

Influência das Redes Sociais na Atividade Física e no Desempenho Motor

 *Filipe Afonso Massa*

filipeamassa@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0009-3037-7718>

ISCAP, Instituto Politécnico do Porto

Resumo

Nos últimos anos as Redes Sociais (RS) passaram a integrar de forma intensa o quotidiano de crianças, adolescentes e jovens adultos, influenciando hábitos, comportamentos e formas de estar. Este artigo reflete sobre a relação entre RS, Atividade Física (AF) e Desempenho Motor (DM), defendendo que essa influência existe, mas não de forma linear. Quando o uso destas plataformas está associado a longos períodos de ecrã e a uma utilização mais passiva, tende a favorecer o sedentarismo e a reduzir oportunidades de movimento. Contudo, as plataformas digitais também podem aproximar os utilizadores de conteúdos, comunidades e práticas relacionadas com o exercício físico, a motivação e a saúde. Assim, sustenta-se que esta relação é ambivalente e depende da idade, do contexto de utilização, da intensidade do uso e do equilíbrio entre tempo digital e experiências corporais reais. Torna-se, por isso, importante reforçar a literacia digital e valorizar a AF.

Palavras-chave: Redes Sociais, Atividade Física, Desempenho Motor, Tempo de Ecrã, Educação, Sedentarismo.

Abstract

In recent years, social media has become an intense part of the daily lives of children, adolescents, and young adults, influencing habits, behaviours, and ways of living. This article reflects on the relationship between social media, physical activity, and motor performance, arguing that this influence exists, although not in a linear way. When social media use is associated with high screen time and more passive patterns of engagement, it tends to promote sedentary behaviour and reduce opportunities for movement. At the same time, these platforms may also expose users to content, communities, and practices related to exercise, motivation, and health. The article therefore argues that this is an ambivalent relationship, depending on age, context of use, intensity of engagement, and the balance between digital time and real bodily experiences. In this sense, it becomes important to strengthen digital literacy and to value physical activity.

Keywords: Social Media, Physical Activity, Motor Performance; Screen Time, Education, Sedentary Behaviour

Introdução

As Redes Sociais (RS) já não ocupam apenas um lugar secundário no quotidiano. Para muitas crianças, adolescentes e jovens adultos, elas fazem parte da vida diária de uma forma tão presente que quase deixam de ser vistas como algo separado da rotina. Estão no tempo livre, nas relações, na forma como se comunica e, muitas vezes, também na forma como cada pessoa se observa a si própria. Hoje, estar online não é uma exceção. Em muitos casos, é quase o modo habitual de estar.

Isto levanta várias questões, mas uma delas parece particularmente importante: que impacto tem esta presença tão constante na relação dos mais novos com o movimento? Se uma parte cada vez maior do dia é passada em frente a um ecrã, então faz sentido perguntar o que fica para trás. Fica menos tempo para brincar, para correr, para caminhar, para estar ao ar livre, para praticar desporto ou simplesmente para mexer o corpo de forma espontânea. E isto não é irrelevante, sobretudo quando falamos de idades em que ainda se estão a formar hábitos e competências importantes para o desenvolvimento.

Antes de desenvolver esta reflexão, é necessário clarificar os principais conceitos. A Atividade Física (AF) é geralmente entendida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que implica gasto energético (Caspersen et al., 1985; World Health Organization, 2020). O sedentarismo, por sua vez, não significa apenas ausência de exercício, mas também comportamentos realizados em posição sentada ou deitada, com baixo gasto energético, como ver televisão ou utilizar o telemóvel durante longos períodos. O tempo de ecrã corresponde ao tempo passado em dispositivos com ecrã, como televisão, computador, tablet ou smartphone, enquanto o uso de RS é apenas uma das formas possíveis desse tempo digital. Nem todo o tempo de ecrã é uso de RS, tal como nem todo o uso de RS tem o mesmo impacto.

