



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA - UNB
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA - FEF

LUCAS SIQUEIRA BRANDÃO

O IMPACTO DO USO EXCESSIVO DE MÍDIAS SOCIAIS NO EXERCÍCIO FÍSICO EM
ADOLESCENTES: UMA REVISÃO

BRASÍLIA

2025
LUCAS SIQUEIRA BRANDÃO

O IMPACTO DO USO EXCESSIVO DE MÍDIAS SOCIAIS NO EXERCÍCIO FÍSICO EM ADOLESCENTES: UMA REVISÃO

Artigo apresentado à disciplina de Trabalho de conclusão de curso – Bacharelado, do Curso de Educação Física da Faculdade de Educação Física, da Universidade de Brasília, como um dos pré-requisitos para conclusão do curso de Educação Física (Habilitação – Bacharelado).

Orientador: Romulo Maia Carlos Fonseca
Titulação: Prof. Dr. Em Educação Física

Brasília
2025

RESUMO

As mídias sociais estão presentes diariamente em nossa rotina, sendo os adolescentes um dos principais grupos de usuários. Os jovens estão sendo introduzidos nas mídias sociais cada vez mais novos, o que se torna uma preocupação, pois usada de maneira excessiva e passiva, pode provocar efeitos preocupantes. Desta forma, o objetivo do presente estudo foi avaliar os efeitos das mídias sociais na prática de exercícios físicos em adolescentes assim como os aspectos psicológicos, por meio de revisão sistemática. As buscas foram realizadas em três bases de dados: Google Acadêmico, Pubmed e Scielo, abrangendo ensaios clínicos e estudos observacionais, publicados de 2015 a 2025, tendo sido selecionados 10 artigos. Verificou-se que as mídias sociais ajudam a melhorar o aumento do nível de atividade física entre os adolescentes, mas por outro lado, também está associada a efeitos negativos. O uso excessivo de mídias sociais pode provocar sintomas de ansiedade, depressão, sedentarismo, baixa autoestima. Sendo assim, o uso estratégico das mídias sociais, por meio de campanhas, intervenções escolares e propagandas educativas, pode ser uma ferramenta eficaz para promover hábitos saudáveis e mitigar os efeitos prejudiciais associados ao seu uso inadequado.

Palavras-chaves: mídias sociais, atividade física, adolescente

ABSTRACT

Social media is a constant presence in our daily lives, with adolescents being one of the main user groups. Young people are being introduced to social media at increasingly earlier ages, which raises concerns, especially when its use becomes excessive and passive, potentially leading to harmful effects. Therefore, the objective of this study was to evaluate the effects of social media on physical exercise practices among adolescents, as well as its psychological impacts, through a systematic review. The research was conducted using three databases: Google Scholar, PubMed, and SciELO, including clinical trials and observational studies published between 2015 and 2025. A total of 10 articles were selected. The findings revealed that social media can positively contribute to increased levels of physical activity among adolescents. However, excessive use is also associated with negative outcomes, such as symptoms of anxiety, depression, physical inactivity, and low self-esteem. Thus, the strategic use of social media—through campaigns, school-based interventions, and educational advertisements—can be an effective tool to promote healthy habits and mitigate the harmful effects linked to its inappropriate use.

Keywords: social media, physical activity, teenager

Sumário

1 Introdução.....	7
2 Objetivos.....	9
2.1 Objetivo geral.....	9
3 MÉTODO.....	10
3.1 Tipo de estudo	10
3.2 Fontes de informação	10
3.3 Busca.....	10
3.4 Critérios de elegibilidade	10
3.5 Seleção dos estudos	10
3.6 Processo de coleta de dados	11
3.7 Risco de viés em cada estudo	12
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	13
4.1 Estudos com resultados positivos	13
4.2 Estudos com resultados prejudiciais	13
4.3 O quadro a seguir mostra um resumo dessas diferenças metodológicas.....	14
CONCLUSÃO.....	19
REFERÊNCIAS.....	20

1 Introdução

As mídias sociais têm se tornado uma presença constante na vida dos adolescentes, influenciando diversos aspectos de sua rotina, incluindo a prática de atividades físicas. O uso excessivo dessas plataformas, muitas vezes associado ao aumento do tempo de tela, tem levantado preocupações sobre seus impactos na saúde física e mental dos jovens. Este trabalho busca explorar como o uso excessivo de mídias sociais pode contribuir para o sedentarismo e outros problemas psicológicos, ao mesmo tempo em que investiga seu potencial como ferramenta para promover hábitos saudáveis. Diante desse cenário, observou-se um aumento expressivo no tempo de exposição às telas, tanto por motivos profissionais e acadêmicos quanto por atividades de lazer. Estima-se que o tempo médio diário de uso de telas atinja cerca de cinco horas, o que tem contribuído para o crescimento das taxas de sedentarismo. Essa condição pode estar associada ao desenvolvimento de comportamentos prejudiciais à saúde mental, como quadros de ansiedade e depressão (VIEIRA, 2022).

