www.revistaft.com.br

Revista FT | ISSN 1678-0817 | v. 30, n. 164, 2026 | DOI: 10.69849/we8pbb61

Sedentarismo e tempo de tela em estudantes do ensino superior: uma revisão sistemática

Sedentary behavior and screen time among higher education students: a systematic review

Anna Kellen Serra Silva[1]
Sayonara Gabriela Silva Bernardo[2]
Luciana Cavalcante Costa[3]
Patrícia Viana Tocantins[4]

RESUMO

O comportamento sedentário e o tempo de tela são aspectos relevantes da rotina de estudantes do ensino superior, especialmente devido às atividades acadêmicas e ao uso de dispositivos eletrônicos. Objetivou-se analisar as evidências científicas sobre a relação entre o tempo de tela e o comportamento sedentário em estudantes do ensino superior. Realizou-se uma revisão sistemática da literatura, com síntese narrativa dos resultados, por meio de buscas nas bases de dados PubMed/MEDLINE, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), LILACS e SciELO. Foram considerados estudos publicados em português, inglês e espanhol, conforme os critérios de elegibilidade previamente estabelecidos. Identificaram-se 50 registros, dos quais cinco estudos foram incluídos após a remoção de duplicatas e a aplicação dos critérios de seleção. Os estudos apontaram uma ocorrência expressiva de comportamento sedentário entre universitários, relacionada a atividades acadêmicas e ocupacionais, e ao uso de dispositivos eletrônicos. Também relataram associações entre aspectos da qualidade do sono e possíveis repercussões do tempo de tela sobre a saúde física e mental. Estratégias como pausas para movimento e atividades de aprendizagem fisicamente ativas foram apontadas como possibilidades para interromper períodos prolongados na posição sentada. Conclui-se que o tempo de tela e o comportamento sedentário são temas relevantes para a promoção da saúde no ensino superior. Contudo, o número reduzido de estudos incluídos e a diversidade dos achados recomendam cautela na interpretação das evidências e indicam a necessidade de novas investigações.

Palavras-chave: Comportamento Sedentário; Tempo de Tela; Estudantes; Universidades; Atividade Motora.

ABSTRACT

Sedentary behavior and screen time are relevant aspects of higher education students' daily routines, particularly due to academic activities and the use of electronic devices. This study aimed to analyze the scientific evidence on the relationship between screen time and

1 Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Santa Terezinha – CEST, São Luís, MA, Brasil.

2 Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Santa Terezinha – CEST, São Luís, MA, Brasil.

3 Profa. Ma. Orientadora. Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Santa Terezinha – CEST, São Luís, MA, Brasil.

4 Profa. Ma. Coorientadora. Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Santa Terezinha – CEST, São Luís, MA, Brasil.

sedentary behavior among higher education students. A systematic literature review was conducted, with a narrative synthesis of the findings, through searches in the PubMed/MEDLINE, Virtual Health Library (VHL), LILACS, and SciELO databases. Studies published in Portuguese, English, and Spanish were considered according to previously established eligibility criteria. A total of 50 records were identified, of which five studies were included after duplicate removal and application of the selection criteria. The studies indicated a high prevalence of sedentary behavior among university students, associated with academic and occupational activities and the use of electronic devices. They also reported associations involving sleep quality and potential effects of screen time on physical and mental health. Strategies such as movement breaks and physically active learning activities were identified as potential approaches to interrupt prolonged periods of sitting. It is concluded that screen time and sedentary behavior are relevant issues for health promotion in higher education settings. However, the limited number of included studies and the heterogeneity of findings warrant caution when interpreting the evidence and highlight the need for further research.

Keywords: Sedentary Behavior; Screen Time; Students; Universities; Motor Activity.

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o avanço tecnológico e a popularização de dispositivos eletrônicos transformaram de forma significativa a rotina dos estudantes universitários. O uso de smartphones, tablets e computadores tornou-se indispensável para atividades acadêmicas, como participação em aulas remotas, leitura de artigos e elaboração de trabalhos, além de funções sociais e de lazer. Entretanto, essa maior dependência de telas tem contribuído para o aumento do comportamento sedentário, caracterizado por longos períodos sentados e redução na prática de atividade física (Alves, 2022; Silva, 2023).