Também é necessário distinguir AF de Desempenho Motor (DM). A AF refere-se à quantidade e ao contexto do movimento, enquanto o DM se relaciona com a qualidade, o controlo e a eficácia das ações motoras. Neste artigo, o conceito de DM é entendido de forma ampla, incluindo coordenação, equilíbrio, controlo postural, agilidade, motricidade global, motricidade fina, competência motora e capacidade de executar movimentos de forma eficaz. Esta distinção é importante porque uma criança pode mover-se pouco e, por isso, ter menos oportunidades de desenvolver competências motoras, mas a AF e o DM não são exatamente a mesma coisa. A literatura sobre competência motora mostra que esta envolve competências locomotoras, manipulação de objetos, equilíbrio e coordenação, sendo relevante para a participação futura em atividades físicas e desportivas (Lorås, 2020; Stodden et al., 2008)

A *World Health Organization* recomenda que crianças e adolescentes pratiquem, em média, 60 minutos diários de AF moderada a vigorosa, enquanto chama a atenção para a necessidade de reduzir comportamentos sedentários (World Health Organization, 2020). Quando se olha para esta recomendação e, ao mesmo tempo, para a forma como os ecrãs ocupam cada vez mais espaço no dia a dia, percebe-se que a questão não é apenas tecnológica, é também uma questão de saúde, de desenvolvimento e até de estilo de vida.

Ao mesmo tempo, também não parece correto olhar para as RS apenas como um problema. Essa leitura seria demasiado simples. É verdade que estas plataformas podem contribuir para rotinas mais sedentárias, mas também é verdade que nelas circulam conteúdos ligados ao exercício, à alimentação, ao bem-estar e à motivação. Há jovens que encontram aí incentivo para começar a treinar, seguir desafios ou ter mais atenção aos próprios hábitos. Aliás, Goodyear et al. (2021) mostram precisamente que as RS podem ser usadas em intervenções com resultados positivos ao nível da AF e dos comportamentos alimentares.

É por isso que este tema exige algum cuidado. Não basta dizer que as RS prejudicam ou ajudam. O mais importante é perceber de que forma influenciam a AF e o DM, e em que condições essa influência se torna mais negativa ou mais positiva. É essa ambivalência que orienta a reflexão deste artigo.

Redes sociais, tempo de ecrã e atividade física

Uma das mudanças mais visíveis nas últimas décadas foi a forma como o tempo livre passou a ser ocupado. Em muitos casos, sobretudo entre os mais novos, as atividades de lazer tornaram-se mais ligadas ao ecrã e menos ao espaço físico. Isto não significa que deixaram de existir momentos de brincadeira, desporto ou convívio presencial, mas significa que o digital começou a “roubar” parte desse tempo livre.

Nesta discussão, importa evitar a confusão entre tempo de ecrã e uso de RS. O tempo de ecrã pode incluir aulas online, pesquisa escolar, videojogos, televisão, mensagens, vídeos, *streaming* ou utilização de aplicações diversas. O uso de RS refere-se, de forma mais específica, à interação com plataformas como Instagram, TikTok, YouTube, Snapchat ou outras redes de partilha, comunicação e consumo de conteúdo. Esta distinção é essencial porque os efeitos podem variar consoante o tipo de atividade digital. Um vídeo educativo de exercício, uma aula online, uma conversa com amigos e uma sequência prolongada de *scroll* passivo não têm necessariamente o mesmo significado para a AF ou para o bem-estar.

Shimoga et al. (2019) analisaram a associação entre a utilização das RS, a AF e a adequação do sono em adolescentes, concluindo que existe relação entre estas variáveis, embora não de forma totalmente linear. Isto é importante porque ajuda a evitar leituras demasiado simplistas. Nem todos os jovens usam RS da mesma forma, nem todos são afetados da mesma maneira, ainda assim, o estudo sugere que determinados padrões de utilização podem estar ligados a comportamentos de saúde menos favoráveis.

A ideia central é que o problema não está apenas na existência das RS, mas no lugar que estas passam a ocupar no quotidiano. Quando grande parte do tempo livre é preenchido com atividades passivas, como ver vídeos durante longos períodos, percorrer conteúdos sem objetivo, responder continuamente a notificações ou consumir publicações de forma repetitiva, sobra menos espaço para experiências que envolvem movimento real. A pouco e pouco, esta substituição pode deixar de ser pontual e transformar-se num hábito.

