

DESEMPENHO ACADÊMICO EM FOCO: A influência das telas na Produtividade dos universitários

ACADEMIC PERFORMANCE IN FOCUS: The influence of screens on the productivity of university students

¹Jandson de Oliveira Soares; ²Alessandra Nascimento Pontes; ³Yasmin karolayne; ⁴Maria Eduarda Freitas; ⁵Mickael Rocha; ⁶Vinicius Gabriel; ⁷Albert Oliveira; ⁸Laynara Victorya; ⁹Ysabelle Lima;

¹ Mestre em Enfermagem – UFAL, Docente Cesmac

² Doutora em Distúrbios do Neurodesenvolvimento – Mackenzie, Docente Cesmac

³⁻⁹ Acadêmicos do curso de Enfermagem Cesmac

E-mail do primeiro autor: jandson.oliveira@cesmac.edu.br

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar a influência do uso de telas digitais no desempenho acadêmico e na produtividade dos universitários, considerando seus impactos sobre a concentração, os hábitos de estudo e a saúde mental. Trata-se de um relato de experiência com abordagem qualitativa e descritiva, desenvolvido entre agosto e outubro de 2025, a partir de uma ação extensionista realizada no campus de uma Instituição de Ensino Superior. Participaram 112 estudantes e coordenadores de diferentes cursos da área da saúde, que responderam a um questionário online com seis perguntas sobre tempo de uso de telas, sono e desempenho acadêmico, além de uma pergunta disparadora respondida em mural interativo: “Se você passasse um dia inteiro sem poder usar telas, o que faria?”. A análise dos dados revelou que 82% dos acadêmicos permanecem mais de cinco horas diárias diante de telas, 67% utilizam o celular ao acordar ou antes de dormir e 69,6% associam o uso excessivo à procrastinação e ao sentimento de arrependimento. Observou-se ainda que a exposição prolongada às telas interfere na concentração, no sono e na produtividade acadêmica, confirmando a necessidade de práticas educativas voltadas ao uso consciente da tecnologia. Conclui-se que o equilíbrio entre o digital e o presencial é essencial para o bem-estar e o rendimento estudantil, exigindo ações institucionais de promoção da saúde mental e educação digital.

PALAVRAS-CHAVE: telas digitais; desempenho acadêmico; produtividade; saúde mental; estudantes universitários.

ABSTRACT

This study aimed to analyze the influence of digital screen use on the academic performance and productivity of university students, considering its impacts on concentration, study habits, and mental health. This is an experience report with a qualitative and descriptive approach, developed between August and October 2025, based on an outreach activity carried out on the campus of a Higher Education Institution. 112 students and coordinators from different health-related courses participated, answering an online questionnaire with six questions about screen time, sleep, and academic performance, as well as a trigger question answered on an interactive mural: "If you spent an entire day without being able to use screens, what would you do?". Data analysis revealed that 82% of students spend more than five hours a day in front of screens, 67% use their cell phones upon waking up or before going to sleep, and 69.6% associate excessive use with procrastination and feelings of regret. It was also observed that prolonged exposure to screens interferes with concentration, sleep, and academic productivity, confirming the need for educational practices focused on the conscious use of technology. It is concluded that a balance between digital and in-person activities is essential for student well-being and academic performance, requiring institutional actions to promote mental health and digital literacy.

KEYWORDS: Digital screens; academic performance; productivity; mental health; university students.

INTRODUÇÃO

O objeto de estudo para este é desempenho acadêmico em foco e a influência das telas na produtividade dos universitários. A motivação para, veio por conta das atividades desenvolvidas durante o período letivo do projeto integrador extensionista, com estudantes do curso de Enfermagem.

O avanço das tecnologias digitais e a popularização dos dispositivos móveis transformaram profundamente a forma como os universitários estudam, interagem e organizam suas rotinas. A conectividade constante, embora facilite o acesso à informação e amplie possibilidades de aprendizagem, tem provocado preocupações crescentes sobre seus impactos no desempenho acadêmico e na produtividade intelectual. Estudos recentes apontam que o uso intensivo de telas está diretamente relacionado à diminuição da capacidade de concentração, aumento da fadiga mental e prejuízos no rendimento acadêmico (KUSUMANINGRUM; ISKANDAR; FATIMAH, 2023).