Estudos recentes apontam que universitários podem passar, em média, mais de seis horas diárias em frente a telas, o que está associado a diversos prejuízos à saúde física e mental. Entre os principais impactos estão: dores musculoesqueléticas (especialmente em regiões como cervical, lombar e ombros), fadiga visual, distúrbios do sono e alterações emocionais, como ansiedade e estresse (Rodrigues, 2021; Alves, 2022). Além disso, pesquisas sugerem que fatores como sexo, idade e estilo de vida podem influenciar na prevalência e intensidade desses sintomas, indicando que determinados grupos apresentam maior vulnerabilidade (Pachêco, 2022).

Nesse contexto, compreender o perfil sedentário e o tempo de tela de estudantes universitários torna-se essencial para identificar padrões de risco e subsidiar estratégias de promoção da saúde no ambiente acadêmico. A fisioterapia tem papel fundamental nesse processo, por meio de ações voltadas à prevenção de agravos, à educação em saúde e à

orientação postural e ergonômica, favorecendo o desenvolvimento de hábitos mais ativos e saudáveis (Polo, 2025).

Torna-se relevante reunir e analisar criticamente as evidências científicas disponíveis sobre a relação entre tempo de tela e comportamento sedentário em estudantes do ensino superior. A realização de uma revisão sistemática permite identificar os estudos existentes, analisar suas características metodológicas, comparar seus principais resultados e verificar a consistência das evidências disponíveis.

Para a fisioterapia, a compreensão dessa relação apresenta relevância, considerando que o uso prolongado de dispositivos eletrônicos e a permanência prolongada em comportamentos sedentários podem estar relacionados a alterações musculoesqueléticas e outros aspectos relacionados à saúde. A síntese das evidências poderá contribuir para a elaboração de estratégias de educação em saúde, prevenção de agravos, orientação ergonômica e promoção de hábitos mais ativos no ambiente universitário.

Diante disso, esta revisão sistemática busca reunir e analisar as evidências científicas acerca da relação entre o tempo de tela e o comportamento sedentário em estudantes do ensino superior.

2 METODOLOGIA

2.1 Tipo de estudo

Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, de caráter descritivo e abordagem qualitativa, cujo objetivo é identificar, analisar e sintetizar as evidências científicas disponíveis acerca da relação entre o tempo de tela e o comportamento sedentário em estudantes do ensino superior.

O desenvolvimento da revisão seguirá recomendações metodológicas aplicáveis às revisões sistemáticas, e a apresentação dos resultados será orientada pelas diretrizes do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA 2020), visando assegurar transparência, organização e clareza nas etapas de identificação, seleção e inclusão dos estudos.

2.2 Estratégias de busca

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados eletrônicas PubMed/MEDLINE, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO).

Os descritores utilizados e as palavras-chave foram relacionados à temática investigada, nos idiomas português, inglês e espanhol, com a finalidade de ampliar a abrangência da busca e possibilitar a identificação de estudos publicados em diferentes contextos científicos.

Em português, utilizados os termos: “comportamento sedentário”, “tempo de tela”, “estudantes universitários”, “estudantes do ensino superior” e “atividade física”. Em inglês, foram empregados: “sedentary behavior”, “screen time”, “university students”, “college students”, “higher education students” e “physical activity”. Em espanhol: “comportamiento sedentario”, “tiempo de pantalla”, “estudiantes universitarios” e “actividad física”.

Os descritores e as palavras-chave foram combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, respeitando as particularidades de cada base de dados. As estratégias de busca foram adaptadas aos respectivos vocabulários controlados, como os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e o Medical Subject Headings (MeSH), quando aplicáveis.

Como estratégia inicial de busca, a seguinte combinação foi considerada: ("sedentary behavior" OR sedentary OR "sedentary lifestyle") AND ("screen time" OR "screen exposure" OR smartphone OR "electronic devices") AND ("university students" OR "college students" OR "higher education students").