Xiao et al. (2022) reforçam esta ideia ao encontrarem uma associação negativa entre dependência do telemóvel e níveis de AF em adolescentes e jovens adultos. Embora o foco do estudo seja o telemóvel, a ligação ao uso das RS é clara, porque estas plataformas ocupam uma parte muito significativa do tempo passado nesses dispositivos. O que esta investigação mostra, no fundo, é que a ligação excessiva ao digital tende a competir com o tempo e com a disponibilidade para o movimento.

Também Martin et al. (2022) ajudam a perceber que este não é um fenómeno necessariamente passageiro, no seu estudo longitudinal mostram que os comportamentos relacionados com tempo de ecrã e AF se organizam desde cedo e podem manter-se ao longo do tempo, sendo particularmente relevante, porque significa que certos hábitos começam a formar-se cedo e, muitas vezes, tornam-se difíceis de alterar mais tarde.

Entre o sedentarismo e a dimensão emocional

A relação entre RS, AF e DM não pode ser analisada apenas em termos de tempo disponível. A dimensão emocional também é relevante. A forma como os jovens se sentem, o modo como se relacionam com os outros e a perceção que constroem sobre o próprio corpo podem influenciar bastante a motivação ou desmotivação para a prática física.

Rutter et al. (2021) estudaram precisamente a associação entre utilização das RS, AF e sintomas internalizantes em adolescentes, como ansiedade, depressão e solidão. Os resultados apontaram para uma ligação entre maior uso das plataformas digitais e piores indicadores emocionais, enquanto a AF apareceu associada a menos sintomas depressivos e ansiosos, para além disso, revelou um papel mediador parcial nessa relação.

Este dado é interessante porque mostra que a AF não deve ser entendida apenas como algo importante para o corpo, podendo também funcionar como um espaço de regulação emocional, alívio de tensão e até reorganização mental. Quando esse espaço diminui, não se perde apenas uma prática saudável, perde-se também uma forma importante de bem-estar.

Ao mesmo tempo, Rutter et al. (2021) mostra que esta relação não é completamente linear. Alguns adolescentes fisicamente mais ativos também usam bastante as RS, por exemplo para acompanhar conteúdos ligados ao fitness, partilhar rotinas de treino ou interagir com comunidades com interesses semelhantes. Isto lembra-nos, mais uma vez, que o impacto das redes depende muito da forma como entram na vida concreta dos utilizadores.

Ainda assim, é importante não romantizar este lado “positivo”. O mesmo ambiente digital que motiva também pode criar pressão, comparação e sentimentos de inadequação. Em especial quando há muita exposição a corpos idealizados, a estilos de vida muito performativos ou a narrativas pouco realistas sobre saúde e aparência. Nesse sentido, as RS tanto podem aproximar alguém do exercício como contribuir para uma relação mais insegura com o próprio corpo.

Desenvolvimento motor e experiências do corpo

Quando a discussão passa da AF para o DM, a questão torna-se ainda mais sensível, sobretudo no caso das crianças, pois aqui já não se trata apenas de saber se se faz ou não exercício, está em causa a própria forma como o corpo se desenvolve ao longo do tempo.

O DM depende de movimento, repetição, exploração, tentativa e contacto com o espaço. Uma criança aprende a coordenar-se, aprende a equilibrar-se e aprende a mover-se melhor através da prática. Isto pode parecer óbvio, mas às vezes é precisamente o óbvio que se perde quando grande parte do quotidiano passa a acontecer diante de um ecrã.

A literatura tem mostrado que a competência motora está associada a vários indicadores de saúde e participação física. Stodden et al. (2008) propõem que a competência motora, a perceção de competência, a aptidão física e a AF se influenciam mutuamente ao longo do desenvolvimento. Nesta perspetiva, crianças com maior competência motora tendem a sentir-se mais capazes e, por isso, a envolver-se mais facilmente em atividades físicas. Pelo contrário, crianças com menor competência podem evitar situações de movimento, o que reduz ainda mais as oportunidades de prática.

