



USO DE APLICATIVOS DE ENTRETENIMENTO E IMPACTOS NA QUALIDADE DO SONO DE PESSOAS IDOSAS: REVISÃO NARRATIVA DE LITERATURA

Geovana Andréa Moreira¹, Ana Beatriz Schiavon Moreira ², Ana Clara Souza de Deus³

¹Doutoranda do Programa de Gerontologia da UCB- Universidade Católica de Brasília, Brasília, DF, Brasil ,
geovanamoreira4@hotmail.com

²Discente do Curso de Medicina e de Iniciação Científica da Universidade Católica de Brasília-UCB, Brasília-DF

³ Discente do Curso de Medicina e de Iniciação Científica da Universidade Católica de Brasília-UCB, Brasília-DF

Resumo: Esta revisão narrativa analisou evidências recentes sobre o uso de aplicativos de entretenimento por pessoas idosas e seus impactos na qualidade do sono. A literatura indica que o tempo de tela, especialmente à noite, associa-se a maior latência, menor duração do sono, despertares e sonolência diurna, embora o uso equilibrado favoreça inclusão digital e interação social.

Palavras-chave: Pessoa idosa; Aplicativos móveis; Tempo de tela; Qualidade do sono; Envelhecimento saudável

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional e a ampliação do acesso às tecnologias digitais têm favorecido o uso de smartphones e aplicativos por pessoas idosas. Redes sociais, plataformas de vídeos, jogos e aplicativos de mensagens passaram a integrar a rotina dessa população, promovendo inclusão digital, comunicação, lazer e redução do isolamento social. Nesse contexto, o smartphone pode ser compreendido como recurso presente no processo de envelhecimento, com potencial para fortalecer autonomia e participação social (Gallo *et al.*, 2024; Liang *et al.*, 2024).

Entretanto, estudos recentes apontam que o uso excessivo dessas tecnologias, especialmente no período noturno, pode comprometer a qualidade do sono e repercutir negativamente na saúde física e mental. A literatura descreve os smartphones como recursos de dupla face: podem favorecer vínculo, acesso e entretenimento, mas também aumentar estimulação cognitiva, substituir atividades saudáveis e interferir no repouso quando usados sem equilíbrio (Kushlev e Leitao, 2020; Araújo *et al.*, 2025).

A revisão foi motivada pelo crescimento do uso de aplicativos de entretenimento por pessoas idosas, particularmente após a pandemia da COVID-19, e pela necessidade de reunir evidências recentes sobre seus impactos no sono, tema ainda discutido de forma dispersa na literatura. Assim, o objetivo deste estudo foi analisar a relação entre o uso prolongado de aplicativos de entretenimento por pessoas idosas e seus impactos na qualidade do sono, com base na literatura científica recente (Luo, Yu e Kuang, 2024; Zhang *et al.*, 2025).

MATERIAL E MÉTODOS

Realizou-se uma revisão narrativa da literatura, abrangendo as bases de dados PubMed, LILACS e Scopus, com publicações entre 2020 e 2025. Foram utilizados os descritores idosos, smartphones, tempo de tela, aplicativos, sono e qualidade do sono, nos idiomas português e inglês. Ao final, foram selecionados 12 artigos, considerando pertinência temática, atualidade e

relação com sono, saúde mental, envelhecimento e tecnologias digitais.

Incluíram-se artigos originais, revisões sistemáticas e estudos observacionais que abordassem os efeitos do uso de dispositivos móveis sobre o sono e a saúde mental da população idosa. Foram excluídos textos sem acesso ao conteúdo completo, publicações fora do recorte temporal definido, materiais duplicados ou estudos sem relação direta com tecnologias digitais, sono e envelhecimento.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados demonstraram associação entre aumento do tempo de tela e pior qualidade do sono, com maior latência para dormir, redução do tempo total de sono, despertares noturnos frequentes, fadiga e sonolência diurna. Esses achados têm sido relacionados à exposição contínua à luz emitida pelas telas, à alteração do ritmo circadiano e à hiperestimulação cognitiva e emocional antes de dormir (Andrade, 2025; Araújo *et al.*, 2025).

O uso de aplicativos de entretenimento e redes sociais antes do sono pode dificultar o relaxamento necessário ao início do repouso. Em pessoas idosas, esse comportamento merece atenção porque o sono já pode sofrer alterações relacionadas ao envelhecimento, à presença de doenças crônicas e à redução da reserva funcional. Assim, o uso prolongado no período noturno configura-se como fator potencial de risco para distúrbios do sono, especialmente quando associado ao sedentarismo e a sintomas de ansiedade e depressão (Souza *et al.*, 2025; Zhang *et al.*, 2025).

A Figura 1 sintetiza o modelo conceitual identificado na literatura: o uso noturno de aplicativos de entretenimento favorece exposição à luz de tela e maior estimulação cognitiva e emocional, contribuindo para alterações no sono, como aumento da latência, redução da duração e despertares. Essas alterações podem repercutir em fadiga, sonolência diurna, redução da atenção e maior risco de quedas, embora o uso equilibrado das tecnologias possa favorecer inclusão, vínculo social e cognição (Gallo *et al.*, 2024; Souza *et al.*, 2025; Zhang *et al.*, 2025).