As buscas foram realizadas no período de outubro de 2025 a setembro de 2026, considerando os critérios de elegibilidade e o recorte temporal de publicação previamente estabelecidos pelos pesquisadores.

2.3 Critérios de inclusão e exclusão

Foram incluídos estudos originais realizados com estudantes do ensino superior que investiguem o tempo de tela, a exposição a dispositivos eletrônicos e o comportamento sedentário, apresentando resultados relacionados à associação entre essas variáveis. Serão considerados artigos científicos disponíveis na íntegra, publicados em português, inglês ou espanhol, dentro do recorte temporal definido para a revisão.

Foram excluídos estudos desenvolvidos exclusivamente com crianças ou adolescentes não universitários, pesquisas que não abordem as variáveis de interesse ou que não apresentem relação com a questão norteadora da investigação. Também serão excluídos artigos de revisão, revisões sistemáticas, editoriais, cartas ao editor, resumos de eventos, trabalhos de conclusão de curso e publicações duplicadas. Estudos cujo texto completo não possa ser obtido, bem como aqueles que apresentem informações insuficientes para a análise, também serão desconsiderados.

2.4 Processo de seleção dos estudos

O processo de seleção dos estudos foi realizado de forma sistematizada, seguindo as recomendações do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA 2020), contemplando as etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos artigos científicos.

Inicialmente, foram identificados 50 registros nas bases de dados eletrônicas consultadas. Após a identificação e remoção de 10 registros duplicados, permaneceram 40 estudos para a etapa de triagem, realizada por meio da leitura dos títulos e resumos, considerando os critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos.

Durante essa etapa, 35 estudos foram excluídos por não atenderem aos critérios de elegibilidade definidos para a revisão, restando 5 artigos considerados potencialmente relevantes para a investigação. Esses artigos foram submetidos à leitura integral, com o objetivo de verificar sua adequação à questão norteadora e aos objetivos propostos.

Na etapa de elegibilidade, os 5 artigos foram avaliados na íntegra, não havendo exclusões após a leitura completa, uma vez que todos atenderam aos critérios estabelecidos. Dessa forma, a amostra final foi constituída por 5 estudos científicos, que integraram a presente revisão sistemática da literatura.

O percurso metodológico de identificação, triagem, avaliação da elegibilidade e inclusão dos estudos encontra-se apresentado na Figura 1, por meio do fluxograma elaborado conforme as recomendações do PRISMA 2020.

2.5 Extração e análise dos dados

Os dados dos estudos incluídos foram extraídos e organizados em instrumento padronizado, elaborado pelos pesquisadores, contemplando as seguintes informações: autor e ano de publicação, objetivo da investigação, delineamento metodológico e principais resultados relacionados ao tempo de tela e ao comportamento sedentário em estudantes do ensino superior.

Posteriormente, os resultados foram submetidos à análise descritiva e síntese qualitativa, buscando identificar convergências, divergências e lacunas nas evidências científicas disponíveis. A interpretação dos achados considerará as características metodológicas dos estudos e as relações observadas entre o tempo de exposição às telas e o comportamento sedentário na população universitária.

2.6 Aspectos Éticos

Por se tratar de uma revisão sistemática da literatura, desenvolvida exclusivamente a partir de estudos científicos publicados e dados secundários disponíveis nas bases de dados, não haverá participação direta de seres humanos nem coleta de dados primários.

Dessa forma, não haverá aplicação de questionários, entrevistas ou procedimentos diretamente com participantes. Serão respeitados os princípios de integridade científica, transparência metodológica e adequada identificação das fontes utilizadas.

3 RESULTADOS

A análise dos estudos selecionados permitiu identificar diferentes aspectos relacionados ao comportamento sedentário entre estudantes universitários, com destaque para o tempo de permanência na posição sentada, a utilização de dispositivos eletrônicos, as associações com indicadores de saúde física e mental e as estratégias de redução do sedentarismo no ambiente acadêmico. Os artigos analisados apresentaram diferentes objetivos e métodos de investigação, incluindo estudos observacionais, revisões sistemáticas e metanálises, possibilitando uma compreensão abrangente do fenômeno investigado, conforme quadro 1.

