



Tempo de Ecrã



PROJETO MYGENDER

PRÁTICAS MEDIADAS DE JOVENS ADULTOS:
PROMOVER JUSTIÇA DE GÉNERO NAS E ATRAVÉS DE APLICAÇÕES MÓVEIS



TEMPO DE ECRÃ

GUIA PARA DOCENTES DO 3º CICLO DO ENSINO BÁSICO E ENSINO SECUNDÁRIO

PROJETO MYGENDER

PRÁTICAS MEDIADAS DE JOVENS ADULTOS:
PROMOVER JUSTIÇA DE GÉNERO NAS E ATRAVÉS DE APLICAÇÕES MÓVEIS

FICHA TÉCNICA
DATA: MAIO 2022

TÍTULO: TEMPO DE ECRÃ
AUTORIA: EDUARDO ANTUNES
FINANCIAMENTO: FUNDAÇÃO PARA A CIÊNCIA E A TECNOLOGIA (PTDC/COM-CSS/5947/2020)
DESIGN GRÁFICO: ANA MARTA M. FLORES

CONTACTOS: FACULDADE DE LETRAS DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA,
LARGO DA PORTA FÉRREA 3004-530 COIMBRA
[HTTP://MYGENDER.UC.PT](http://mygender.uc.pt) | [MYGENDER@FL.UC.PT](mailto:mygender@fl.uc.pt)

O TEMPO DE ECRÃ E SUA IMPORTÂNCIA

A ubiquidade do digital nas nossas vidas individuais, íntimas, sociais, laborais e culturais tem gerado reflexões sobre a existência de limites para o digital nas nossas vidas. Uma dessas questões prende-se com o tempo que despendemos a olhar para telas ou ecrãs.

Teremos todos a consciência de quanto tempo olhamos para uma tela, por dia?

A pandemia da COVID-19 alterou o paradigma de interações sociais, com diferentes confinamentos durante os anos, que não só levaram ao distanciamento social em adultos como em crianças. Por isso, pode-se falar de um aumento geral do tempo de ecrã entre adolescentes e as crianças durante os confinamentos (Nagata et al., 2020), seja pela transposição da escola como dos convívios sociais para o digital, ou até da mera ocupação de tempos livres aglutinada nas telas e ecrãs.

As alterações provocadas pela pandemia, aumentaram a ocorrência de fenómenos ingleses que descrevem muitos dos sintomas associados ao abuso do telemóvel. Termos como nomophobia, de “No-Mobile-Phobia”, ou seja, o medo de ficar sem o Telemóvel. FOMO, ou “Fear Of Missing Out”, o medo de estar a perder qualquer coisa, ou ringxiety, a ansiedade que leva a se que se imagine ouvir toques imaginados do telemóvel várias vezes por dia.

De acordo com os dados obtidos do inquérito, efetuado no âmbito do projeto MyGender, a uma amostra representativa de 1500 jovens adultos portugueses, os meios de comunicação consumidos com maior frequência em Portugal são o telemóvel, o computador portátil e a televisão com box, ou seja, meios que pressupõem telas/ecrãs. Por sua vez, o meio de comunicação menos frequentemente consumido, de acordo com essas respostas, é o jornal - 62,9% raramente ou nunca lê jornais e apenas 9,3% o faz diariamente -, o que demonstra a tendência de crescente ubiquidade das telas e dos ecrãs.



Quais são os principais riscos?

Alterações de sono

Mais tempo de ecrã está ligado a menores durações de sono, assim como a menor eficiência do sono, tal como a utilização de qualquer tela com luz azul antes de dormir, gera sinais disruptivos à produção natural de melatonina, a hormona do sono;

Efeitos na saúde física

Hábitos sedentários estão ligados a maior tempo de ecrã, de tal forma que a obesidade é um resultado comum de se passar grandes quantidades de tempo em frente a telas/ecrãs, aliás, variados estudos apontam a ideia de que limitar o tempo de ecrã de adolescentes reduz a probabilidade de obesidade dessas pessoas;

Efeitos na saúde mental

O isolamento social que resulta em e é resultado do elevado tempo de ecrã pode estar ligado a sentimentos de solidão e consequentes estados depressivos, tal como aumento o risco de comportamentos aditivos (Gower & Moreno, 2018) de variadas formas.



🕒 Que estratégias partilhar para a redução destes riscos e do elevado tempo de ecrã?

Para procurar impor alguns limites à ubiquidade digital, há quem utilize ferramentas e aplicações de self-tracking e self-quantifying, que monitorizam e registam o número de horas e minutos que uma pessoa gasta em telas como o telemóvel, alertando, por exemplo, em relação ao número limite prestes a ser ultrapassado.

Desligar notificações, bloquear aplicações, ou ver relatórios de utilização que determinadas aplicações permitem.

Criar momentos livres de tecnologia, seja retirar as telas da cama e da altura de dormir, como combinar coisas com amigos e família, avisando-os da sua decisão de detox digital.

Substituir alguns mecanismos digitais por outros analógicos, como os despertadores



Referências

- 🕒 Nagata, J. M., Abdel Magid, H. S., & Pettee Gabriel, K. (2020). Screen Time for Children and Adolescents During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic. *Obesity* (Silver Spring, Md.), 28(9), 1582–1583. <https://doi.org/10.1002/oby.22917>
- 🕒 Gower, A. D., & Moreno, M. A. (2018). A Novel Approach to Evaluating Mobile Smartphone Screen Time for iPhones: Feasibility and Preliminary Findings. *JMIR mHealth and uHealth*, 6(11), e11012. <https://doi.org/10.2196/11012>





Tempo de Ecrã

PROJETO MYGENDER

PRÁTICAS MEDIADAS DE JOVENS ADULTOS:
PROMOVER JUSTIÇA DE GÉNERO NAS E
ATRAVÉS DE APLICAÇÕES MÓVEIS