



**RAIC 21/22**  
IX Reunião Anual de  
Iniciação Científica

**RAIDTEC 21/22**  
III Reunião Anual de Iniciação em  
Desenvolvimento Tecnológico  
e Inovação

# Nossas Cientistas:

*mulheres e ciência no Brasil,  
ontem e hoje*



1. Carolina Maria de Jesus  
2. Bertha Lutz  
3. Maria Conceição  
4. Lélia Gonzales  
5. Mayana Zatz  
6. Sonia Guimarães

## ASSOCIAÇÃO ENTRE TEMPO DE TELA E DEPRESSÃO EM ADULTOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

IX Reunião Anual de Iniciação Científica da UFRRJ (RAIC 2021/2022) e III Reunião Anual de Iniciação em Desenvolvimento Tecnológico e Inovação (RAIDTEC 2021/2022) - UFRRJ, 0ª edição, de 15/05/2023 a 19/05/2023  
ISBN dos Anais: 978-65-5465-041-0

**SANTOS; Luciene Rafaela Franco dos <sup>1</sup>, ANDRADE; Daniely Virgínia Peçanha de <sup>2</sup>,  
BEZERRA; Melissa Moisés <sup>3</sup>, OLIVEIRA; Aldair José de <sup>4</sup>**

### RESUMO

**Introdução:** O aumento do comportamento sedentário tem sido associado ao uso de tela em smartphones, computadores e televisões. Este estudo objetivou investigar as possíveis associações entre tempo de tela e níveis de depressão em adultos. **Métodos:** Revisão sistemática qualitativa, utilizando as seguintes bases de dados: Pubmed, Web of Science, LILACS, PsycInfo e Scopus. Nenhuma restrição de língua e data de publicação estabelecida. A extração dos estudos foi organizada através da ferramenta EndNote X9. Os estudos avaliaram o uso de tela e níveis de depressão em adultos. A qualidade dos estudos realizadas através da escala Strobe. **Resultados:** Os estudos selecionados foram publicados entre os anos de 2007 a 2021, a amostra da população correspondeu entre 397 a 49.821 participantes, com idade entre 18 a 65 anos. Os tipos de tela encontradas nos estudos foram: televisão, jogos de computadores, vídeo game, celular (smartphone), internet, vídeo cassete, tempo sentado. Todos os estudos selecionados reportaram nos resultados alguma associação entre tempo de tela e sintomas depressivos, nos quais participantes com maiores níveis de tempo de tela tiveram associação significativa com risco de depressão. O tempo de tela relatados corresponderam em valor mínimo de 30 minutos por dia e maior ou igual à 5 horas por dia. Já o consumo de tela um estudo destacou nos resultados que a média total de TT (ICT) de 19.21 horas/semana, 17.33 horas/semana de computador, 1.70 horas de celular. Todos os estudos selecionados reportaram nos resultados alguma associação entre tempo de tela e sintomas depressivos, nos quais participantes com maiores níveis de tempo de tela tiveram associação significativa com risco de depressão. Um estudo destacou que os adultos mais velhos (entre 45-59 anos) eram significativamente mais propensos a terem um nível mais alto de depressão a cada hora de aumento da atividade sedentária. **Conclusão:** Os achados sugerem que indivíduos com algum tipo de depressão ou humor depressivo apresentam a maior prevalência de

<sup>1</sup> Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro - UFRRJ, franco33@ufrj.br

<sup>2</sup> Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro - UFRRJ, danielyvirginia@ufrj.br

<sup>3</sup> Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro - UFRRJ, melissambezeira@gmail.com

<sup>4</sup> Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro - UFRRJ, oliveira.jose.aldair@gmail.com

comportamentos nocivos à saúde, neste caso, o comportamento sedentário através do tempo de tela. Os achados sugerem que o comportamento sedentário é um correlato importante dos sintomas depressivos e essa relação é moderada por idade e mobilidade social.

**PALAVRAS-CHAVE:** Comportamento sedentário, tempo de tela, saúde mental, depressão