Olhando para o lado da adolescência, a preocupação se torna ainda maior. O tempo gasto pelos jovens assistindo vídeos, filmes e jogos podem resultar em várias horas, enquanto nesse período os jovens poderiam estar aproveitando a sua juventude brincando com seus amigos, brinquedos e jogos, longe das telas. A vivência de experiências lúdicas na infância e adolescência está diretamente relacionada à promoção da saúde física e mental, auxiliando na prevenção de doenças e na redução do sedentarismo ao longo da vida. No entanto, o problema do uso excessivo de telas é justamente tirar esses aspectos saudáveis da juventude dos adolescentes, contribuindo assim ao sedentarismo, obesidade, e com àquela ganância em querer pegar no telefone móvel, afastando-se também do ciclo familiar, onde a comunicação é cada vez menor e o uso de telas é cada vez maior. Podendo criar a médio e a longo prazo problemas psicológicos, como comportamentos agressivos, depressivos, ansiedade, perda de apetite ou alimentação compulsória, indisposição, insônia, e diversas outras alterações comportamentais (MANWELL, 2022).

A prática de exercícios físicos vem nos mostrando ao longo dos anos vários benefícios em relação a saúde, conforme destacado por Campos (2019), a prática de exercícios físicos ajuda no combate de doenças, prevenção de doenças crônicas, melhora na estética, no humor e vários outros benefícios. Ainda assim os exercícios físicos ajudam na melhora da coordenação motora, ganho de massa muscular, resistência cardiovascular, melhora da postura, perda de gordura, melhora da autoestima, promovendo assim a melhora da saúde mental e combatendo assim ao nível de estresse, ansiedade e depressão, liberando aquela boa sensação de endorfina logo após a prática de atividade física. Santos (2023) enfatiza a importância da atividade física como forma de promoção da saúde mental e física, devendo ser realizada sob a supervisão de um profissional de Educação Física capacitado, tendo como resultados que praticar atividades regularmente está associada a melhoria do

bem-estar psicológico, assim como à redução dos níveis de ansiedade, depressão e estresse, melhorando a qualidade de vida.

Os níveis de atividades físicas na fase da adolescência estão cada vez menores, tendo em vista que o aumento do tempo de tela está cada vez maior, de acordo com Piola (2020), em estudo realizado com uma amostra de 899 adolescentes, os adolescentes estão com baixos níveis de atividade física e grande tempo em uso de telas, com uma maior atenção no lado das meninas, onde o nível de atividade física é menor comparado com o grupo dos meninos, contribuindo assim para o aumento da baixa taxa de atividade física e o aumento do sedentarismo. No estudo de Vieira (2022), com amostra de 513 estudantes do ensino médio do Instituto Federal do Rio Grande do Sul, foi avaliada como variável dependente o uso excessivo de redes sociais e 35,9% relataram uso excessivo de redes sociais, onde o grupo feminino teve maior porcentagem, concluindo assim que um terço dos estudantes do ensino médio em uma cidade no Sul do Brasil usavam em excesso redes sociais. Diante desse cenário, levanta-se a dúvida: será que as mídias sociais têm impacto sobre a atividade física nos adolescentes? E haveria, ainda, impactos psicológicos associados a esse comportamento?

2 Objetivos

2.1 Objetivo geral

- Realizar uma revisão sistemática para avaliar o uso excessivo das mídias sociais na prática de exercícios físicos em adolescentes e se há alterações de aspectos psicológicos desses indivíduos.

3 MÉTODO

3.1 Tipo de estudo

Uma revisão sistemática narrativa, tendo como o objetivo avaliar o uso excessivo de mídias sociais na prática de exercício físico em adolescentes e se há alterações de aspectos psicológicos desses indivíduos.

3.2 Fontes de informação

As buscas foram realizadas nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico, Pubmed e Scielo. Foram realizadas entre maio de 2025 a julho de 2025.