O comportamento sedentário foi abordado como um comportamento caracterizado pela permanência prolongada em atividades de baixo gasto energético, frequentemente associadas às exigências acadêmicas e ao uso de tecnologias digitais. Nesse contexto, o tempo de tela destacou-se como um dos indicadores investigados, abrangendo atividades realizadas em computadores, smartphones e televisores, tanto para fins acadêmicos quanto recreativos. Os estudos demonstraram a importância de diferenciar o tempo sedentário total do tempo destinado especificamente às telas, uma vez que esses indicadores não representam necessariamente o mesmo comportamento.

Entre os estudos analisados reuniram evidências científicas sobre a prevalência do comportamento sedentário, os fatores associados e os métodos empregados para sua avaliação em universitários. A revisão identificou 23 estudos, selecionados a partir de 1.740 registros inicialmente encontrados. Os resultados evidenciaram ampla variação na prevalência do comportamento sedentário, além de diferenças nos instrumentos utilizados para sua mensuração. Entre os fatores associados identificados, destacaram-se o excesso de peso e os sintomas depressivos, ressaltando a relevância do tema para a investigação da saúde dos estudantes universitários.

No que se refere à relação entre o comportamento sedentário e a saúde mental, Huang et al. (2022), no estudo investigaram a associação entre o tempo sedentário total, as atividades realizadas diante de telas e os sintomas de ansiedade em estudantes universitários. Os resultados indicaram que o tempo sedentário total não apresentou associação estatisticamente significativa com a ansiedade. Entretanto, determinadas atividades realizadas diante de telas, como assistir à televisão ou a filmes e utilizar redes sociais, apresentaram associação com níveis mais elevados de ansiedade. Esses achados evidenciaram diferenças entre os indicadores de sedentarismo investigados e a necessidade de considerar o tipo de atividade realizada.

A exposição às telas e suas possíveis repercussões também foram investigadas por Zeng et al., 2026 em uma revisão sistemática com metanálise sobre a relação entre o tempo de tela e a saúde física, mental e o desempenho acadêmico de universitários. Os resultados apresentados pelos autores apontaram associações entre maior exposição às telas e indicadores desfavoráveis, incluindo sintomas de ansiedade, depressão e estresse, alterações na qualidade do sono, fadiga ocular digital e redução do desempenho acadêmico. Entretanto, os resultados variaram conforme o desfecho analisado, não sendo identificada associação estatisticamente significativa entre o tempo de tela e o índice de massa corporal. A diversidade metodológica dos estudos incluídos também foi apontada como um aspecto importante para a interpretação dos resultados.

Em relação às estratégias de prevenção, Lynch, O'Donoghue e Peiris (2022), na revisão sistemática e metanálise, investigaram a viabilidade e os efeitos das pausas para movimento e da aprendizagem fisicamente ativa no ensino superior. Os resultados indicaram que essas estratégias podem contribuir para reduzir o comportamento sedentário e a fadiga, além de favorecer a atenção dos estudantes. Os achados também demonstraram a viabilidade da incorporação de atividades de movimento à rotina acadêmica, embora os autores tenham destacado limitações metodológicas que justificam a realização de novas pesquisas.

De maneira complementar, o estudo de Lourenço et al (2016) abordou a ocorrência desse comportamento no contexto universitário brasileiro, considerando indicadores relacionados ao tempo de tela, ao uso do computador e ao hábito de assistir à televisão. A investigação contribuiu para caracterizar diferentes manifestações do comportamento sedentário entre estudantes, evidenciando a importância de considerar as atividades cotidianas na avaliação desse fenômeno.

Em conjunto, os estudos analisados demonstraram que o comportamento sedentário entre universitários é investigado sob diferentes perspectivas, abrangendo sua ocorrência, os

fatores associados, as relações com a saúde física e mental e as possibilidades de intervenção no ambiente acadêmico. Também foi identificada diversidade nos métodos e instrumentos empregados para mensurar o tempo sedentário e a exposição às telas, aspecto que deve ser considerado na comparação dos resultados e na interpretação das evidências científicas.

