

S2 - B

Efeitos do tempo de ecrã na saúde e no bem-estar da criança e do adolescente

Cátia Branquinho

Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa – Projeto Aventura Social
Instituto de Saúde Ambiental, Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

Tania Gaspar

Instituto de Saúde Ambiental, Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa
Universidade Lusíada de Lisboa

Margarida Gaspar de Matos

Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa – Projeto Aventura Social
Instituto de Saúde Ambiental, Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

Resumo:

Adaptados à era tecnológica, o tempo de ecrã tem-se revelado um dos comportamentos mais priorizados durante os tempos livres. Neste estudo, por forma a compreender o tempo de ecrã em crianças e adolescentes, e o seu impacto nas várias dimensões da perceção de bem-estar, considerando a idade e o sexo, foram utilizados os instrumentos *Quality of Life related to Health* (Ravens-Sieberer et al., 2001) (KIDSCREEN-52©) e *Health Behaviour in School-aged Children* (Currie, Samdal, Boyce & Smith, 2001), numa amostra de 3.195 estudantes, na sua maioria raparigas (50,8%), com idades médias de 11,8 anos e compreendidas entre os 10 e os 16 anos, 41,1% entre os 10 e os 11, e 58,9% entre os 12 e os 16 anos. Salienta-se uma minoria de crianças e adolescentes a despender 2 horas por dia frente ao ecrã. Os rapazes estão mais frequentemente associados a um maior tempo de ecrã, assim como os adolescentes

com 12 ou mais anos. Destaca-se que os alunos que reportam não ter atividades de ecrã nos tempos livres, revelam uma menor perceção de saúde positiva de qualidade de vida. Um programa de investigação-ação participativa com adolescentes é apresentado como estratégia de sucesso na utilização dos media enquanto ferramenta promotora de saúde.

Palavras-chave:

Crianças, Adolescentes, Media, Bem-estar, Saúde.

Screen Time Effects on Child and Adolescent Health and Well-being

Abstract:

Adapted to the technological era, the screen time has proved to be one of the most prioritized behaviors during leisure times. In this study, in order to understand the screen time in children and adolescents, and its impact on the various dimensions of the perception of well-being, considering age and sex, the instruments used were the Quality of Life related to Health (Ravens-Sieberer et al., 2001) (KidScreen-52 ©) and Health Behaviour in School-aged Children (Currie, Samdal, Boyce & Smith, 2001), in a sample of 3.195 students, mostly girls (50.8%), with a mean age of 11.8 years and between 10 and 16 years, 41.1% between 10 and 11, and 58.9% between 12 and 16 years. Highlights a minority of children and adolescents spending 2 hours a day in front of the screen. Boys are more often associated with longer screen time, as well as teenagers aged 12 years and older. It is noteworthy that students who report not having screen activities in the leisure time, reveal a lower perception of positive health of quality of life. A participatory-action research program with adolescents is presented as a strategy of success in the use of media as a health promoter tool.

Keywords:

Child, Adolescents, Media, Well-being, Health.