3.3 Busca

Foram utilizados os seguintes descritores: mídias sociais, atividade física, adolescentes. E usando os respectivos termos na língua inglesa: *social media*, *physical activity*, *adolescents*. Interligando os descritores com os operadores booleanos “AND” e “OR” e seguindo os critérios de elegibilidade do item 3.4.

3.4 Critérios de elegibilidade

Para essa revisão sistemática foram utilizados como critérios de elegibilidade os seguintes aspectos:

- a) Ensaios clínicos ou estudos observacionais;
- b) Estudos realizados com humanos;
- c) Trabalhos disponibilizados em inglês e português e publicados de 2015 até 2025;
- d) População adolescentes.

Critérios de exclusão:

- a) Revisões sistemáticas, teses, tcc, revisões narrativas;
- b) Estudos com população que não seja adolescentes;
- c) Estudos que não falam sobre as variáveis mídias sociais e atividade física.

3.5 Seleção dos estudos

A busca foi realizada seguindo o descrito no item 3.3. A partir disso foram encontrados 281 artigos que foram separados inicialmente para a leitura do título e do resumo a fim de verificar a aproximação do artigo com a busca, depois da leitura do título e do resumo foram excluídos 236 artigos, pois não tinham ligações com a variável estudada nessa revisão, e estudos que abordavam sobre outro público. O próximo passo foi realizar uma leitura de 45 artigos restantes buscando a

aproximação dos artigos com o objetivo da presente revisão. Depois da primeira leitura, foram excluídos 35 artigos porque não tinham ligação com a variável estudada nessa revisão. Foi feita uma segunda leitura para ter certeza dos artigos selecionados, restando assim 10 artigos que tinham todos os critérios de elegibilidade, sendo assim incluídos nesta revisão. Ver Fluxograma abaixo:

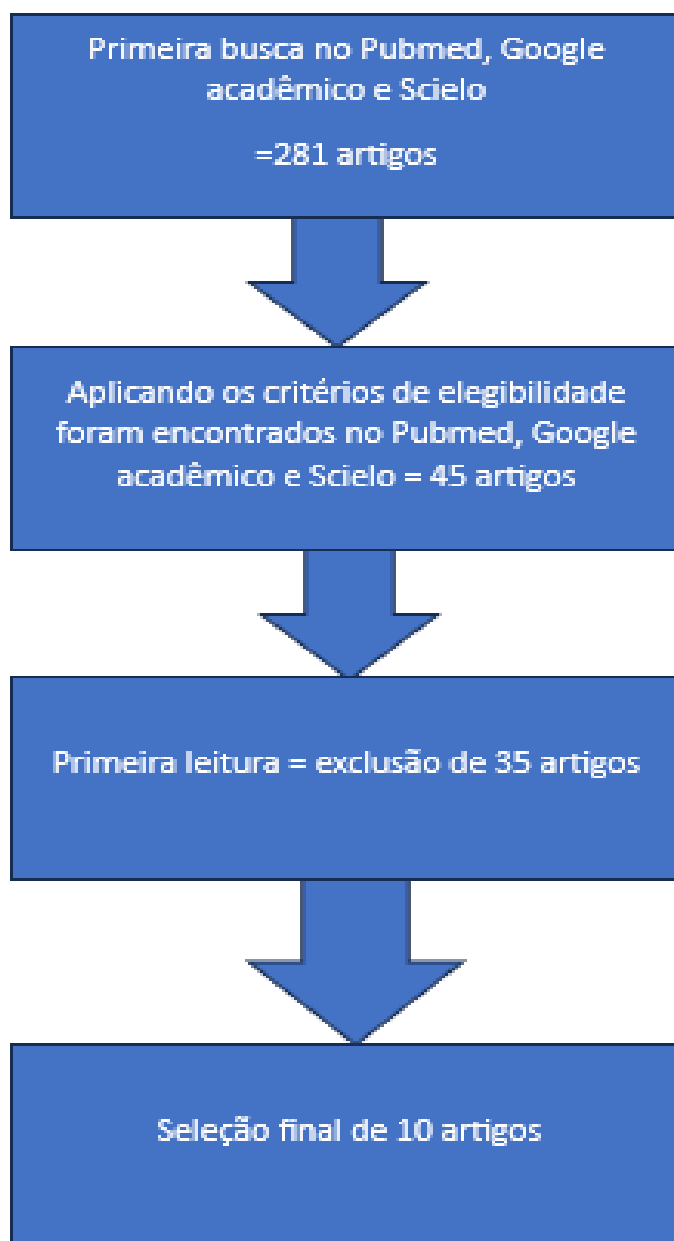


Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção dos estudos

Fonte: Elaboração própria.