Quadro 1. Estudos incluídos na revisão

Autor	Ano	Objetivo	Tipo De Estudo	Principais resultados
Naidoo et.al	2022	Comparar os níveis de atividade física e comportamento sedentário entre estudantes do ensino médio e universitários.	Transversal	Os universitários apresentaram maior comportamento sedentário em comparação aos estudantes do ensino médio. O tempo sedentário mediano foi de 300 minutos entre universitários e 180 minutos entre estudantes do ensino médio. A proporção de estudantes que não atendia às recomendações de atividade física também foi maior entre universitários (28,1%) do que entre estudantes do ensino médio (15,3%)
Liu et.al	2021	Investigar a relação entre comportamento sedentário, qualidade do sono e índice de massa corporal (IMC) em universitários chineses.	Observacional, transversal	Os estudantes universitários permaneceram em comportamento sedentário durante aproximadamente 76,5% do tempo em que estavam acordados, correspondendo a cerca de 9,18 horas por dia. Também foi observada associação negativa entre o comportamento sedentário e a eficiência do sono, indicando que maior tempo sedentário esteve relacionado a menor eficiência do sono.

Vella e Nelson	2024	Analisar os padrões, os contextos e os fatores associados ao comportamento sedentário em universitários, por meio de medidas objetivas (acelerometria) e questionários, identificando diferenças entre os sexos e os principais domínios do comportamento sedentário.	Observacional, abordagem quantitativa	O comportamento sedentário dos universitários esteve relacionado principalmente às atividades acadêmicas e ocupacionais, ao lazer e ao tempo de uso de telas. As mulheres apresentaram maior tempo sedentário diário em comparação aos homens, com médias de 522 e 486 minutos, respectivamente, além de períodos sedentários prolongados mais frequentes.
Zeng et.al	2026	Avaliar os efeitos do tempo de tela sobre a saúde física e desempenho acadêmico de universitários incluindo a análise da relação dose resposta entre exposição à telas e desfecho em saúde.	Revisão sistemática e meta-análise	Identificou associações entre maior tempo de tela e diferentes desfechos de saúde física e mental, incluindo sintomas depressivos, desconforto visual, dores físicas e pior qualidade do sono. Os riscos para alguns desfechos foram mais evidentes com tempos de tela superiores a aproximadamente 2,5 horas por dia. Entretanto, não foi identificada associação significativa com a duração do sono ou o índice de massa corporal.
Babaeer et al	2022	Revisar sistematicamente as evidências disponíveis focando na relação entre atividade física comportamento sedentário e resultados educacionais entre estudantes universitários.	Revisão sistemática	Identificou resultados heterogêneos quanto à relação entre atividade física, comportamento sedentário e desempenho acadêmico de universitários. A maioria dos estudos utilizou medidas autorreferidas, e muitos apresentaram baixa qualidade metodológica. As evidências sobre a relação entre o tempo de tela durante o lazer e os resultados educacionais foram consideradas inconclusivas.

4 DISCUSSÃO

O comportamento sedentário constitui uma questão relevante para a saúde pública, especialmente entre estudantes universitários, em razão das mudanças nos hábitos cotidianos,

da ampliação do uso de dispositivos eletrônicos e das exigências acadêmicas que favorecem a permanência prolongada na posição sentada. A análise dos estudos selecionados permite compreender que esse comportamento não deve ser avaliado exclusivamente pelo tempo total de sedentarismo, mas também pelo tipo de atividade realizada, pelo contexto em que ocorre e por suas possíveis associações com a saúde física, mental e o desempenho acadêmico.

