

As relações entre o tempo de tela e o autocuidado: uma revisão integrativa da literatura

Liriel Weinert Mezejewski¹

¹Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Liriel Weinert Mezejewski ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8797-5051> E-mail:
lirielweinert@gmail.com

Resumo: O tempo que permanecemos em frente as telas (televisão, videogame, computador) pode ser considerado uma forma de entretenimento. A pandemia de COVID-19 aumentou o uso de dispositivos digitais para o lazer. Contudo, seu uso excessivo é relacionado a prejuízos sociais, dificuldades para dormir, para se concentrar e de comprometimento no funcionamento diário. Considerando as atividades diárias em prol da saúde como características do conceito de autocuidado, essa revisão integrativa da literatura teve como objetivo aprofundar as relações existentes entre o conceito “tempo de tela” e “autocuidado”. Foram conduzidas buscas nos bancos de publicações: Biblioteca Virtual de Saúde (BVS); PubMed; Cochrane; Scopus; PsycInfo; Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e na base de dados da Organização Mundial da Saúde sobre a COVID-19. Os termos utilizados foram “screen time” AND “self care”, nos campos “título”, “resumo” e “palavras-chave”. Após os resultados, foram lidos título, resumo e palavras-chave dos estudos (N=56). Foram incluídos para elegibilidade 30 artigos. Destes, 20 foram excluídos, por serem duplicados (N=18), não cumprir os critérios de inclusão (N=1) e possuir acesso restrito (N=1). Ao todo, 10 artigos foram incluídos na revisão. Verificou-se o conceito de autocuidado ligado aos hábitos de sono, de higiene e de alimentação. Somente duas pesquisas obtiveram o tempo diário de tela recomendado (duas horas). A maioria dos estudos indicou excessivo tempo de tela, associando-se à diminuição no autocuidado. Tais relações não apareceram entre amostras da terceira idade. Nestas, o tempo de tela pode estar associado à saúde cerebral. Contudo, por ser um comportamento sedentário, os efeitos dele na atividade física merecem atenção.

Palavras-chave: autocuidado; tempo de tela; lazer

Abstract: Our time in front of screens (television, video game, computer) can be thought as a way of entertainment. The COVID-19 pandemic has increased the use of digital devices for leisure. However, its excessive use is related to social impairments, difficulties in sleeping

and concentrating, and impairment in daily functioning. Considering prohealth daily activities as characteristics of the concept of self-care, this integrative literature review aimed to investigate the existing relationships between the concept of “screen time” and “self care”. Searches were conducted in the following databases: Biblioteca Virtual de Saúde (BVS); PubMed; Cochrane; Scopus; PsycInfo; Scientific Electronic Library Online (SCIELO) and the World Health Organization database on COVID-19. The terms used were “screen time” AND “self care” in the “title”, “abstract” and “keywords” fields. After the results, the title, abstract and keywords of the studies (N=56) were read. 30 articles were included for eligibility. Of these, 20 were excluded for being duplicates (N=18), not meeting the inclusion criteria (N=1) and having restricted access (N=1). In all, 10 articles were included in the review. The concept of self-care was linked to sleep, hygiene and eating habits. Only two articles obtained the recommended daily screen time (two hours). Most studies indicated excessive screen time, associated with a decrease in self care. Such relationships did not appear among elderly samples. In these, screen time may be associated with brain health. However, as it is a sedentary behavior, its effects on physical activity deserve attention.

Keywords: self care; screen time; leisure

Resumen: El tiempo que pasamos frente a las pantallas (televisión, juegos de video, computador) puede considerarse una forma de entretenimiento. La pandemia de COVID-19 ha aumentado el uso de dispositivos digitales para el ocio. Sin embargo, su uso excesivo está relacionado con deficiencias sociales, dificultades para dormir y concentrarse y deficiencias en el funcionamiento diario. Considerando las actividades cotidianas a favor de la salud como características del concepto de autocuidado, esta revisión integradora de la literatura tuvo como objetivo profundizar en las relaciones existentes entre el concepto de “tiempo de pantalla” y el “autocuidado”. Las búsquedas se realizaron en las siguientes bases de datos académicos: Biblioteca Virtual de Saúde (BVS); PubMed; Cochrane; Scopus; PsycInfo;

Scientific Electronic Library Online (SCIELO) y la base de datos de la Organización Mundial de la Salud sobre COVID-19. Los términos utilizados fueron "tiempo de pantalla" Y "autocuidado" en los campos "título", "resumen" y "palabras clave". Después de los resultados, se leyeron el título, el resumen y las palabras clave de los estudios (N=56). Fueron seleccionados 30 artículos para elegibilidad. De estos, 20 fueron excluidos por ser duplicados (N=18), no cumplir con los criterios de inclusión (N=1) y tener acceso restringido (N=1). En total, se incluyeron 10 artículos en la revisión. El concepto de autocuidado estuvo intimamente ligado al sueño, higiene y hábitos alimentarios. Solo dos investigaciones obtuvieron el tiempo de pantalla diario recomendado (dos horas). La mayoría de los estudios indicaron un tiempo de pantalla excesivo, asociado con una disminución en el cuidado personal. Tales relaciones no aparecieron entre las muestras de ancianos. En estos, el tiempo frente a una pantalla puede estar asociado con la salud del cerebro. Sin embargo, al tratarse de un comportamiento sedentario, sus efectos sobre la actividad física merecen atención.

Palabras clave: autocuidado; tiempo de pantalla; ocio

Ao longo dos anos 2020 e 2021, o planeta viveu a maior pandemia dos últimos 50 anos. Milhões de pessoas por todo o planeta continuam sob a orientação de cuidados sanitários. A COVID-19 (um vírus que pode causar severa síndrome respiratória aguda) impeliu muitos países a impor uma série de medidas de distanciamento, a fim de frear a transmissão do vírus (Akül & Ergin, 2021; Chen, 2020; Cheng, Lau & Luk, 2020; Gammon & Ramshaw, 2020; Lashua, Johnson & Parry, 2020; Miranda, 2020; Stodolska, 2020). O distanciamento físico e social nos obrigou a repensar nossas perspectivas de vida, comportamentos e como vivemos em conjunto (Miranda, 2020).

Tivemos que reinventar as formas de realizar atividades prazerosas entre quatro paredes. Principalmente aquelas que antes tinham ao ar livre como cenário principal (Miranda, 2020). Também foi necessária a renegociação das fronteiras entre trabalho e lazer. Passar mais tempo em casa enfraqueceu significativamente a divisão de tempo e de espaço para o lazer e para as tarefas compulsórias, conseqüentemente aumentando o quanto um invade o outro e marcando um sentimento de falta de entretenimento nas pessoas (Miranda, 2020; Stodolska, 2020). Sendo assim, as limitações de movimento impostas pela pandemia fizeram questionar: qual lazer é possível com maior tempo livre em casa e com quem pode ser compartilhado? (Gammon & Ramshaw, 2020).