Figura 1. Modelo conceitual sobre uso noturno de aplicativos de entretenimento e qualidade do sono em pessoas idosas.

Um estudo longitudinal com 16.784 pessoas idosas, conduzido com dados de 2014 a 2020, demonstrou que o acesso digital pode estar associado a benefícios cognitivos e sociais, mas o maior tempo de uso da internet relacionou-se ao atraso no horário de início do sono e à redução da duração do sono noturno (Zhang *et al.*, 2025). Esses dados reforçam a compreensão do engajamento digital como fenômeno de dupla face: benefício quando orientado e moderado, risco quando excessivo ou utilizado em horários inadequados.

Pesquisas realizadas após a pandemia da COVID-19 também destacam que pessoas idosas passaram a utilizar aplicativos digitais como forma de entretenimento, informação, interação social e enfrentamento da solidão. Estudos sobre aplicativos de vídeos curtos e plataformas de uso contínuo indicam efeitos positivos sobre vínculo, lazer e percepção de saúde, mas apontam a necessidade de atenção ao tempo de uso, ao conteúdo consumido e ao horário de acesso (Luo, Yu e Kuang, 2024; Liang *et al.*, 2024).

Além dos impactos no sono, a literatura menciona efeitos associados ao bem-estar, à atenção e à segurança. O uso simultâneo do smartphone durante outras atividades pode favorecer distrações, reduzir a atenção ao ambiente e aumentar o risco de quedas e acidentes, especialmente em pessoas idosas com alterações de equilíbrio, marcha ou visão. Por outro lado, quando utilizado de forma planejada, o smartphone pode ampliar autonomia, comunicação com familiares e participação social (Gallo *et al.*, 2024; Kushlev e Leita, 2020).

Embora estudos de monitoramento por smartphone sejam mais frequentes em adultos jovens, revisões sobre sensores e padrões de uso contribuem para compreender como a interação digital pode se relacionar ao bem-estar, ao comportamento cotidiano e à saúde, reforçando a necessidade de pesquisas específicas com pessoas idosas (Meegahapola e Gatica-Perez, 2020).

CONCLUSÃO

Conclui-se que o uso excessivo de aplicativos de entretenimento por pessoas idosas apresenta associação com alterações no padrão do sono e pior qualidade de vida, sobretudo quando ocorre de maneira prolongada no

período noturno. Apesar disso, as tecnologias digitais também podem oferecer benefícios sociais, cognitivos e assistenciais quando utilizadas de modo equilibrado (Gallo *et al.*, 2024; Zhang *et al.*, 2025).

Dessa forma, torna-se fundamental desenvolver estratégias educativas voltadas ao uso consciente das tecnologias digitais, ao incentivo à higiene do sono e à promoção do envelhecimento saudável. Recomenda-se orientar a redução do tempo de tela antes de dormir, a organização de horários de uso e o estímulo a práticas de relaxamento e rotina regular de sono (Araújo *et al.*, 2025; Souza *et al.*, 2025).

AGRADECIMENTOS

Agradeço imensamente aos integrantes da Iniciação Científica do Projeto LIFE da UCB pela dedicação, compromisso e parceria. A contribuição de cada uma foi essencial para o desenvolvimento das atividades e fortalecimento da pesquisa.

REFERÊNCIAS

- Andrade, T. V. de. Correlação entre qualidade do sono e o uso de celular. *Research, Society and Development*, v. 14, n. 2, 2025.
- Araujo, A. C. R. et al. Relação entre o uso de telas e a qualidade do sono em adultos: revisão integrativa. *Educação em Saúde*, v. 13, n. 1, 2025.
- Gallo, A. M. et al. Uso de smartphone por pessoas idosas no processo de envelhecimento. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 32, 2024.
- Kushlev, K.; Leita, M. R. The effects of smartphones on well-being: theoretical integration and research agenda. *Current Opinion in Psychology*, v. 36, p. 77-82, 2020.
- Liang, Z. et al. New communication technology and the elderly: a study on the continuous use of the Extreme Edition App for middle-aged and senior citizens. *Behavioral Sciences*, v. 14, n. 12, p. 1126, 2024.
- Luo, Y.; Yu, H.; Kuang, Y. Effects and mechanisms of TikTok use on self-rated health of older adults in China during the COVID-19 pandemic: a mediation analysis. *Healthcare*, v. 12, n. 22, p. 2209, 2024.
- Meegahapola, L.; Gatica-Perez, D. Smartphone sensing for the well-being of young adults: a review. *IEEE Access*, v. 8, p. 192909-192928, 2020.
- Souza, B. C. S. et al. Idosos conectados: como o tempo de tela afeta a saúde mental e o sono. *Observatório Latino-Americano*, v. 5, n. 2, 2025.
- Zhang, C. et al. The double-edged sword of digital engagement - how digital access and internet use reshape sleep schedules and underlying mechanisms in older adults: longitudinal observational study. *JMIR Aging*, v. 8, p. e79731, 2025.