3.6 Processo de coleta de dados

Para a extração de informações e dados dos artigos selecionados, foi utilizada uma planilha no *software Microsoft Excel*. Nessa planilha, os estudos foram classificados com base em critérios de

elegibilidade. Os artigos que atendiam plenamente aos critérios e eram considerados prioritários para a revisão receberam a classificação **número 1**. Aqueles que apresentavam certa proximidade com o tema, mas que não abordavam diretamente a variável "mídias sociais e prática de atividade física", foram classificados com o número 2, sendo, portanto, excluídos da análise final. Já os artigos que não apresentavam relevância para os objetivos do estudo, por não atenderem aos critérios estabelecidos, foram classificados com o número 3.

3.7 Risco de viés em cada estudo

Foi avaliado em cada estudo se havia algum patrocínio específico de algum laboratório ou empresa que poderia caracterizar um risco de viés para o estudo. Também foi visto a qualidade dos estudos seguindo a classificação das revistas de publicação para cada estudo além da análise do método de cada estudo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente revisão teve um resultado final de 10 estudos que falavam sobre a relação entre o uso excessivo de mídias sociais e a prática de atividade física entre adolescentes, tendo em vista outros aspectos como promoção da saúde, comportamentos sedentários.

4.1 Estudos com resultados positivos

Dos dez artigos selecionados, três apresentaram resultados positivos quanto ao uso das mídias sociais como ferramenta para promoção da prática de atividade física entre adolescentes (ROTE et al., 2015; ALSHAHRANI et al., 2021; CAMPOS et al., 2019).

De maneira geral, os achados indicam que as mídias sociais podem ter um papel positivo quando utilizadas de forma adequada, especialmente como meio motivacional. O estudo de Rote et al. (2015) demonstrou que um grupo de estudantes universitários que recebeu mensagens diárias por meio de um grupo no *Facebook* apresentou aumento significativo na média de passos diários, em comparação ao grupo que recebia apenas metas por e-mail, de 5.295 passos para 12.472 passos por dia, tendo como um excelente resultado, mais que dobrando e atingindo os critérios de 10.000 passos por dia.

De forma semelhante, o estudo de Alshahrani et al. (2021) verificou que mensagens motivacionais enviadas por *WhatsApp* contribuíram significativamente para o aumento da quantidade de estudantes que atingiram os critérios de atividade física recomendados pela Organização Mundial da Saúde (OMS), de 69,8% para 90,5% após a intervenção, tendo um resultado positivo, tendo um aumento de pouco mais de 20%. Já Campos et al. (2019) observaram que adolescentes que já praticavam exercícios físicos regularmente demonstraram maior compreensão dos benefícios dessa prática para a saúde mental, e isso mostra a importância da Educação Física presente nas escolas desde os anos iniciais. Esses resultados demonstram ser muito positivos, pois os adolescentes gostam de ser motivados, trazendo um sentimento de acolhimento e reconhecimento, atuando de forma saudável e protetora.

4.2 Estudos com resultados prejudiciais

Em contraponto às pesquisas que identificaram aspectos negativos, sete estudos destacaram impactos adversos associados ao uso excessivo de mídias sociais, especialmente em relação ao aumento do tempo de tela e seus impactos na saúde mental e física de adolescentes (KANDOLA et al., 2022; RUTTER et al., 2021; BIRGISSON et al., 2025; VIEIRA et al., 2022; PIOLA et al., 2020; ANDRIYANE et al., 2021; VAN WOUDEMBERG et al., 2018).

A pandemia da COVID-19 evidenciou essa problemática, conforme demonstrado por Andriyane et al. (2021) através de entrevistas com mães na Indonésia. O estudo revelou uma redução significativa na prática de atividade física pelos filhos, simultaneamente a um aumento expressivo no tempo dedicado às mídias sociais, caracterizando um quadro preocupante de sedentarismo. Padrão semelhante foi identificado por Vieira et al. (2022), cuja pesquisa revelou que 35,9% dos adolescentes avaliados consumiam mais de cinco horas diárias em redes sociais. Esse comportamento esteve diretamente associado a elevados índices de ansiedade, depressão, estresse e baixa autoestima.