O tempo em frente a telas foram as alternativas mais utilizadas para esse entretenimento durante a pandemia de COVID-19 (Chen, 2020). Jogos virtuais, fazer compras *on-line*, utilizar redes sociais, assistir televisão e uso da internet em geral fazem parte das atividades frente a telas que, de fato, promovem novas oportunidades e conexões intergeracionais para socializar, para jogar, para consumir, sem sofrer os efeitos das restrições temporais e geográficas (Cheng et al., 2020; Gammon & Ramshaw, 2020; Gao, Gan, Whittal, Lippke, 2020). Ademais, essas atividades digitais podem atuar como amortecedor e são propensas a colocar sentido na vida em tempos de estresse, de solidão e de ansiedade (Gammon &

Ramshaw, 2020). Por outro lado, à medida que se passa muito tempo frente a telas, ao custo de desequilibrar o tempo dedicado para outras atividades, pode-se aumentar os riscos de exclusão social, de depressão, de dificuldades para dormir e para se concentrar e de comprometimento no funcionamento diário (Cheng et al., 2020; Gao et al., 2020).

Produções brasileiras acerca da saúde mental na pandemia teceram recomendações para uma boa manutenção da saúde (Guia de Saúde Mental Pós-pandemia no Brasil, 2020; Guia Prático de Autocuidado na Pandemia, 2020; Recomendações Gerais Para Tempos de Pandemia, 2020). Bons hábitos de sono e de higiene foram considerados essenciais para proteger a saúde, especialmente em tempos de temores e preocupações. Para isso, horários regulares para acordar, trabalhar, ter lazer, alimentar-se, exercitar-se e dormir são essenciais. Neste último, sugeriu-se evitar telas azuis à noite e, caso seu uso seja necessário, procurar configurações que deixem as telas com cor amarelada (Recomendações Gerais Para Tempos de Pandemia, 2020). Ademais, ler demasiadamente notícias sobre a pandemia e passar muito tempo em redes sociais podem ser muito estressantes e alterar a disposição ao acordar e durante o dia (Guia Prático de Autocuidado na Pandemia, 2020).

As privações de lazer e de convivência social impostas pela pandemia foram associadas ao aumento dos níveis de ansiedade e de distúrbios de sono (Guia de Saúde Mental Pós-pandemia no Brasil, 2020). Uma das alternativas reconhecidas na literatura para melhorar o estado de ânimo é o contato com a natureza, que, em tempos de COVID-19, precisou ser reinventado. Conforme o Guia Prático de Autocuidado na Pandemia (2020), observar imagens, assistir vídeos sobre a natureza, meditar visualizando um cenário natural, investir em plantas dentro da residência, tomar sol à beira da janela e - para quem possui - estar em contato com o jardim de casa seriam formas de promover saúde em tempos como esse.

A maioria das atividades diárias para a boa manutenção da saúde podem estar incluídas no conceito de autocuidado. Este tem como propósito satisfazer as necessidades básicas e

garantir o acesso a itens e serviços elementares para a boa manutenção da saúde física e mental (Silvia & Damo, 2020). Dito de outra forma, o cuidado consigo e com os demais; o planejamento do dia-a-dia; o estabelecimento de uma rotina; uma boa qualidade de sono e o envolvimento em atividades de lazer fazem parte do autocuidado (Nakano, 2020). O acesso à alimentação, à higiene, aos tratamentos de saúde; a liberdade para exercer a própria espiritualidade e os espaços para a prática de exercícios físicos também pressupõem o autocuidado (Silvia & Damo, 2020).

Já existia de antemão uma transformação digital a caminho, mas que foi acelerada pela pandemia (Evans, 2020). Um mapeamento dos interesses postados *on-line* dos cidadãos da Lombardia, uma cidade grandemente afetada pela COVID-19 na Itália, mostrou crescimento de atenções dirigidas ao consumo de música após o decreto de *lockdown* (Su et al., 2020). Aplicativos de compartilhamento de vídeos curtos também ganharam ativos contribuintes, como o TikTok, em que a própria pessoa se filma e posta seu conteúdo a milhões de usuários, desejando que ele gere alguma forma de interação (Bond, Widdop, Cockayne & Parnell, 2020). Dados mais gerais apontam que a Netflix valorizou 27% de ano para ano, as compras de notebook cresceram quase 34% em comparação ao ano anterior. O uso de *wireless* cresceu 22% comparado a uma semana anterior ao reconhecimento da COVID-19 como uma pandemia. O tempo de ligações por wi-fi cresceu 73%, o uso de banda larga durante o trabalho cresceu 20% e o número de pessoas ativas *on-line* cresceu quase 100% de janeiro a março de 2020 (Evans, 2020).

Portanto, por um lado, a literatura descreve benefícios do crescimento digital à população, como acesso globalizado a informações, pessoas e produtos (Cheng et al., 2020; Gammon & Ramshaw, 2020; Gao et al., 2020). Por outro lado, evidências apontam o uso excessivo de telas a possíveis prejuízos no funcionamento diário. (Cheng et al., 2020; Gao et al., 2020). Dessa forma, ampliar a investigação sobre como o autocuidado e o tempo de tela estão

relacionados e seus efeitos torna-se importante, para podermos investir em planejamento de intervenções de promoção de saúde. Ainda mais em tempos de COVID-19, em que as medidas de distanciamento comprometeram a rotina ativa das pessoas (horários regulares e compromissos fora de casa) (Miranda, 2020; Stodolska, 2020) e o uso de equipamentos digitais cresceu significativamente (Bond et al., 2020; Evans, 2020; Su et al., 2020).

Com o intuito de realizar uma análise ampla da literatura sobre autocuidado e tempo de tela e contribuir com a realização de futuras pesquisas, esse estudo utilizou como método a Revisão Integrativa da Literatura (Comin & Santos, 2010). Seu objetivo é integrar achados de trabalhos empíricos e teóricos para fornecer ao leitor uma compreensão e reflexões acerca do tema estudado (Bedin & Zamarchi, 2019; Casarin et al., 2020). A fim de abranger diversas metodologias e não incluir somente pesquisas empíricas, optou-se pela revisão integrativa e não pela revisão sistemática (Casarin et al., 2020).

Sendo assim, em consideração à importância do autocuidado e ao aumento do tempo em frente as telas para fins de lazer, essa revisão integrativa da literatura teve como objetivo explorar as relações entre esses dois construtos. Os objetivos específicos foram: a) investigar quais são as definições encontradas na literatura selecionada do conceito de autocuidado e do conceito de tempo de tela; b) explorar se “autocuidado” e “tempo de tela” possuem associações diretas ou inversas; c) verificar se existem diferenças no que se refere às variáveis autocuidado e tempo de tela entre gêneros, faixas etárias, escolaridade, etnias e renda e d) identificar o tipo de método, as amostras e os países em que os estudos foram realizados.

