

RESUMO SIMPLES - APRESENTAÇÃO ORAL - GT2 - REFLEXÕES
CONTEMPORÂNEA SOBRE EDUCAÇÃO E TECNOLOGIA NA SAÚDE
MENTAL UNIVERSITÁRIA.

**MAIOR TEMPO DE TELA: MENOR PRODUTIVIDADE ACADÊMICA
UNIVERSITÁRIA.**

Lilian Adriana Da Silva De Souza Barreto (lilianbarreto944@gmail.com)

Maior tempo de tela: menor produtividade acadêmica universitária.

O uso excessivo de telas mesmo na fase adulta, pode trazer danos mentais e físicos consideráveis. Levando em consideração a modernização e a imersão na era digital,

os dispositivos eletrônicos facilitam cada vez mais a jornada acadêmica, entretanto sem um

controle de exposição diária os efeitos deletérios, gerados pelo longo período de exposição,

especialmente no período noturno, revela um grande empecilho de desempenho eficiente,

uma vez que os fatores de maior comprometimento foi o baixo rendimento no aprendizado.

Objetivo: Esse estudo vai apresentar questões relevantes sobre esse tema e tem como

objetivo alertar sobre os prejuízos causados pelo excesso do tempo de tela no desempenho

acadêmico, alertar sobre possíveis dependências dos dispositivos eletrônicos e redes

sociais, gerando sintomas de ansiedade, estresse e depressão, além de prejuízos físicos,

como cefaléias constantes, dores musculares e fadiga ocular. Metodologia: A metodologia

tem como base estudos e pesquisas científicas na Web, destacando autores que são

referência no assunto, entre eles Kimberly S. Young - Psicóloga americana, considerada

pioneira nos estudos sobre dependência de internet, criadora do IAT (Internet Addiction

Test); Manfred Spitzer - neurocientista alemão, autor de "Demência digital" fala sobre o

prejuízo do uso excessivo de tela; Larry Rosen - Psicólogo e autor de vários estudos sobre

prejuízos para universitários que estudam com o celular ao lado.

Conclusão: O estudo vai mostrar que a maioria dos estudantes universitários utilizam

dispositivos eletrônicos durante o período de aulas e no tempo recreativo, essa hiperconectividade contínua, gera uma fragmentação da atenção e em alguns casos

causam intoxicação digital, que é um transtorno comportamental onde o cérebro é exposto

ao fluxo constante e intenso gerado por esses dispositivos. Afetando a tolerância ao ócio,

alterando o ritmo biológico, afetando também a qualidade do sono e prejudicando a

produção de melatonina.

Palavras-chave: uso excessivo de tela; produtividade acadêmica; saúde física e mental.