O fenômeno da hiperconectividade, caracterizado pela dependência de múltiplas plataformas digitais, favorece a dispersão cognitiva e o adiamento de tarefas, fenômeno popularmente conhecido como procrastinação digital. Pesquisas indicam que cerca de 70% dos universitários reconhecem perder tempo significativo com o uso de redes sociais durante períodos de estudo, o que repercute diretamente em sua produtividade (RAHMAN et al., 2022). Além disso, a exposição prolongada às telas está associada a distúrbios do sono, irritabilidade e redução da memória de curto prazo — fatores que interferem negativamente na aprendizagem (LEMBKE, 2022; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2023).

Nesse contexto, compreender como os hábitos digitais influenciam o desempenho acadêmico torna-se essencial para repensar estratégias pedagógicas, autocuidado digital e políticas institucionais de promoção da saúde mental universitária. A análise crítica desse cenário contribui para o desenvolvimento de práticas educativas que favoreçam o equilíbrio entre o uso das tecnologias e a manutenção da concentração, foco e bem-estar estudantil.

O desempenho acadêmico é uma medida estimativa dos resultados do que o sujeito conseguiu aprender por meio do processo instrucional de ensino, sendo influenciado por fatores sociais, psicológicos, cognitivos e socioemocionais. No entanto, é possível estabelecer uma relação entre o tempo de uso de telas por dia e um baixo desempenho acadêmico, principalmente quando aquele afeta ciclo circadiano e/ou se transforma em um potente distrator para os alunos durante as aulas, podendo estar associado a níveis de ansiedade que consomem recursos cognitivos que poderiam estar direcionados a execução de atividades e resoluções de problemas, resultando em um fenômeno irracional de medo ou aversão na perda de contato com as telas intitulado de “nomofobia”.

Diante do exposto, fez surgir a seguinte questão problema que norteará esse estudo: e que forma o uso prolongado de telas digitais afeta a concentração, o rendimento acadêmico e a produtividade dos universitários, considerando seus hábitos cotidianos de estudo e descanso? Logo faz também surgir o seguinte objetivo: Analisar a influência do uso de telas digitais no desempenho acadêmico e na produtividade dos estudantes universitários, identificando

possíveis impactos na concentração, nos hábitos de estudo e na saúde mental.

O uso intensivo de telas entre universitários tem se tornado um fenômeno global e, ao mesmo tempo, um desafio emergente para a saúde mental e o desempenho acadêmico. A universidade, como espaço de formação crítica e intelectual, tem sido diretamente impactada pelos novos hábitos digitais, que moldam o comportamento, a atenção e o modo de aprender. A literatura aponta que o uso contínuo de dispositivos eletrônicos está associado ao aumento da distração, à redução da produtividade e à piora da qualidade do sono, interferindo nos processos cognitivos essenciais à aprendizagem (RAHMAN et al., 2022; KUSUMANINGRUM; ISKANDAR; FATIMAH, 2023).

Além dos efeitos sobre o rendimento, a exposição prolongada a telas tem sido relacionada a quadros de ansiedade, fadiga mental e sintomas de dependência tecnológica, fenômenos que afetam diretamente a rotina dos estudantes e a construção de hábitos saudáveis (LEMBKE, 2022; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2023). Esses impactos ultrapassam a esfera individual, configurando-se como um problema educacional e de saúde pública que exige reflexão e estratégias institucionais.

Portanto, investigar a influência das telas sobre o desempenho e a produtividade dos universitários é relevante por permitir compreender como o uso digital molda a vida acadêmica contemporânea e orientar a criação de intervenções educativas e políticas de promoção da saúde digital. Essa discussão é indispensável para a formação de profissionais mais conscientes, equilibrados e capazes de integrar a tecnologia ao aprendizado de forma crítica e saudável.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo do tipo relato de experiência com abordagem qualitativa e descritiva, derivado do Projeto Integrador intitulado “Uso de telas no cotidiano e seus efeitos ao longo das fases da vida, com ênfase no contexto universitário”, desenvolvido entre agosto e outubro de 2025 pelos discentes do 4º período do curso de Enfermagem.