Páez-Herrera et al. (2025) encontraram uma relação inversa entre tempo de ecrã semanal e desenvolvimento motor em crianças dos 8 aos 10 anos. Embora o estudo analise ecrãs em sentido amplo e não apenas RS, é relevante para este tema porque mostra que o excesso de experiências sedentárias pode ter consequências no plano físico e no desenvolvimento do corpo. Os autores identificaram dimensões como locomoção, controlo de objetos e desenvolvimento motor global, o que ajuda a tornar mais concreto o conceito de DM.

Kar et al. (2025) reforçam esta perspetiva ao sublinharem que o impacto do tempo de ecrã no desenvolvimento infantil não se limita ao plano cognitivo ou emocional. Há igualmente implicações no desenvolvimento físico, o que obriga a olhar para esta realidade de forma mais completa. Quando o corpo tem menos oportunidades para explorar, experimentar, correr, saltar ou interagir com o espaço, há competências que podem ficar menos estimuladas.

Este ponto é importante porque o ecrã tende a privilegiar experiências visuais, auditivas e cognitivas, enquanto o DM exige experiências corporais tridimensionais. O corpo aprende pela ação. A redução de brincadeiras livres, atividades ao ar livre, jogos motores, educação física significativa e experiências de exploração pode limitar a variedade de estímulos necessários ao desenvolvimento de competências como coordenação, equilíbrio, agilidade, controlo postural e motricidade global.

Além disso, há um risco importante a destacar, pois, uma criança que se mova menos pode sentir-se menos competente fisicamente, e, se começa a sentir-se menos capaz, pode vir a evitar situações em que tenha de usar o corpo de forma mais exigente. Forma-se assim uma espécie de círculo vicioso difícil de quebrar, onde menos movimento leva a menos confiança, e menos confiança acaba por levar a ainda menos movimento. Isso pode ter impacto não só no desenvolvimento motor imediato, mas também na relação futura com a AF.

O lado positivo das redes sociais

Apesar dos riscos referidos, não parece justo ignorar que as RS também podem ter um papel positivo. Em determinados contextos, elas podem funcionar como forma de incentivo, acompanhamento e até compromisso com certos objetivos. O seu potencial depende do tipo de conteúdo, da forma como é consumido, da idade dos utilizadores e do enquadramento dado por famílias, escolas e educadores.

Goodyear et al. (2021) mostram que intervenções baseadas em RS podem contribuir para melhorias nos níveis de AF e noutros comportamentos de saúde. Estratégias como partilha de objetivos, grupos online, desafios, interação entre pares e gamificação parecem ter potencial para promover maior envolvimento. Isto sugere que o problema não está propriamente na tecnologia, mas no uso que dela se faz.

Existem vários exemplos concretos de usos positivos. Desafios de passos entre turmas ou grupos de amigos podem transformar o movimento numa meta coletiva. Comunidades de corrida podem apoiar iniciantes, criando sentido de compromisso e partilha. Vídeos educativos de exercício podem ensinar aquecimentos, alongamentos ou rotinas simples de treino adaptadas à idade. Aplicações e plataformas digitais podem ajudar a acompanhar treinos, registar progressos e manter objetivos realistas. Campanhas escolares de movimento, quando bem enquadradas, podem usar as RS para divulgar pausas ativas, jogos no recreio, caminhadas, torneios ou desafios de mobilidade.

Para muitos jovens, o digital é também um espaço de pertença, onde encontram referências, acompanham *trends*, procuram validação e se sentem integrados em determinados grupos. Nesse sentido, faz sentido que as RS possam também ser um espaço onde nasce motivação para adotar rotinas mais saudáveis ou para começar a praticar exercício físico.

Ainda assim, o potencial positivo das RS deve ser acompanhado por critérios de qualidade. Conteúdos saudáveis tendem a valorizar progressão gradual, adaptação à idade, descanso, prazer no movimento, diversidade corporal e segurança. Pelo contrário, conteúdos problemáticos podem promover treinos extremos, promessas rápidas, dietas restritivas, comparação corporal, desafios perigosos ou pressão estética. Distinguir estes conteúdos é uma competência central de literacia digital e de saúde.

Usos problemáticos e riscos associados

A par do potencial positivo, existem usos problemáticos que devem ser esclarecidos. O consumo passivo prolongado, marcado por *scroll* contínuo e pouca interação significativa, pode ocupar tempo que poderia ser dedicado ao movimento, ao sono, ao estudo ou ao convívio presencial. Além disso, pode reforçar padrões de comparação social, sobretudo

quando o utilizador é exposto repetidamente a corpos, performances e estilos de vida idealizados.