Método

A escolha pelos termos de busca iniciou pela investigação da árvore DECS/MeSH da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) disparada pelo termo “leisure”. Encontrou-se, na hierarquia, a expressão “atividades humanas”, nas quais estavam incluídos os entretermos

“autocuidado” e “tempo de tela”. Foi considerado somente o idioma inglês para a identificação de estudos nas bases de dados, pois os buscadores em português não obtiveram resultados nos bancos. Dessa forma, os buscadores escolhidos para a revisão integrativa foram “screen time” AND “self care”. Foram conduzidas buscas nas bases de publicações: Biblioteca Virtual de Saúde (BVS); PubMed, Cochrane, Scopus, PsycInfo, Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Web of Science e a base de dados da Organização Mundial da Saúde sobre a COVID-19. As buscas incluíram os campos título, resumo e palavras-chave. Optou-se por não restringir as buscas a um intervalo específico de anos de publicação. Os critérios de inclusão dos estudos na revisão foram: 1. O tempo de tela ser considerado como tempo livre; 2. Possuir apresentação de resultados sobre tempo de tela e autocuidado.

Resultados

Um total de 56 artigos foram identificados nas bases. Foram analisados título, resumo e palavras-chave de todos os artigos identificados. Foram excluídos 26 com base nos títulos e/ou resumos e/ou palavras-chave, ou por não apresentarem os critérios de inclusão. Dessa forma, 30 artigos foram avaliados para elegibilidade. Utilizou-se o gerenciador de referências Zotero para localizar os trabalhos duplicados. Do total de 30, 20 foram excluídos, por serem duplicados (N=18), não cumprir os critérios de inclusão (N=1) e possuir acesso restrito (N=1). Por fim, 10 artigos foram incluídos na Revisão Integrativa da Literatura. A figura 1 apresenta o fluxograma do processo de identificação, elegibilidade e inclusão dos artigos na revisão, conforme as recomendações do método PRISMA (Moher, Liberati, Tetzlaff & Altman, 2009).

A lista de seleção final dos artigos pode ser vista na Tabela 1. Após incluídos os estudos na revisão integrativa, iniciou-se leitura da definição operacional das variáveis autocuidado e tempo de tela apresentadas a seguir.

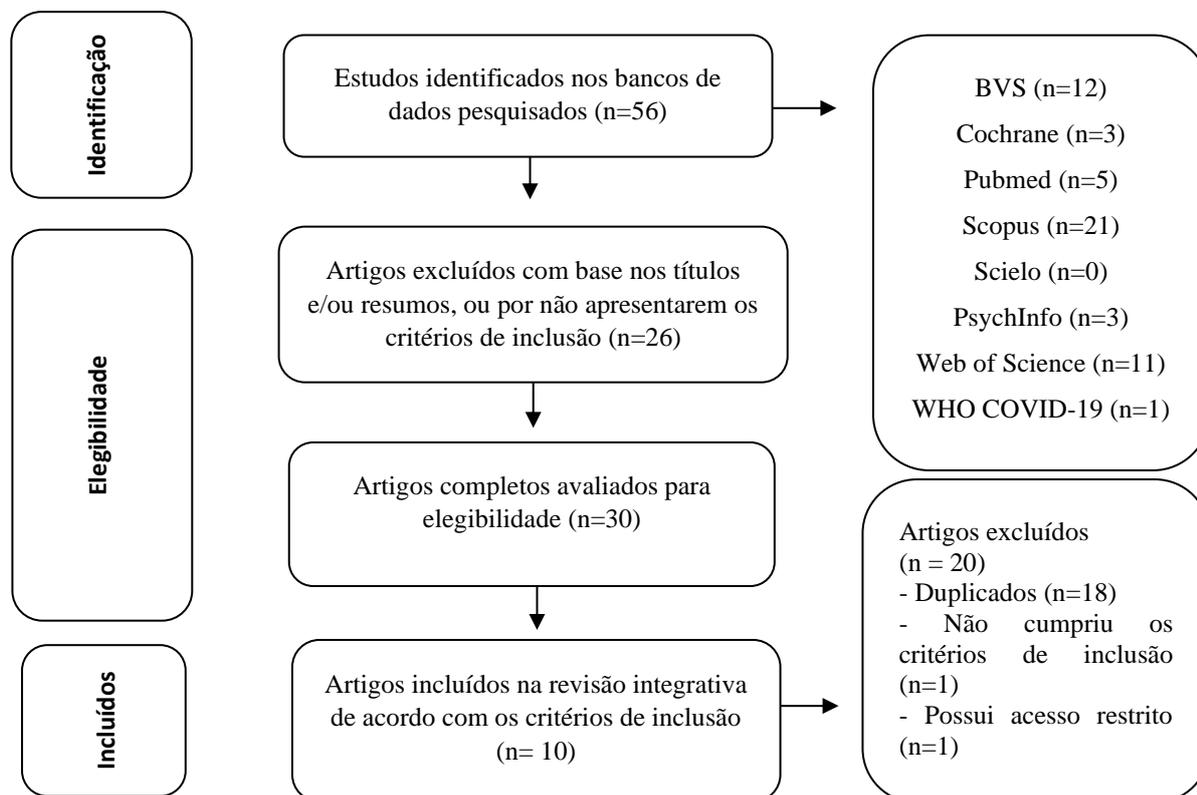


Figura 1.

Diagrama de fluxo de processo da revisão integrativa

Características do autocuidado

Observou-se, com maior frequência, o autocuidado definido como comer (Olds et al., 2010); arrumar-se (escovar o cabelo, os dentes, tomar banho) (Blaine et al., 2021; Foley et al., 2013); comer e se arrumar (Sprod et al., 2017; Richardson et al., 2019); comer, arrumar-se e dormir (Sturm & Cohen, 2019). O sono é citado por metade dos estudos como uma das características do autocuidado (Foley et al., 2013; Lyall, 2021; Small et al., 2020; Sturm & Cohen, 2019; Suka et al., 2021). Uma conceituação mais ampla de autocuidado é citada por três pesquisas (Hagan & Shaw, 2020; Small et al., 2020; Suka et al., 2021). Hagan e Shaw (2020) e Suka et al. (2021) consideram a prática de atividades físicas e a evitação de substâncias de risco (álcool, tabaco, *cannabis*) como autocuidado. Destaca-se que os primeiros autores também enfatizam a alimentação e a conexão com a família e pares.