As repercussões negativas na saúde mental foram fundamentadas por Birgisson et al. (2025), que verificaram que o uso prolongado de mídias sociais impactou negativamente o bem-estar psicológico dos adolescentes, além de estar relacionado com uma menor capacidade cardiorrespiratória – efeito mais pronunciado no sexo feminino. Este achado foi também observado por Piola et al. (2020), cujo estudo indicou que adolescentes do sexo feminino apresentaram níveis mais elevados de sedentarismo e menor engajamento em atividade física, diretamente associados ao tempo excessivo de exposição a telas.

Embora Rutter et al. (2021) também tenham estabelecido relação entre uso excessivo de mídias sociais e problemas psicológicos, seu estudo destaca um importante fator mitigador: a prática regular de atividade física demonstrou potencial para reduzir sintomas de ansiedade, depressão e baixa autoestima. Por outro lado, intervenções baseadas nas próprias mídias sociais mostraram-se questionáveis. Van Woudenberg et al. (2018) avaliaram a eficácia de influenciadores digitais como estímulo à prática de atividade física, porém não observaram diferenças significativas no número de passos diários entre os grupos, colocando em dúvida a efetividade de tais estratégias.

Nesse sentido, a pesquisa de Kandola et al. (2022) oferece uma perspectiva relevante, ao demonstrar que a substituição de 60 minutos de tempo de tela por atividades esportivas coletivas resultou em redução significativa de sintomas emocionais adversos entre adolescentes. Este achado ilustra os benefícios da atividade física para a saúde mental, indo de encontro ao entendimento fisiopatológico proposto por McArdle (2016). Segundo este autor, a prática de exercícios físicos desencadeia a liberação de endorfinas e serotonina, neurotransmissores associados à melhora do humor, redução do estresse e da ansiedade, e sensação de bem-estar e realização.

4.3 O quadro a seguir mostra um resumo dessas diferenças metodológicas.

Quadro 01 – Artigos Seleccionados

Estudo	Objetivo	Amostra	Metodologia	Resultados
Estudos com resultados positivos				

Rote, et al 2015	Avaliar a eficácia de um grupo de apoio no <i>Facebook</i> para aumentar o número de passos diários.	63 universitárias	Ensaio clínico de 8 semanas, onde foram separados 2 grupos	Os dois grupos aumentaram significativamente os passos diário, porém o grupo que teve apoio do <i>Facebook</i> teve um aumento maior de 5295 para 12.472 passos por dia.
Alshahrani, et al 2021	Avaliar o efeito de uma intervenção baseada no <i>WhatsApp</i> para promover a atividade física entre estudantes universitários em Abha, na Arábia Saudita.	110 estudantes	Um ensaio clínico randomizado, separado em dois grupos, onde teve pré-testes de atividade física e pós-testes 10 semanas depois.	As intervenções feitas pelas mídias sociais aumentaram o nível de atividade física. A proporção de participantes que atenderam aos critérios da OMS para atividade física mínima por semana aumentou de 69,8% para 90,5% após a intervenção.
Campos, et al 2019	Investigar o conhecimento dos adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental.	302 estudantes	Estudo transversal, descritivo, com abordagem quantitativa. Foram realizados questionário do próprio grupo de estudo, utilizando o IPAQ e questionário socioeconômico.	Quando analisaram a associação entre o conhecimento e o questionário IPAQ, observou-se que os adolescentes mais ativos possuíam um maior conhecimento dos benefícios do exercício físico para a saúde.
Estudos com resultados prejudiciais				
Kandola, et al 2022	Avaliar como substituir <i>screen-time</i> por atividade física aos 14 anos influencia sintomas	4.599 adolescentes	Estudo de corte prospectivo. Com isso, substituíram 60 minutos de tela por diferentes atividades físicas.	Substituindo 60 minutos de tela por atividade física reduziu sintomas emocionais aos 17 anos, onde os resultados mais fortes foram na