Os conteúdos de fitness irrealistas constituem outro risco. Transformações corporais apresentadas como rápidas, treinos demasiado intensos, planos alimentares sem acompanhamento profissional ou vídeos que valorizam apenas o aspeto físico podem transmitir a ideia de que a prática física serve sobretudo para atingir um padrão estético. Esta lógica pode afastar o exercício da saúde, do prazer e da funcionalidade corporal.

Também os desafios digitais podem ser ambivalentes. Um desafio de passos, dança ou mobilidade pode ser positivo quando é seguro, inclusivo e adaptado. Contudo, desafios inadequados, competitivos em excesso ou focados na exposição corporal podem gerar pressão, exclusão ou risco físico. Assim, a qualidade do conteúdo e o enquadramento educativo são decisivos para compreender se uma tendência digital promove saúde ou reforça comportamentos prejudiciais.

Discussão

A partir da literatura analisada, parece possível concluir que as RS influenciam, de facto, os níveis de AF e o DM, embora essa influência esteja longe de ser simples ou igual em todos os casos. Há evidência que aponta para a relação entre uso excessivo, maior sedentarismo e redução do movimento. Há também estudos que mostram que certas formas de utilização podem contribuir para motivação, apoio social e mudança de comportamento.

No entanto, quando o uso das RS se torna prolongado, passivo e muito presente no quotidiano, os efeitos tendem a ser mais preocupantes. O que se perde, muitas vezes, não é apenas tempo. Perde-se espaço para experiências reais do corpo, para movimento espontâneo, para brincadeira, para exploração do espaço e para a consolidação de competências físicas importantes, tornando-se ainda mais relevante em crianças e adolescentes, precisamente porque estão em fases em que os hábitos e o desenvolvimento ainda estão em construção.

Por isso, talvez não faça grande sentido olhar apenas para o número de horas passadas online. Claro que esse dado importa, mas talvez importe ainda mais perceber o que deixa de acontecer nesse tempo. Em muitos casos, o que fica para trás é justamente aquilo que envolve corpo, presença física e ação no mundo real. Este é um dos aspetos mais importantes da discussão, porque ajuda a ligar o tema das RS não apenas ao sedentarismo, mas também ao desenvolvimento motor e ao bem-estar emocional.

As implicações práticas devem envolver diferentes agentes. Nas escolas, é relevante promover pausas ativas, valorizar a educação física, criar campanhas de movimento e integrar a literacia digital nos projetos educativos. As RS podem ser usadas para divulgar desafios saudáveis, mas esses desafios devem ser inclusivos, seguros e centrados no prazer do movimento, não na aparência corporal. Contudo, nas famílias, importa criar rotinas equilibradas entre tempo digital, sono, estudo, lazer e movimento. Mais do que proibir de forma rígida, é necessário acompanhar, conversar sobre os conteúdos consumidos, distinguir inspiração de comparação prejudicial e incentivar experiências corporais diversificadas. A presença de adultos como modelos também é relevante, uma vez que os hábitos digitais e de movimento são muitas vezes aprendidos no quotidiano familiar.

Os educadores, treinadores e profissionais de comunicação também têm responsabilidade. Devem ajudar os jovens a reconhecer conteúdos de fitness saudáveis, identificar mensagens potencialmente prejudiciais e valorizar uma relação positiva com o corpo. Isto inclui explicar que nem todos os corpos respondem da mesma forma ao treino, que a progressão deve ser gradual e que o exercício não deve ser apresentado apenas como instrumento de transformação estética.

Do ponto de vista científico, é importante reconhecer algumas limitações da investigação existente. Muitos estudos são transversais e, por isso, não permitem estabelecer causalidade. Além disso, nem sempre distinguem com rigor tempo de ecrã, uso de RS, uso ativo, uso passivo, videojogos, televisão ou utilização educativa. Também é necessário aprofundar a forma como diferentes tipos de conteúdo influenciam a AF, o DM, a imagem corporal e a motivação para o exercício. Investigações futuras poderão analisar, por exemplo, que formatos digitais promovem movimento de forma segura, que tipos de influenciadores têm maior impacto nos hábitos dos jovens e como as escolas podem usar as RS sem reforçar dependência digital ou pressão estética.