Tabela 1

Principais características e resultados dos estudos incluídos na revisão

Descrição da pesquisa	Resultados
Investigar a experiência parental com filhos (8-15 anos) que possuem algum transtorno neurodesenvolvimental e/ou mental sobre o sono e o tempo de tela	A maioria dos pais enfrenta desafios quanto ao sono dos filhos e ao manejo do tempo de tela. Percebem que um influencia o outro e que o tempo de tela reduz o autocuidado
Analisar as atividades realizadas por jovens 90 minutos antes de irem dormir; descrever as atividades mais populares; explorar as relações entre as atividades e a hora em que vão dormir	Aproximadamente 30 dos 90 minutos antes de dormir são contados como tempo de tela. Televisão é a atividade mais popular. Aqueles com maior tempo de tela dormem mais tarde. Os que dormem mais cedo se dedicam mais ao autocuidado
Refletir sobre os achados do banco nacional sobre estimativas de saúde e bem-estar infantis	Aponta-se a necessidade de novas intervenções para ajudar pais e filhos quanto ao tempo de tela, que se relaciona com a diminuição da atividade física, da leitura, do sono e do contato familiar
Discutir como os aplicativos de auto-monitoramento de sono constroem normativas de bem-estar e uso do tempo	Os aplicativos são mais voltados ao público que escolhe saber seus dados de sono. Ainda não existem dispositivos digitais eficazes para consumidores com condições clínicas de sono
Descrever as diferenças entre as atividades sedentárias com tela e as sem tela; investigar as correlações sociodemográficas	Tempo de tela e tempo sem tela mostraram correlações distintas entre gênero, idade, peso, renda, escolaridade dos pais e dia da semana.
Descrever, numa amostra de estudantes universitários cursando o primeiro ano, o uso do tempo e investigar diferenças entre gênero e idade	Observou-se diferenças entre gêneros. Os homens tenderam a passar mais tempo em frente a telas. As mulheres em atividades de autocuidado. Quanto à idade, os mais jovens tendiam a dormir mais e ter mais tempo de tela.
Analisar os resultados de pesquisas que investigaram os potenciais benefícios e malefícios do uso de tecnologia digital	Prejuízos na atenção, na inteligência emocional, na sociabilidade, no desenvolvimento neurocognitivo e no sono foram observados. Dentre os benefícios, tem-se ativação neural e indicadores de saúde (principalmente entre os idosos)
Investigar como o uso do tempo diário muda desde o início da aposentadoria até o primeiro ano aposentado(a)	Houve aumento de tempo dedicado a tarefas, às telas, ao sono, autocuidado, solidão e atividade física. Contudo, combinados à diminuição de tempo nas tarefas laborais, observa-se um padrão de comportamentos sedentários após a aposentadoria.
Investigar se a falta de atividade física é devido à falta de tempo livre	A falta de tempo livre para lazer não é responsável pelos níveis baixos de atividades físicas
Examinar as mudanças na saúde geral, no trabalho, no dia-a-dia e nos comportamentos após a COVID-19	Aumento do sedentarismo e do tempo de tela. Mudanças na rotina, aumento do peso, das tarefas domésticas, da exposição digital e a diminuição de atividade física moderada foram correlacionados a níveis mais baixos na saúde geral

Autor(es) e País	Método e amostra
Blaine, Bowling, Kaur & Davison (2021) Estados Unidos	Pesquisa exploratória qualitativa N=24 (95.8% mulheres)
Foley et al. (2013) Nova Zelândia	Pesquisa exploratória quantitativa de delineamento transversal N=2017 (47.1% meninas; M=11.6 anos; D.P=3.7 anos)
Hagan & Shaw (2020) Estados Unidos	Artigo de reflexão
Lyall (2021) Austrália	Pesquisa qualitativa N=38 (19 mulheres e 19 homens de 18-53 anos)
Olds, Mahler, Ridley & Kittel (2010) Austrália	Pesquisa exploratória quantitativa N=2200 (9-16 anos; 1111 meninas e 1089 meninos; M=13.4 anos; D.P=2.2)
Richardson, King, Olds, Parfitt & Chiera (2019) Austrália	Pesquisa de coorte quantitativa com delineamento longitudinal N=444 (57% feminino; 81% <21 anos de idade)
Small et al. (2020) Estados Unidos	Artigo de revisão
Sprod et al. (2017) Austrália	Pesquisa quantitativa com delineamento longitudinal N=124
Sturm & Cohen (2019) Estados Unidos	Pesquisa quantitativa N=32.048 (idade mínima 15 anos)
Suka, Yamauchi & Yanagiwava (2021) Japão	Pesquisa quantitativa N=8000 (25-64 anos)

A terceira pesquisa é a de Small et al. (2020). O estudo descreve os impactos do uso de tela à saúde. Os autores atentam-se às potenciais consequências negativas do tempo de tela na inteligência socioemocional, no isolamento social, na adição a substâncias, no sono e na cognição. Contudo, nesta última, observam que, por um lado, há evidências de prejuízos nas funções executivas; por outro lado, há ganhos em exercício neuronal, incluindo melhora na memória, na aprendizagem e no bem-estar. Esses aspectos positivos se dariam principalmente por aplicativos focados em intervenções, sejam de treinamento, sejam terapêuticas e com o público da terceira idade. Portanto, a tecnologia digital poderia trazer benefícios à saúde cerebral e psicológica.

Já em Lyall (2021), temos o autocuidado visto sob uma diferente perspectiva. Trata-se de um estudo com abordagem qualitativa, em que usuários de aplicativos de sono foram entrevistados e compartilharam por que faziam uso desses programas. O autor problematiza o

significado de saúde para esses aplicativos. Primeiro, porque eles são usados por quem não tem problemas de sono. Então, os usuários fazem o *download* por escolha, não por necessidade. Segundo, porque a rotina de sono-vigília é configurada pela própria pessoa. Dessa forma, a escolha individual pode ser mais uma lógica produtiva do que de saúde, descanso e autocuidado.

Características do tempo de tela

O tempo de tela envolve assistir televisão, jogar videogames, usar o computador (Blaine et al., 2021; Foley et al., 2013; Olds et al., 2010; Richardson et al., 2019; Small et al., 2020; Sprod et al. 2017; Sturm & Cohen, 2019). O tempo de uso de telas diário variou entre os artigos. Richardson et al. (2019) e Sprod et al. (2017), que observaram uma amostra de estudantes universitários e aposentados, respectivamente, encontraram uma média de duas horas diárias para as telas. Sturm & Cohen (2019) obtiveram uma média de três horas diárias em frente às telas. Há também dados de quatro horas diárias de uso (Olds et al., 2010; Small et al.; 2020). Observou-se um intervalo grande na amostra de Blaine et al. (2021), em que os pais reportaram usos entre quatro a oito horas diárias. Inclusive, alguns afirmaram que grande parte do tempo acordado do filho era dedicado às telas. Ademais, Foley et al. (2013) obteve resultados indicando que, dos 90 minutos antes de ir dormir, cerca de 30 deles era tempo de tela.

Autocuidado e tempo de tela

Um maior tempo de tela foi relacionado a prejuízos no sono (Blaine et al., 2021; Hagan & Shaw, 2020, Foley et al., 2013; Richardson et al., 2019; Small et al., 2020). Mais especificamente, o tempo de tela influenciaria um início de sono mais tardio, despertares noturnos e uma duração de sono mais curta (Blaine et al., 2021; Foley et al., 2013; Richardson et al., 2019; Small et al., 2020). Observou-se tendência ao isolamento social (Blaine et al., 2021; Small et al., 2020; Suka et al., 2021), em destaque quando em conjunto a

elevados níveis de exposição às mídias sociais (Suka et al., 2021). Além disso, o intenso uso de telas foi associado à inibição de autocuidado em geral (Blaine et al., 2021).