As atividades foram realizadas no Campus da Instituição de Ensino Superior, com o objetivo de estimular a reflexão crítica sobre os impactos do uso excessivo de telas na vida acadêmica e pessoal de estudantes, docentes e colaboradores. Durante a atividade, foi utilizada uma pergunta disparadora: “Se você passasse um dia inteiro sem poder usar telas, o que faria?”

Os relatos foram registrados em anotações de campo e complementados por registros fotográficos das interações, compondo o material descritivo da experiência. A análise dos dados ocorreu de forma interpretativa e temática, considerando as falas mais representativas e as reações observadas.

Por se tratar de um relato de experiência derivado de atividade extensionista e educativa,

sem envolvimento direto de seres humanos como sujeitos de pesquisa e sem coleta de dados identificáveis, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), conforme estabelece a Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016, do Conselho Nacional de Saúde (CNS), que dispensa apreciação ética de trabalhos cujo objetivo é o relato de práticas profissionais e ações de caráter educativo, sem risco aos participantes.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

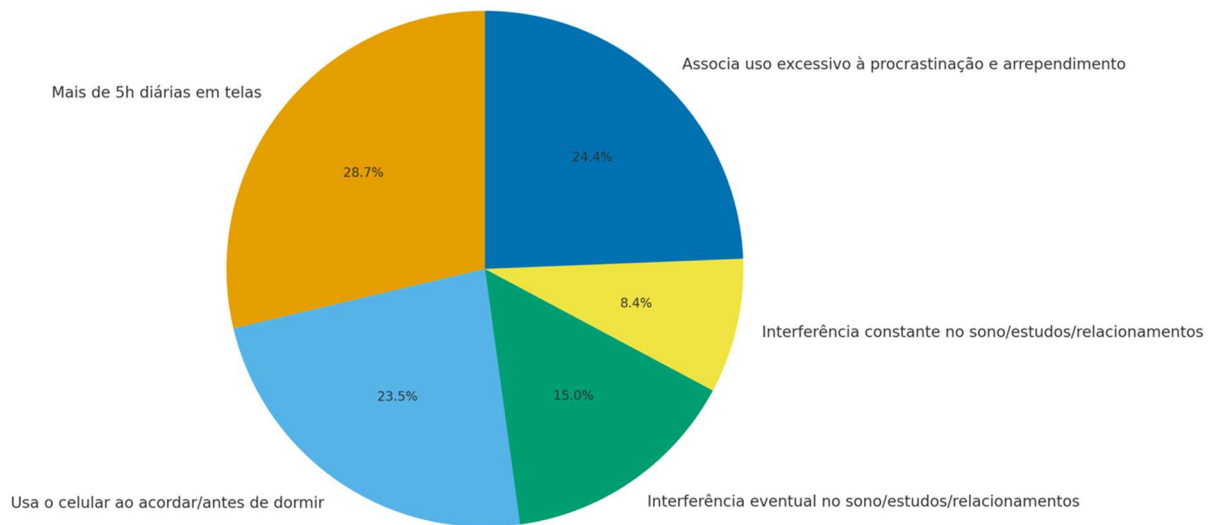
A ação do projeto, realizada no campus da Instituição de Ensino Superior, consistiu em uma escuta ativa com estudantes, professores colaboradores de diversos cursos da área da saúde, totalizando 112 participantes, com destaque para os cursos de Enfermagem (31%) e Medicina (24%).

O encontro teve como propósito provocar reflexão sobre o impacto do uso prolongado de telas na rotina acadêmica, emocional e social dos estudantes. Para isso, aplicou-se um questionário on-line, elaborado pela equipe, composto por seis perguntas que correlacionavam tempo de exposição às telas, desempenho acadêmico e qualidade do sono.