No contexto universitário, Lourenço et al. (2016), ao investigarem estudantes de uma universidade da Bahia, identificaram elevada exposição ao comportamento sedentário, considerando indicadores como o tempo de tela, o uso do computador e o hábito de assistir à televisão. Os resultados evidenciam a importância de investigar os hábitos desenvolvidos ao longo da formação acadêmica, uma vez que as demandas relacionadas às aulas, aos estudos individuais e às atividades realizadas em computadores podem contribuir para a permanência prolongada em comportamentos sedentários. Esses achados reforçam a necessidade de compreender a rotina universitária como um contexto no qual diferentes atividades acadêmicas e de lazer podem favorecer a redução das oportunidades de movimentação corporal.

A relação entre o comportamento sedentário associado às telas e a saúde mental representa outro aspecto relevante identificado na literatura. Huang et al. (2022) investigaram a associação entre o tempo sedentário total, o uso de telas e os sintomas de ansiedade em estudantes universitários. Os resultados demonstraram que o tempo sedentário total, mensurado por acelerometria, não apresentou associação significativa com os sintomas de ansiedade. Entretanto, períodos prolongados assistindo à televisão e a filmes, bem como utilizando redes sociais, foram associados a níveis mais elevados de ansiedade. Não foram observadas associações significativas para o tempo destinado a jogos eletrônicos e à leitura recreativa.

Esses resultados sugerem que a relação entre sedentarismo e saúde mental pode variar de acordo com a natureza da atividade realizada. Portanto, a análise exclusiva do tempo total em posição sentada pode não ser suficiente para compreender as possíveis repercussões psicológicas do comportamento sedentário. É necessário considerar também o conteúdo consumido, a finalidade do uso das telas e o contexto em que essas atividades ocorrem. Ressalta-se, contudo, que o delineamento observacional do estudo não permite estabelecer uma relação de causalidade entre o uso de telas e a ansiedade.

Complementando esses achados, Zeng et al. (2026) realizaram uma revisão sistemática com metanálise sobre a exposição às telas e seus possíveis efeitos na saúde física, mental e no desempenho acadêmico de universitários. Os resultados apontaram associações entre maior

tempo de tela e maior ocorrência de sintomas depressivos, ansiedade, estresse, dores físicas, pior qualidade do sono, fadiga ocular digital e redução do desempenho acadêmico. Entretanto, não foi identificada associação estatisticamente significativa entre a exposição às telas e o índice de massa corporal. Os autores também observaram heterogeneidade entre os estudos, demonstrando que os resultados devem ser interpretados considerando as diferenças metodológicas e as características das populações investigadas. A comparação entre Huang et al. (2022) e Zeng et al. (2026) evidencia a importância de diferenciar o comportamento sedentário geral da exposição específica às telas. Enquanto o primeiro estudo não encontrou associação entre o tempo sedentário total e a ansiedade, identificou relações com determinadas atividades realizadas diante de telas. O segundo, por sua vez, reuniu evidências de associações entre o tempo de tela e diferentes indicadores de saúde. Embora os resultados sejam complementares, não são diretamente equivalentes, uma vez que os estudos utilizaram métodos distintos e avaliaram diferentes desfechos. Além disso, as associações observadas não comprovam que a exposição às telas seja, isoladamente, responsável pelos problemas identificados.

Diante da exposição ao comportamento sedentário entre universitários, torna-se necessário discutir estratégias capazes de reduzir os períodos prolongados na posição sentada, sem comprometer o processo de aprendizagem. Nesse sentido, Lynch, O'Donoghue e Peiris (2022) realizaram uma revisão sistemática com metanálise sobre pausas para movimento durante as aulas e estratégias de aprendizagem fisicamente ativa. O estudo investigou a viabilidade e os efeitos dessas intervenções no ambiente universitário. Os resultados indicaram que as pausas para movimento e a aprendizagem fisicamente ativa são estratégias viáveis no ensino superior, apresentando resultados favoráveis para o aumento da atividade física, a redução do comportamento sedentário, a melhora do bem-estar e a diminuição da fadiga. As pausas para movimento também demonstraram potencial para melhorar a atenção e o foco dos estudantes durante as aulas. Além disso, as intervenções de aprendizagem fisicamente ativa não apresentaram efeitos prejudiciais sobre o desempenho acadêmico. Entretanto, os autores identificaram limitações na qualidade metodológica dos estudos incluídos, indicando a necessidade de pesquisas mais robustas para confirmar a magnitude e a consistência desses efeitos.