Sob outra ótica, restrições no tempo de tela foram relacionadas a melhor reconhecimento de pistas sociais não verbais, como as emoções, sugerindo que um “descanso” do mundo digital melhoraria a inteligência socioemocional (Small et al., 2020). Os mesmos autores, inclusive, supõem que os estímulos repetitivos e multitarefas proporcionados pela tecnologia prejudicariam o funcionamento executivo. Dentre as possíveis consequências, estaria a do cérebro ‘desaprender’ a descansar, quando o usuário está *off-line*. Ademais, Hagan e Shaw (2020) e Suka et al., (2021) encontraram relações inversas entre atividade física e tempo de tela, sugerindo que, quanto maior o segundo, maior o tempo dedicado a atividades sedentárias.

Ainda, Foley et al. (2013) e Richardson et al. (2019) mostraram relações diferentes entre o tempo de tela e o tempo de autocuidado. No primeiro, descreve-se um espaço de tempo de dois a cinco minutos menos em atividades de autocuidado entre aqueles que acumulavam maior tempo de tela. Por outro lado, no segundo estudo, o tempo de tela e de autocuidado eram similares, sendo aquele o que possuía a maior variabilidade (± 95 min/dia).

Small et al. (2020) e Sprod et al. (2017) apontaram relações positivas no uso de telas, especialmente entre a terceira idade. Treinos cognitivos por meio de aplicativos contribuiriam para o bem-estar, o empoderamento e menos sentimentos de depressão e solidão entre idosos (Small et al., 2020). Sprod et al. (2017) pesquisou o período da aposentadoria, cujos resultados foram aumento concomitante no autocuidado e no tempo em frente a telas.

Tempo de tela, autocuidado e características sociodemográficas

O gênero masculino acumulou mais tempo de tela, em comparação ao feminino (Foley et al., 2013; Olds et al., 2010; Richardson et al., 2019; Sturm & Cohen, 2019). Em Suka et al. (2021), que analisou as mudanças de saúde na pandemia de COVID-19, o aumento da

exposição digital foi observado em 30% da amostra estudada, de ambos os gêneros. Quanto à idade, observou-se um aumento no tempo de tela ao início da puberdade (12-14 anos) (Foley et al., 2013; Olds et al., 2010). A exposição digital foi maior nos fins de semana, em comparação aos dias úteis (Olds et al., 2010; Sturm & Cohen, 2019). Em relação às etnias, participantes negros (de ambos os gêneros) reportaram mais tempo de tela (Sturm & Cohen, 2019). Contudo, os mesmos autores destacam que, embora os números absolutos de tempo de tela fossem diferentes entre homens de várias etnias, a porcentagem do tempo de tela sobre o tempo livre reportado por cada participante foi quase idêntica. Respondentes com menores níveis de saúde (Sturm & Cohen, 2019) e com mais peso também acumularam mais tempo de tela (Olds et al., 2010; Sturm & Cohen, 2019). Ademais, menores níveis de instrução e de renda foram associados a maior tempo de tela, em ambos os gêneros (Sturm & Cohen, 2019).

A televisão constituiu grande parte do tempo de tela (Foley et al., 2013; Olds et al., 2010; Richardson et al., 2019). A partir dos 12 anos, o período em frente à televisão aumentou (Olds et al., 2010). Similarmente, em comparação a estudante maiores de 21 anos, os com menos idade tenderam a assistir mais TV (Richardson et al., 2019). Menores níveis de saúde, incluindo o sobrepeso, também são associados a maior tempo de televisão (Olds et al., 2010; Sprod et al., 2017). Em relação às crianças e aos adolescentes, fins de semana, menor renda e menor nível de instrução dos seus cuidadores indicaram maior período assistindo TV (Olds et al., 2010). Os mesmos autores destacam que os meninos assistem mais televisão do que as meninas. Contudo, a TV ocupa maior parte do tempo de tela no gênero feminino, em comparação ao masculino e aos adolescentes mais velhos. Isto, porque o gênero masculino acumula esse tempo também com os videogames e os adolescentes mais velhos com os computadores. Por fim, Suka et al. (2021) trazem o dado de que mulheres aumentaram o tempo em frente à televisão na pandemia de COVID-19. Todavia, essa diferença em relação aos homens foi pouco significativa.

Observou-se uma prevalência do gênero feminino em atividades de autocuidado (Foley et al., 2013; Olds et al., 2010; Richardson et al., 2019). Quanto à idade, Olds et al. (2010) observaram que o autocuidado decresce até a pré-puberdade, voltando a aumentar entre adolescentes mais velhos. Já Foley et al. (2013) encontraram resultados diferentes, pois constatam que participantes mais novos (sua amostra incluiu a faixa etária dos cinco aos 18 anos) dedicavam mais tempo a atividades de autocuidado. O tempo de autocuidado nos dias de semana foi maior do que nos fins de semana e maior renda foi associada a um maior nível de autocuidado (Olds et al., 2010).

Em destaque ao sono, Foley et al. (2013) relataram que participantes mais jovens dormiam mais cedo. Contudo, em Blaine et al. (2021) e Hagan e Shaw (2020), com grupo etário similar, constatou-se diminuição no tempo de sono. O desejo pelas atividades com telas foi identificado como o maior obstáculo para dormir. Especificamente na pesquisa de Blaine et al. (2021), entrevistaram-se os pais de crianças diagnosticadas com algum transtorno do neurodesenvolvimento e/ou mental, os quais relataram dificuldades na rotina de sono dos filhos. Em Richardson et al. (2019), cuja amostra era de estudantes universitários divididos em grupos etários de <21 anos e >21 anos, o grupo mais jovem acumulou mais horas de sono do que seus pares mais velhos. Considerando um público-alvo mais maduro, Sprod et al. (2017) coletaram dados sobre o uso do tempo pelos aposentados. Os autores encontraram que o tempo de sono após a aposentadoria havia aumentado. Ademais, Suka et al. (2021) descobriram que, na pandemia de COVID-19, a porcentagem daqueles cujo sono aumentou excedeu a daqueles cujo sono diminuiu, em ambos os gêneros.

O tempo dedicado à atividade física também teve destaque (Blaine et al., 2021; Hagan & Shaw, 2020; Richardson et al., 2019; Sprod et al., 2017; Sturm & Cohen, 2019). Observou-se a diminuição da atividade física na infância, em função do aumento do tempo de tela para lazer (Blaine et al., 2021; Hagan & Shaw, 2020). Especificamente, em Blaine et al. (2021),

poucas crianças realizavam a quantidade de atividade física recomendada por instituições de saúde. Em conjunto, passavam de quatro a oito horas diárias em frente a telas. Homens tenderam a acumular mais tempo de atividade física (Richardson et al., 2019; Sturm & Cohen, 2019), porém dedicavam todo o restante do período para lazer em tempo de tela (Sturm & Cohen, 2019). Em contraste, as mulheres, embora dediquem menos tempo à atividade física, acumularam significativamente mais tempo de lazer em atividades socioculturais, extracurriculares e em tarefas domésticas. Sendo assim, possuíram menor tempo de tela (Richardson et al., 2019; Sturm & Cohen, 2019). Em ambos os gêneros, maior nível de instrução e maior renda são associados a mais tempo dedicado à atividade física. Maior peso e menor nível de saúde indicam menor engajamento para exercícios físicos. Ademais, o tempo acumulado para se exercitar foi maior nos fins de semana do que durante a semana. Ainda, quanto à etnia, mulheres negras, embora possuíssem maior tempo livre, dedicavam cerca de metade do tempo para atividades físicas, comparado a mulheres de outras etnias (Sturm & Cohen, 2019). Por fim, em relação à pesquisa com aposentados, o aumento da atividade física ocorrido no início da aposentadoria diminuiu a longo-prazo (Sprod et al., 2017).