Conclusão

As RS fazem parte da vida dos mais jovens e, por isso, influenciam inevitavelmente a forma como vivem, ocupam o seu tempo e constroem hábitos. Quando a sua utilização se associa a longos períodos de exposição ao ecrã e a formas mais passivas de consumo, podem favorecer o sedentarismo e reduzir oportunidades importantes para o desenvolvimento da AF e do DM. Torna-se especialmente preocupante em crianças e adolescentes, porque são fases em que o corpo ainda está em desenvolvimento e em que muitos comportamentos se começam a consolidar.

Ao mesmo tempo, esta influência não é totalmente negativa nem deve ser lida de forma simplista. Em certos contextos, as RS também podem funcionar como espaço de motivação, partilha e promoção de comportamentos saudáveis. O problema, portanto, não está apenas nas plataformas em si, mas na forma como são usadas e no espaço que ocupam no quotidiano.

Mais do que rejeitar o digital, é essencial aprender a enquadrá-lo melhor. Isso implica reforçar a literacia digital, valorizar a AF nos contextos familiar e educativo e, acima de tudo, não perder de vista que o desenvolvimento humano continua a depender de experiências concretas do corpo em movimento.

Declaração de IA

O autor deste artigo declara que recorreu a apoio de inteligência artificial para organização estrutural, revisão linguística e apoio à pesquisa bibliográfica. A seleção das fontes, a articulação teórica, a interpretação crítica da literatura e a redação final do texto foram supervisionadas e validadas com intervenção humana, garantindo integridade académica e responsabilidade autoral.

Referências

- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3920711/>
- Goodyear, V. A., Wood, G., Skinner, B., & Thompson, J. L. (2021). The effect of social media interventions on physical activity and dietary behaviours in young people and adults: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18, 72. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01138-3>
- Kar, S. S., Dube, R., Goud, B. K. M., Gibrata, Q. S., El-Balbissi, A. A., Al Salim, T. A., & Fatayerji, R. N. M. A. K. (2025). Impact of screen time on the development of children. *Children*, 12(10), 1297. <https://doi.org/10.3390/children12101297>
- Lorås, H. (2020). The effects of physical education on motor competence in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports*, 8(6), 88. [10.3390/sports8060088](https://doi.org/10.3390/sports8060088)

- Martin, R., Murphy, J., Molina-Soberanes, D., & Murtagh, E. M. (2022). The clustering of physical activity and screen time behaviours in early childhood and impact on future health-related behaviours: A longitudinal analysis of children aged 3 to 8 years. *BMC Public Health*, 22, 558. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12944-0>
- Páez-Herrera, J., Álvarez-González, S., López-Lara, S., Otero-Tricio, C., Rojas-Martínez, W., Salgado-Díaz, S., Yáñez-Sepúlveda, R., & Hurtado-Almonacid, J. (2025). Relationship between the use of screens and the motor development of children from 8 to 10 years of age. *Children*, 12(5), 584. <https://doi.org/10.3390/children12050584>
- Rutter, L. A., Thompson, H. M., Howard, J., Riley, T. N., De Jesús-Romero, R., & Lorenzo-Luaces, L. (2021). Social media use, physical activity, and internalizing symptoms in adolescence: Cross-sectional analysis. *JMIR Mental Health*, 8(9), e26134. <https://doi.org/10.2196/26134>
- Shimoga, S. V., Erlyana, E., & Rebello, V. (2019). Associations of social media use with physical activity and sleep adequacy among adolescents: Cross-sectional survey. *Journal of Medical Internet Research*, 21(6), e14290. <https://doi.org/10.2196/14290>
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60(2), 290-306. <https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/336656>.
- Xiao, W., Wu, J., Yip, J., Shi, Q., Peng, L., Lei, Q. E., & Ren, Z. (2022). The relationship between physical activity and mobile phone addiction among adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis of observational studies. *JMIR Public Health and Surveillance*, 8(12), e41606. 10.2196/41606