Durante o processo, os discentes também foram convidados a responder, em um mural interativo, à pergunta disparadora: *“Se você passasse um dia inteiro sem poder usar telas, o que faria?”* As respostas escritas em post-its formaram um mosaico simbólico da relação afetiva e dependente que muitos têm com os dispositivos digitais. Uma estudante relatou: *“Acho que dormiria o dia todo, porque tudo o que faço depende do celular.”* Outro afirmou: *“Aproveitaria para conversar com meus pais e caminhar na praia, coisas que sempre deixo para depois.”* Essas falas expressam tanto o esgotamento provocado pelo hiperestímulo quanto o desejo reprimido de reconexão com experiências simples e presenciais.

A análise dos dados mostrou que 82% dos acadêmicos permanecem mais de cinco horas diárias diante de telas, enquanto 67% relataram usar o celular imediatamente ao acordar ou antes de dormir. Além disso, 42,9% afirmaram que o uso interfere, ainda que ocasionalmente, no sono, nos estudos ou nas relações interpessoais; já 24,1% consideram que esse impacto é constante. Também foi identificado que 69,6% associam o uso excessivo à procrastinação e ao sentimento de arrependimento, reconhecendo a dificuldade de autocontrole diante das notificações e estímulos contínuos, conforme apresentado gráfico da Figura 1.

Figura 1: gráfico sobre os hábitos de uso de telas entre acadêmicos de saúde
Hábitos de uso de telas entre acadêmicos de saúde



Fonte: Autores (2025)

O levantamento revelou não apenas hábitos, mas um padrão de comportamento social sustentado por recompensas dopaminérgicas imediatas, conforme discute Lembke (2022) ao descrever a “era da dopamina” e seus efeitos sobre o prazer, a motivação e a dependência comportamental. Os depoimentos dos participantes reforçam a tese de que a saturação de estímulos digitais tem reduzido a tolerância ao tédio e à espera, gerando uma espécie de hiperconectividade ansiosa.

Ressalta-se que o presente trabalho dispensa submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), por se tratar de uma ação educativa e extensionista, sem coleta de dados identificáveis ou intervenções sobre os participantes. A experiência enquadra-se nas exceções previstas pela Resolução nº 510/2016, do Conselho Nacional de Saúde, que isenta de apreciação ética relatos de práticas pedagógicas e extensionistas voltadas à promoção da reflexão e do bem-estar coletivo.

CONCLUSÃO

A análise realizada evidencia que o uso excessivo de telas exerce influência significativa sobre o desempenho acadêmico e a produtividade dos universitários, repercutindo em aspectos cognitivos, emocionais e comportamentais. A exposição prolongada aos dispositivos digitais, associada à rotina de estudos e lazer, tem provocado redução da concentração, distúrbios do sono e aumento da procrastinação, configurando um desafio crescente no ambiente universitário contemporâneo.

Os resultados apontam para a necessidade de repensar o uso consciente da tecnologia, promovendo o equilíbrio entre conectividade e bem-estar. Estratégias educativas, como

campanhas de conscientização, oficinas de autocuidado digital e inserção de temas sobre saúde mental no currículo, mostram-se essenciais para mitigar os impactos negativos identificados.

Conclui-se que compreender a relação entre telas e desempenho acadêmico ultrapassa o campo do comportamento individual: trata-se de uma questão institucional e pedagógica, que demanda atenção das universidades e dos profissionais de saúde e educação. Estimular o uso responsável das tecnologias é, portanto, uma ação indispensável para formar estudantes mais críticos, produtivos e emocionalmente equilibrados diante das exigências do mundo digital.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016.

Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. *Diário Oficial da União: seção I*, Brasília, DF, n. 98, p. 44–46, 24 maio 2016.

KUSUMANINGRUM, R. P.; ISKANDAR, I.; FATIMAH, S. **Digital screen exposure and its effect on students' academic performance: a systematic review.** *Journal of Education and Learning Studies*, v. 7, n. 2, p. 45–52, 2023.

LEMBKE, A. **Nação dopamina: Encontre o equilíbrio na era do prazer desenfreado.** 1. ed. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2022.

RAHMAN, M.; ISLAM, N.; HAQUE, M. **Smartphone use and academic productivity among university students: an emerging challenge.** *Education and Information Technologies*, v. 27, p. 12987–13003, 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Guidelines on digital health and well-being: addressing screen time and mental health.** Geneva: WHO, 2023.