Descrição dos estudos selecionados: método, país, amostra

Dos dez artigos analisados, quatro pesquisas ocorreram na Austrália (Lyall, 2021; Olds et al., 2010; Richardson et al., 2019; Sprod et al., 2017) e quatro nos Estados Unidos (Blaine et al., 2021; Hagan & Shaw, 2020; Small et al., 2020; Sturm & Cohen, 2019). Dos dois estudos restantes, um é do Japão (Suka et al., 2021) e o outro é da Nova Zelândia (Foley et al., 2013). Mais da metade dos artigos utilizaram metodologia quantitativa (Foley et al., 2013; Olds et al., 2010; Richardson et al., 2019; Sprod et al., 2017; Sturm & Cohen, 2019; Suka et al., 2021). Dois estudos tiveram um desenho metodológico qualitativo (Blaine et al., 2021; Lyall,

2021), um se trata de um artigo de reflexão (Hagan & Shaw, 2020), e, por fim, uma pesquisa é de revisão (Small et al., 2020).

O público-alvo dos artigos é diverso. Blaine et al. (2021) entrevistaram os pais (95.8% mulheres) de crianças. Foley et al. (2013) e Olds et al. (2010) se basearam em dados de crianças e adolescentes. Lyall (2021) e Suka et al. (2021) coletaram dados da população adulta em geral. Sprod et al. (2017) enfatizaram sujeitos no período da aposentadoria. Richardson et al. (2019) pesquisou uma amostra de estudantes universitários e Sturm e Cohen (2019) analisou dados de um banco nacional, cuja idade mínima era 15 anos.

Discussão

O presente estudo explorou as características do autocuidado, do tempo de tela e quais as relações encontradas na literatura entre esses dois conceitos. Também, foram verificadas as diferenças dessas relações, se consideradas as variáveis gênero, idade, escolaridade, etnia e renda. Ademais, reuniu-se a descrição de cada estudo, considerando o método, amostras e os país(es) realizado(s).

Verificou-se o conceito de autocuidado bastante ligado aos hábitos de sono, de higiene e de alimentação (Blaine et al., 2021; Foley et al., 2013; Lyall et al., 2021; Olds et al., 2010; Richardson et al., 2019; Small et al., 2020; Sprod et al.; 2017; Suka et al., 2021; Sturm & Cohen, 2019). Todavia, pode-se pensar o autocuidado sobre definições mais amplas. A responsabilidade pessoal em dedicar a si ações a fim de prover, ou de manter a própria saúde é uma forma interessante de caracterizar o conceito (Lima et al., 2018; WHO, 2002). Embora isso o deixe mais complexo e ofereça um desafio para encontrar meios de estudá-lo e analisá-lo.

Duas horas por dia é o tempo de tela máximo recomendado (Schaan et al., 2018) e somente duas pesquisas obtiveram esse tempo médio diário (Richardson et al., 2019; Sprod et al., 2017). Excessivo tempo de tela foi associado a impactos no peso e na saúde mental

(Blaine et al., 2021). Além disso, os impactos no sono tiveram destaque. Em média, um quarto do tempo diário de tela recomendado (30 minutos) foi consumido uma hora e meia antes de dormir (Foley et al., 2013). Observou-se que o tempo de tela excessivo pode estar relacionado a um início de sono tardio e a despertares noturnos (Blaine et al., 2021; Foley et al., 2013; Richardson et al., 2019; Small et al., 2020).

Dados brasileiros de sono oferecem observações similares (Carvalho, Souza & Hidalgo, 2018). Embora os padrões cronológicos para ir dormir e para acordar tenham uma distribuição normal na população, uma variedade de atividades influenciam perturbações na rotina de sono-vigília. Isso pode afetar o funcionamento biológico e psicológico (Carvalho et al., 2018). Então, a capacidade de equilibrar a rotina de sono, mesmo quando flexibilizações e adaptações são necessárias (por exemplo, precisar mudar a hora de dormir por conta de novas demandas de trabalho), podem fazer a manutenção da sua qualidade.

Usos frequentes de tela para entretenimento também foram associados a prejuízos na inteligência socioemocional e no isolamento social (Small et al., 2020; Suka et al., 2021). As relações através das mídias sociais podem gerar comparações entre a vida do usuário e a vida irreal que o outro expõe na internet (Small et al., 2020). Ademais, em função da pandemia, já existem evidências acerca dos impactos psicológicos da grande exposição de dados sobre a situação sanitária atual, como aumento das emoções negativas e da suscetibilidade ao pânico (Pedrosa et al., 2020). O próprio estresse derivado do esforço constante de tentar distinguir o que seria evidência científica dentre várias informações não-confiáveis pode oferecer danos à saúde (Pedrosa et al., 2020). Assim, o aumento da exposição digital foi associado à deterioração da saúde geral na pandemia (Suka et al., 2021).

A televisão foi considerada o tempo de tela predominante (Foley et al., 2013; Olds et al., 2010; Richardson et al., 2019) e é associado a hábitos alimentares desfavoráveis. “Em adolescentes, assistir à TV é o comportamento sedentário mais estudado” (Schaan et al.,

2018, p. 156). O achado de Sprod et al. (2017) sobre os aposentados com menores níveis de saúde passarem mais tempo assistindo televisão é um dado relevante à população idosa. Quanto à pandemia, Suka et al. (2021) observou aumento de tempo assistindo televisão, com leve destaque ao gênero feminino.

Indicadores negativos de saúde e suas relações com a televisão na pandemia estão sendo estudados. Em uma pesquisa com quase 45 mil adultos analisando a mudança da quantidade de tempo assistindo televisão antes e durante a pandemia, foi observado: aqueles que, durante a pandemia, passaram a ver muita TV, apresentaram mais resultados negativos de saúde mental (solidão, tristeza e ansiedade). De fato, a TV é enfatizada como possível contribuinte de danos à saúde, por sua característica de ser um comportamento mentalmente passivo, provavelmente reduzir o contato social, a qualidade de sono e afetar marcadores biológicos, como a diminuição da sensibilidade à insulina e aumento da suscetibilidade a inflamações. Desse modo, a pandemia pode ter aumentado a prevalência de uso nocivo da televisão (Werneck et al. 2020).