	emocionais aos 17 anos.			troca de televisões e mídias sociais por esportes coletivos.
Rutter, et al 2021	Investigar a relação entre o uso de mídias sociais e os sintomas de depressão e ansiedade em adolescentes, explorando a atividade física como mediador.	4592 adolescentes	Estudo transversal realizado entre fevereiro e março de 2019, com base na análise de questionários preenchidos pelos pais e adolescentes.	O maior tempo gasto em mídias sociais está associado a sintomas mais elevados de ansiedade, depressão e solidão, por outro lado a atividade física está associada a redução de sintomas de depressão e ansiedade.
Birgisson, et al 2025	Avaliar se o aumento do tempo gasto na comunicação on-line está associado à pior saúde mental e menor IRC entre adolescentes, considerando os potenciais efeitos moderadores do sexo e do status socioeconômico (SES).	315 adolescentes	Estudo longitudinal de corte. Participantes acompanhados dos 15 anos até os 17 anos. As variáveis foram, comunicação online.	Mais comunicação on-line foi significativamente associada a piores resultados de saúde mental, incluindo sintomas de depressão, ansiedade, imagem corporal negativa. A aptidão cardiorrespiratória (CRF) diminuiu ao longo do tempo, e meninas apresentaram saúde mental e CRF piores que meninos.
Vieira, et al 2022	Avaliar a prevalência do uso excessivo de mídias sociais e fatores associados, bem como possíveis consequências para a saúde em estudantes do	513 estudantes	Estudo transversal. A variável foi o uso excessivo de mídias sociais, definido como mais de cinco horas diárias. A coleta foi feita por questionários.	O grupo mais suscetível ao uso de mídias sociais é o grupo do sexo feminino. O uso excessivo de mídias sociais mostrou-se associado ao tabagismo, risco de

	ensino médio no sul do Brasil.			depressão, ansiedade e estresse, alto risco de suicídio e uso de drogas.
Piola, et al 2020	Verificar o impacto de fatores associados ao nível insuficiente de FA e ao elevado tempo de tela em adolescentes de São José dos Pinhais, PR, Brasil.	899 estudantes	Estudo transversal de amostra representativa de adolescentes. As variáveis foram tempo de tela e atividade física.	O estudo concluiu que as meninas passam mais tempo na frente das telas e que consequentemente o nível de atividade física está menor.
Andriyane, et al 2021	Explorar possíveis razões que afetam as mudanças na atividade física e no comportamento sedentário em adolescentes indonésias durante a pandemia com base nas perspectivas das mães.	20 mães da região de Yogyakarta, na Indonésia	Estudo qualitativo. Foram feitas entrevistas individuais, onde foram gravadas em áudio e transcritas textualmente e anônimas.	As mães perceberam nesse período que os níveis de atividade de seus filhos abaixaram significativamente e o aumento do uso de telas aumentaram.
Van Woudenberg, et al 2018	Avaliar a eficácia de uma intervenção por rede social treinados via smartphone para promover atividade física em adolescentes	190 adolescentes	Ensaio clínico randomizado com dois grupos, nos quais os participantes foram alocados aleatoriamente. Todos utilizaram um acelerômetro e responderam a questionários enviados por meio do aplicativo <i>MyMovez</i> ao longo do experimento.	Os resultados mostraram que não houve diferença significativa entre os dois grupos no número de passos diários após a intervenção. Concluindo assim que o treinamento digital dos influenciadores não foi suficiente para mudar o comportamento dos outros colegas.

--	--	--	--	--

Após análise dos estudos selecionados, nota-se que as mídias sociais têm grande influência no quesito atividade física entre os adolescentes, ocasionando alguns fatores preocupantes e confortantes como resultados.

Mcardle (2016), por exemplo, reforça que a fase da adolescência é um período em que os jovens estão em construção e que é uma fase em que estão muito preocupados com o seu corpo. É uma fase em que estão passando pela puberdade e mudanças físicas, então redes sociais podem acabar sendo a vilã pois muitos adolescentes se comparam fisicamente com os outros jovens, com as mídias sociais potencializando a busca desenfreada pelo “corpo ideal”.

Com isso, está discussão nos trouxe pontos reflexivos interessantes, em que as mídias sociais atualmente são muito utilizadas e que usando-a de forma estratégica, pode-se alcançar resultados positivos em relação a incentivos a atividade física e a conteúdos de exercícios físicos de boa procedência, de profissionais de Educação Física bem capacitados. Por outro lado, o uso excessivo de mídias sociais sem um devido objetivo definido, apenas com aquele entretenimento passivo, pode acabar provocando efeitos negativos à saúde, ocasionando em ansiedade, depressão e baixa autoestima dos adolescentes, sendo mais agravante no sexo feminino (Birgisson, 2025 e Piola, 2020). Dado os resultados expostos, depreende-se que intervenções públicas seriam uma ótima estratégia de promover medidas que beneficiam a prática de atividades físicas e consequentemente a melhora da saúde da população, com a devida orientação do uso saudável das mídias sociais, por meio de propagandas, anúncios, campanhas educativas nas escolas e televisões, além de incentivos à prática de atividades físicas.

