sintomas de ansiedade, depressão, estresse, solidão, obesidade, inatividade física, alterações do sono, comprometimento da visão, cognição, memória e atenção, baixo rendimento escolar, prejuízos no desenvolvimento de habilidades afetivas e sociais, estresse fisiológico, divagação mental, baixa autoestima, dificuldades de socialização, diminuição do nível de satisfação com a vida e riscos potenciais à vida adulta, foram frequentemente relacionados ao tempo elevado de exposição a telas e ao uso passivo de redes sociais. Em contrapartida, o uso ativo e moderado de tecnologias, especialmente com fins sociais ou educativos, mostrou-se associado a percepções positivas de suporte social, pertencimento e autoconfiança. Identificou-se também que a maioria dos instrumentos utilizados para avaliar a qualidade de vida não contempla, de forma explícita, variáveis relacionadas ao uso de tecnologia, o que aponta para uma lacuna metodológica importante na área.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados da revisão evidenciam que o uso excessivo de tecnologias digitais pode afetar negativamente diferentes dimensões da qualidade de vida na adolescência, embora esse impacto varie conforme o tipo e o contexto de uso. A necessidade de abordagens mais integradas entre saúde, educação e políticas públicas se impõe, a fim de promover o uso consciente das tecnologias e preservar o bem-estar dos adolescentes. Ademais, recomenda-se o aprimoramento dos instrumentos de avaliação da qualidade de vida, incluindo dimensões relacionadas ao mundo digital, para uma mensuração mais contextualizada da realidade juvenil contemporânea.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, André Luiz Monezi et al. Problematic internet use, emotional problems and quality of life among adolescents. **Psico-USF**, v. 26, n. 1, p. 41-51, 2021.

<https://www.scielo.br/j/pusf/a/R3gTfPPzMKM5fhXJTHSGKSG/>. Acesso em: 08 mai. de 2025.

ARKSEY, H.; O'MALLEY, L. Scoping studies: towards a methodological framework.

International Journal of Social Research Methodology, v. 8, n. 1, p. 19–32, 2005.

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1364557032000119616>. Acesso em: 30 de mai. de 2025.

BOECHAT, Dayana; NETO, André Pereira; BARBOSA, Leticia. Nomofobia e pandemia: um estudo sobre o medo de ficar desconectado no Brasil. **Revista Eletrônica de Comunicação, Informação & Inovação em Saúde**, v. 18, n. 1, p. 130-143, 2024.

<https://www.reciis.icict.fiocruz.br/index.php/reciis/article/view/3506>. Acesso em: 08 de mai. de 2025.

BRASIL. Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos. **Estatuto da Criança e do Adolescente: trinta e um anos do Estatuto da Criança e do Adolescente: confira as novas ações para fortalecer o ECA**. Brasília: MDH, 2021. Disponível em: https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2021/julho/trinta-e-um-anos-do-estatuto-da-crianca-e-do-adolescente-confira-as-novas-acoes-para-fortalecer-o-eca/ECA2021_Digital.pdf. Acesso em: 08 jun. 2025.

LEVAC, D. et al. Scoping studies: advancing the methodology. **Implementation Science**, v. 5, n. 69, p. 1–9, 2010. <https://link.springer.com/article/10.1186/1748-5908-5-69>. Acesso em: 30 de mai. de 2025.

GADELHA, AKOA et al. Adolescência e qualidade de vida: percepções de adolescentes escolares. **Revista Espaço Ciência & Saúde**, v. 10, n. 1, p. 26-42, 2022. <https://core.ac.uk/download/pdf/492704395.pdf>. Acesso em: 08 de mai. de 2025.

MATOS, Ana Luiza Aparecida de. **Adolescentes e internet: percepções, interesses e medos**. 2022. <https://repositorio.unesp.br/entities/publication/84de7f6e-041a-404d-abe5-5fab1b24d6a9>. Acesso em: 08 de mai. de 2025.

PEREIRA, Dirlene Rozária et al. O significado do uso de telas entre adolescentes: causas e consequências. **Ciênc. cuid. saúde**, p. e58427-e58427, 2022. <https://pesquisa.bvsalud.org/gim/resource/en,au:%22Martins%20Neto,%20Viviana%22/biblio-1384528>. Acesso em: 08 de mai. de 2025.

TRICCO, A. C. et al. PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): checklist and explanation. **Annals of Internal Medicine**, v. 169, n. 7, p. 467–473, 2018. <https://www.acpjournals.org/doi/full/10.7326/M18-0850>. Acesso em: 30 de mai. de 2025.