A atividade física é uma preocupação em todas as faixas etárias. O tempo de tela é percebido como um competidor da atividade física (Blaine et al., 2021; Sturm & Cohen, 2019), pois esta precisaria ser tão interessante e conveniente quanto é o entretenimento frente as telas (Sturm & Cohen, 2019). Em consideração ao período de aposentadoria, destaca-se que o aumento do tempo assistindo televisão e a redução do tempo dedicado ao transporte para o trabalho diminuiu significativamente os níveis de atividade física diária (Sprod et al., 2017). O guia de atividade física brasileiro (Ministério da Saúde, 2021) referencia o tempo diário e semanal para a prática de atividades físicas. Para bebês de até um ano, 30 minutos por dia de barriga para baixo. Às crianças de três a cinco anos, de três a cinco horas de atividades físicas diárias. Dos seis aos 17 anos, recomenda-se 60 minutos por dia. Por fim,

aos adultos e idosos o aconselhado são 150 minutos por semana (75 minutos se forem atividades físicas vigorosas).

O autocuidado tende a ser aumentado pelo intermédio de algumas variáveis sociodemográficas. A variável gênero feminino e maior renda mensal indicaram maiores níveis de autocuidado (Foley et al., 2013; Olds et al., 2010; Richardson et al., 2019). Esses resultados indicam um estereótipo de gênero e de renda. Também foi verificado que o autocuidado tende a aumentar nos dias úteis, o que supõe a importância da rotina (que costuma ser maior nos dias úteis, do que aos fins de semana). Quanto à idade, os intervalos amplos de amostras tornaram difícil fazer comparações precisas.

Maior tempo de tela foi relacionado ao gênero masculino (Foley et al., 2013; Olds et al., 2010; Richardson et al., 2019; Sturm & Cohen, 2019). Da mesma forma, a chegada da puberdade, menor escolaridade, menor renda, menores níveis de saúde, maior peso, etnia negra e fins de semana foram associados a aumento do tempo de tela (Foley et al., 2013; Olds et al., 2010, Sprod et al., 2017; Sturm & Cohen, 2019). Isso são dados relevantes para se pensar os estereótipos de gênero, os desiguais incentivos e acessos a hábitos saudáveis, incluindo locais para praticar exercícios físicos e atividades de lazer (sejam sociais, sejam culturais).

Todavia, apontam-se potenciais benefícios ao uso de telas. Contribuições para o bem-estar, aumento de afetos positivos e da saúde cerebral são relevantes entre a terceira idade. Aplicativos que ofereçam treinos cognitivos e intervenções para a saúde psicológica podem promover novas conexões neuronais e aumentar a sensação de empoderamento (Small et al., 2020). Por outro lado, sua associação com o aumento de tempo geral em atividades sedentárias é uma preocupação e demanda intervenções futuras para uma melhor manutenção entre tempo de tela e atividade física (Sprod et al., 2017).

Antes da pandemia, a tecnologia já vinha transformando a forma como nos comunicamos, informamo-nos, compramos, estudamos e trabalhamos. Contudo, a pandemia de COVID-19 acelerou significativamente o aumento do espaço que as plataformas digitais ocupavam em nossas vidas. A população deve estar atenta ao equilíbrio do tempo de tela para uma boa manutenção da saúde. Observou-se que as telas afetam negativamente a saúde geral, em destaque para os ciclos do sono, hábitos saudáveis de alimentação, tempo dedicado a atividades físicas e socialização. Assim, aconselha-se a promoção de medidas de autocuidado para prevenir os impactos do tempo de tela na saúde (Suka et al., 2021).

Considerações finais

O tempo de tela foi associado à prevalência de comportamentos sedentários. Autocuidado e tempo de tela não possuem necessariamente relações inversas. Contudo, a prevalência de uso excessivo de tela (acima do recomendado diariamente) merece atenção quanto ao seu potencial de prejudicar o funcionamento saudável diário. A terceira idade foi um público em destaque para pensar os benefícios da era digital. O acesso desses à tecnologia pode aumentar os níveis de saúde e a sensação de empoderamento. Entretanto, por ser uma atividade sedentária, incentiva-se a promoção de atividades físicas para equilibrar a saúde geral.

Ademais, aponta-se a importância de estudos político-sociais para as diferenças de incentivo e acesso a atividades físicas e socioculturais entre aqueles de menor renda e de menor escolaridade. Reforça-se, também, a organização de uma rotina de sono, de alimentação e de tempo máximo de tela, mesmo aos fins de semana. Pois isto tende a beneficiar o autocuidado.

Limitações

O presente estudo possui algumas limitações. O conceito de autocuidado não possui, nos descritores DeCS/MeSH, entretermos relacionados. Sendo assim, talvez existam outros estudos sobre tempo de tela e características de sono, atividade física e afins, porém, não

estão reunidas sob o termo “autocuidado”. Os artigos selecionados para essa pesquisa também não reuniram todas as ações em prol da saúde sob esse conceito. Podemos perceber isso ao observar, por exemplo, a separação entre medidas de atividade física e autocuidado. Ou seja, os dois termos não foram considerados uma parte do outro. Isso poderia explicar a lacuna temporária encontrada nos artigos incluídos nessa revisão da literatura (de 2013 a 2017). Pois, por ser um construto abrangente, é provável que não haja consenso acerca das características do autocuidado. Para pesquisas futuras, pode ser útil o uso de termos específicos (sono, alimentação, atividade física), além do autocuidado, a fim de aumentar o poder de detecção de pesquisas.

Estudos futuros

Sugere-se a criação de um guia nacional sobre recomendações acerca do tempo de tela nas diferentes faixas etárias. Com isso, estaríamos investindo em planejamento de intervenções focando a promoção de saúde e a prevenção de problemas relacionados ao uso da internet e de equipamentos digitais. Para tanto, a continuidade da pesquisa sobre o tema é necessária. Como adendo, aconselha-se novos estudos incluindo os efeitos de uso dos *smartphones* no autocuidado, os quais não foram abordados aqui, mas são bastante presentes no dia-a-dia da população.

Referências

- Akgül, G., & Ergin, D. A. (2021). Adolescents' and parents' anxiety during COVID-19: is there a role of cyberchondriasis and emotion regulation through the internet? *Current Psychology*, *40*(10), 4750–4759. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01229-7>
- Bedin, L. M., & Zamarchi, M. (2019). Florescimento no trabalho: Revisão integrativa da literatura. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, *19*(1), 549-554. <https://doi.org/10.17652/rpot/2019.1.15093>
- Blaine, R. E., Bowling, A., Kaur, R., & Davison, K. K. (2021). Promoting Sleep and Balanced Screen Time among School-Aged Children with Neurodevelopmental and Mental Health Disorders: A Parent Perspective. *Childhood Obesity*, *17*(5), 329–341. <https://doi.org/10.1089/chi.2020.0335>
- Bond, A. J., Widdop, P., Cockayne, D., & Parnell, D. (2020). Prosumption, Networks and Value during a Global Pandemic: Lockdown Leisure and COVID-19. *Leisure Sciences*, *43*(1-2), 70–77. <https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1773985>
- Carvalho, F. G., de Souza, C. M., & Hidalgo, M. P. L. (2018). Work routines moderate the association between eveningness and poor psychological well-being. *PLOS ONE*, *13*(4), e0195078. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0195078>
- Casarin, S. T., Porto, A. R., Gabatz, R. I. B., Bonow, C. A., Ribeiro, J. P., & Mota, M. S. (2020). Tipos de revisão de literatura: considerações das editoras do Journal of Nursing and Health / Types of literature review: considerations of the editors of the Journal of Nursing and Health. *Journal of Nursing and Health*, *10*(5). <https://doi.org/10.15210/jonah.v10i5.19924>
- Chen, I. S. (2020). Turning home boredom during the outbreak of COVID-19 into thriving at home and career self-management: the role of online leisure crafting. *International*