Esses achados apresentam implicações práticas para as instituições de ensino superior, pois demonstram que a redução do comportamento sedentário pode ser incorporada à rotina acadêmica por meio de estratégias relativamente simples. Pausas para movimentação entre períodos de aula, oportunidades de alternância postural e atividades que favoreçam o

movimento durante os estudos podem contribuir para diminuir o tempo sentado de forma ininterrupta. Tais medidas devem ser planejadas de acordo com as características do ambiente educacional, buscando conciliar a promoção da saúde com as necessidades pedagógicas. Além disso, a adoção dessas estratégias pode contribuir para ampliar a compreensão de que a promoção da saúde não depende exclusivamente da prática de exercícios físicos estruturados. A interrupção de períodos prolongados de sedentarismo também deve integrar as ações de prevenção, especialmente em ambientes nos quais as atividades acadêmicas exigem longos períodos de concentração e permanência sentada. Dessa forma, as universidades podem desempenhar um papel importante na construção de ambientes que favoreçam hábitos mais ativos.

Entretanto, a heterogeneidade metodológica, as diferenças entre as populações e a predominância de estudos observacionais em parte da literatura limitam a possibilidade de estabelecer conclusões causais definitivas. Assim, a compreensão desse fenômeno exige abordagens multidimensionais que considerem os hábitos individuais, o ambiente educacional e o uso das tecnologias digitais. Conclui-se que a promoção de hábitos mais ativos deve ser acompanhada do aprimoramento das pesquisas científicas, a fim de fundamentar intervenções adequadas às necessidades dos estudantes e contribuir para a promoção da saúde no contexto universitário.

REFERÊNCIAS

BABAEER, L. *et al.* Physical activity, sedentary behavior and educational outcomes in university students: a systematic review. **Journal of American College Health**, v. 70, n. 7, p. 2184-2209, 2022. DOI: https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1846047.

HUANG, T. *et al.* Screen-based sedentary behaviors but not total sedentary time are associated with anxiety among college students. **Frontiers in Public Health**, v. 10, art. 994612, 2022. DOI: https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.994612.

LIU, W. *et al.* Relationships between college students' sedentary behavior, sleep quality, and body mass index. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 8, art. 3946, 2021. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph18083946.

LOURENÇO, C. L. M. *et al.* Comportamento sedentário em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 21, n. 1, p. 67-77, 2016. DOI: https://doi.org/10.12820/rbafs.v.21n1p67-77.

LYNCH, J.; O'DONOGHUE, G.; PEIRIS, C. L. Classroom movement breaks and physically active learning are feasible, reduce sedentary behaviour and fatigue, and may increase focus in university students: a systematic review and meta-analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 13, art. 7775, 2022. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph19137775.

NAIDOO, N. *et al.* Comparison of physical activity and sedentary behavior levels in secondary and university students. **Revista Rene**, v. 23, e71433, 2022. DOI: https://doi.org/10.15253/2175-6783.20222371433.

PAGE, M. J. *et al.* The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. **BMJ**, v. 372, n71, 2021. DOI: https://doi.org/10.1136/bmj.n71.

POLO, M. C. E. Comportamento sedentário e barreiras para a prática de atividade física no curso de Educação Física: um estudo comparativo entre universitários iniciantes e concluintes. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 23, e34100, 2025. DOI: https://doi.org/10.36453/cefe.2025.34100.

VELLA, C. A.; NELSON, M. C. Patterns and correlates of sedentary behavior among university students. **Journal of American College Health**, v. 72, n. 9, p. 3772-3780, 2024. DOI: https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2198020.

ZENG, Z. *et al.* Comprehensive effects and dose–response relationship of screen exposure on university students' physical and mental health and academic performance in the digital age: a systematic review and meta-analysis. **BMC Public Health**, v. 26, art. 1363, 2026. DOI: https://doi.org/10.1186/s12889-026-27025-9.