CONCLUSÃO

Com base nos resultados obtidos, conclui-se que o uso excessivo de mídias sociais pode impactar negativamente a saúde física e mental de adolescentes, contribuindo para o sedentarismo, ansiedade, depressão e baixa autoestima.

No entanto, quando utilizadas de forma estratégica e direcionada, as mídias sociais podem ser uma ferramenta eficaz para promover a prática de exercícios físicos e hábitos saudáveis. Assim, é essencial que sejam implementadas campanhas educativas e intervenções escolares que orientem o uso consciente dessas plataformas, visando maximizar seus benefícios e minimizar seus efeitos prejudiciais.

REFERÊNCIAS

ALSHAHRANI, A. et al. **Intervenção baseada no WhatsApp para promover a atividade física entre estudantes universitários do sexo feminino, Arábia Saudita: um estudo controlado randomizado.** Eastern Mediterranean Health Journal, v. 27, n. 8, p. 782–789, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.26719/emhj.21.012>. Acesso em: 10/05/2025.

ANDRIYANI, F. D.; BIDDLE, S. J. H.; DE COCKER, K. **A atividade física e o comportamento sedentário dos adolescentes na Indonésia durante a pandemia de COVID-19: um estudo qualitativo das perspectivas das mães.** BMC Public Health, v. 21, n. 1, p. 1864, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11931-1>. Acesso em: 12/05/2025.

BIRGISSON, T. et al. **Digital dementia in the internet generation: excessive screen time during brain development will increase the risk of Alzheimer's disease and related dementias in adulthood.** Journal of Integrative Neuroscience, v. 21, n. 1, p. 28, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.31083/j.jin2101028>. Acesso em: 10/05/2025.

CAMPOS, C. G. et al. **Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 24, n. 8, p. 2951–2958, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018248.17982017>. Acesso em: 11/05/2025.

FERREIRA, A. et al. **As perspectivas do home office pós-pandemia na percepção do empregado: uma pesquisa de campo.** RACE - Revista de Administração, Contabilidade e Economia, v. 20, n. 3, p. 407–428, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.18593/race.27723>. Acesso em: 14/05/2025.

KANDOLA, A. et al. **Impacto na saúde mental do adolescente de substituir o uso da tela pelo exercício: um estudo de coorte prospectivo.** Journal of Affective Disorders, v. 301, p. 240–247, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.064>. Acesso em: 19/05/2025.

McARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano.** 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

PIOLA, T. S. et al. **Nível insuficiente de atividade física e elevado tempo de tela em adolescentes: impacto de fatores associados.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 25, n. 7, p. 2803–2812, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.24852018>. Acesso em: 18/05/2025.

ROTE, A. E.; KLOS, L. A.; BRONDINO, M. J.; HARLEY, A. E.; SWARTZ, A. M. **The role of peer social support on physical activity in adolescent girls.** Journal of Physical Activity &

Health, v. 12, supl. 1, p. S18–S25, 16 jun. 2015. DOI: 10.1123/jpah.2014-0279. Acesso em: 19/05/2025.

RUTTER, L. A. et al. **Uso de mídia social, atividade física e sintomas internalizantes na adolescência: análise transversal.** JMIR Mental Health, v. 8, n. 9, e26134, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.2196/26134>. Acesso em: 25/05/2025.

SANTOS, H. S. et al. **Avaliação dos efeitos da atividade física na saúde mental: uma revisão sistemática.** Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 9, n. 7, p. 1770–1779, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.51891/rease.v9i7.10780>. Acesso em: 25/05/2025.

VAN WOUDEMBERG, T. J. et al. **Um ensaio clínico randomizado que testa uma intervenção em rede social para promover a atividade física entre adolescentes.** BMC Public Health, v. 18, 542, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5451-4>. Acesso em: 04/06/2025.

VIEIRA, Y. P. et al. **Excessive use of social media by high school students in southern Brazil.** Revista Paulista de Pediatria, v. 40, e2020420, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2022/40/2020420IN>. Acesso em: 11/05/2025.