- Journal of Contemporary Hospitality Management*, 32(11), 3645–3663.
<https://doi.org/10.1108/IJCHM-06-2020-0580>
- Cheng, C., Lau, Y.-C., & Luk, J. W. (2020). Social Capital–Accrual, Escape-From-Self, and Time-Displacement Effects of Internet Use During the COVID-19 Stay-at-Home Period: Prospective, Quantitative Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(12), e22740. <https://doi.org/10.2196/22740>
- Evans, C. (2020). The coronavirus crisis and the technology sector. *Business Economics*, 55(4), 253–266. <https://doi.org/10.1057/s11369-020-00191-3>
- Foley, L. S., Maddison, R., Jiang, Y., Marsh, S., Olds, T., & Ridley, K. (2013). Presleep Activities and Time of Sleep Onset in Children. *PEDIATRICS*, 131(2), 276–282. <https://doi.org/10.1542/peds.2012-1651>
- Gammon, S., & Ramshaw, G. (2020). Distancing from the Present: Nostalgia and Leisure in Lockdown. *Leisure Sciences*, 43(1-2), 131–137. <https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1773993>
- Gao, L., Gan, Y., Whittal, A., & Lippke, S. (2020). Problematic Internet Use and Perceived Quality of Life: Findings from a Cross-Sectional Study Investigating Work-Time and Leisure-Time Internet Use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4056. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114056>
- Guia de Saúde Mental Pós-pandemia no Brasil. (2020). <http://biblioteca.cofen.gov.br/guia-saude-mental-pos-pandemia-brasil/>
- Guia Prático de Autocuidado na Pandemia. (2020). https://vidasaudavel.einstein.br/wp-content/uploads/2020/11/Guia_Pratico_Autocuidado_Pandemia_Einstein.pdf
- Hagan, J. F., & Shaw, J. S. (2020). Is Latency Lost to Screen Time? *Pediatrics*, 145(6), e20200560. <https://doi.org/10.1542/peds.2020-0560>

- Lashua, B., Johnson, C. W., & Parry, D. C. (2020). Leisure in the Time of Coronavirus: A Rapid Response Special Issue. *Leisure Sciences*, 43(1-2), 6–11. <https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1774827>
- Lima, C. de A., Santos, A. M. V. de S., Messias, R. B., Costa, F. M. da, Barbosa, D. A., Silva, C. S. de O. e, ... Brito, M. F. S. F. (2018). Integrative and complementary practices: use by community health agents in self-care. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 71(suppl 6), 2682–2688. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0078>
- Lyall, B. (2021). The ambivalent assemblages of sleep optimization. *Review of Communication*, 21(2), 144–160. <https://doi.org/10.1080/15358593.2021.1934520>
- Ministério da Saúde. (2021). *Guia de atividade física para a população brasileira*. Brasília, DF. https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf
- Miranda, D. S. de (2020). Citizenship and leisure in pandemic times. *World Leisure Journal*, 62(4), 303–305. <https://doi.org/10.1080/16078055.2020.1828785>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & PRISMA Group (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *BMJ (Clinical research ed.)*, 339, b2535. <https://doi.org/10.1136/bmj.b2535>
- Nakano, T. de C. (2020). Crises, desastres naturais e pandemias: contribuições da Psicologia Positiva. *Ciências Psicológicas*, 14(2), e-2161. <https://doi.org/10.22235/cp.v14i2.2161>
- Olds, T. S., Maher, C. A., Ridley, K., & Kittel, D. M. (2010). Descriptive epidemiology of screen and non-screen sedentary time in adolescents: a cross sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-92>

- Pedrosa, A. L., Bitencourt, L., Fróes, A. C. F., Cazumbá, M. L. B., Campos, R. G. B., de Brito, S. B. C. S., & Simões e Silva, A. C. (2020). Emotional, Behavioral, and Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.566212>
- Recomendações Gerais para tempos de pandemia. (2020). <https://unifesp.medium.com/o-impacto-do-distanciamento-social-nos-ritmos-biol%C3%B3gicos-e-na-sa%C3%BAde-mental-44d35640a9ea>.
- Richardson, A., King, S., Olds, T., Parfitt, G., & Chiera, B. (2018). Study and Life: How first year university students use their time. *Student Success, 10*(1), 17–31. <https://doi.org/10.5204/ssj.v10i1.437>
- Scorsolini-Comin, F., & Santos, M. A. dos. (2010). Satisfação conjugal: revisão integrativa da literatura científica nacional. *Psicologia: Teoria e Pesquisa, 26*(3), 525–532. <https://doi.org/10.1590/s0102-37722010000300015>
- Small, G. W., Lee, J., Kaufman, A., Jalil, J., Siddarth, P., Gaddipati, H. e, ... Bookheimer S. Y. (2020). Brain health consequences of digital technology use. *The Digital Revolution and Its Impact on Human Brain and Behavior, 22*(2), 179–187. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall>
- Sprod, J., Olds, T., Brown, W., Burton, N., van Uffelen, J., Ferrar, K., & Maher, C. (2017). Changes in use of time across retirement: A longitudinal study. *Maturitas, 100*, 70–76. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.02.018>
- Stodolska, M. (2020). #QuarantineChallenge2k20: Leisure in the Time of the Pandemic. *Leisure Sciences, 43*(1-2), 232–239. <https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1774007>
- Sturm, R., & Cohen, D. A. (2019). Free Time and Physical Activity Among Americans 15 Years or Older: Cross-Sectional Analysis of the American Time Use Survey. *Preventing Chronic Disease, 16*. <https://doi.org/10.5888/pcd16.190017>

- Su, Y., Xue, J., Liu, X., Wu, P., Chen, J., Chen, C., ... Zhu, T. (2020). Examining the Impact of COVID-19 Lockdown in Wuhan and Lombardy: A Psycholinguistic Analysis on Weibo and Twitter. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4552. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124552>
- Suka, M., Yamauchi, T., & Yanagisawa, H. (2021). Changes in health status, workload, and lifestyle after starting the COVID-19 pandemic: a web-based survey of Japanese men and women. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 26(1). <https://doi.org/10.1186/s12199-021-00957-x>
- Werneck, A. O., Silva, D. R., Malta, D. C., Souza-Júnior, P. R. B., Azevedo, L. O., Barros, M. B. A., & Szwarcwald, C. L. (2021). Physical inactivity and elevated TV-viewing reported changes during the COVID-19 pandemic are associated with mental health: A survey with 43,995 Brazilian adults. *Journal of Psychosomatic Research*, 140, 110292. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110292>
- World Health Organization – WHO. Noncommunicable Disease Prevention and Health Promotion Department (2002). *Active aging: a policy framework*. Madrid, Spain. <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf>