

ASSOCIAÇÃO ENTRE OBESIDADE E USO DE TELAS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Ana Beatriz Ferreira Lanzieri; Rafaela Fonseca Meireles Carvalho; Maria Fernanda Moreira Martins da Costa; Patrícia Cristina Gomes Pinto

Universidade Federal de Juiz de Fora - UFJF

INTRODUÇÃO:

O uso de telas de forma excessiva é uma realidade entre diversas crianças e adolescentes, especialmente após a pandemia COVID-19, gerando repercussões negativas em sua saúde. Esse hábito é um dos contribuintes da atual epidemia global de obesidade infantil.

OBJETIVO:

Reiterar os fatores que explicam a associação entre obesidade e o uso de telas em crianças e adolescentes.

METODOLOGIA:

Revisão bibliográfica não sistemática na base de dados PubMed, a partir das palavras-chaves “Adolescents”, “Children”, “Obesity” e “Screen Time”. A aplicação dos descritores “Free full text”, “In the last 5 years” e “Child: birth -18 years” resultou em 194 artigos, dos quais, após a exclusão de trabalhos que não abordavam concomitantemente obesidade e uso de telas, que investigavam doenças específicas ou que analisavam regiões determinadas, 10 foram selecionados para revisão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

A obesidade e o uso de telas possuem uma associação positiva e bidirecional, ou seja, tanto o aumento do uso de telas contribui para o aumento da obesidade, quanto o aumento da obesidade contribui para o aumento do uso de telas. Essa relação é justificada por diversos fatores. Primeiramente, o uso excessivo de telas por crianças e adolescentes substitui a prática de atividades físicas e aumenta o tempo sentado/deitado, o que gera aumento do tempo sedentário, e por conseguinte, do IMC.

Além disso, o uso de telas contribui para a redução da quantidade e da qualidade do sono, resultando na desregulação do apetite e do metabolismo, fator contribuinte para o desenvolvimento da obesidade. Outros fatores relacionados incluem o consumo de lanches e bebidas não saudáveis durante o uso de telas, estabelecimento do hábito de beliscar, consumo alimentar sem a percepção da quantidade consumida e a exposição a propagandas que divulgam alimentos com elevada densidade calórica e reduzido valor nutricional. Ademais, a associação entre obesidade e uso de telas pode variar conforme a atividade realizada, por exemplo, assistir televisão é uma atividade passiva, enquanto jogar videogame pode ser uma atividade ativa.

CONCLUSÃO:

Há uma associação positiva e bidirecional entre o uso de telas e a obesidade em crianças e adolescentes. Portanto, é essencial que intervenções, especialmente aquelas que incluem a família, sejam propostas, a fim de reduzir o tempo de tela, podendo prevenir e tratar a obesidade na população pediátrica.

REFERÊNCIAS:

- LIU, J. et al. Screen Media Overuse and Associated Physical, Cognitive, and Emotional/Behavioral Outcomes in Children and Adolescents: An Integrative Review. *Journal of Pediatric Health Care*, v. 36, n. 2, p. 99–109, jul. 2021.
- BYUN, D. et al. Screen time and obesity prevalence in adolescents: an isotemporal substitution analysis. *BMC Public Health*, v. 24, n. 1, 12 nov. 2024.
- ROCKA, A. et al. The Impact of Digital Screen Time on Dietary Habits and Physical Activity in Children and Adolescents. *Nutrients*, v. 14, n. 14, p. 2985, 21 jul. 2022.
- LIU, Y. et al. Association between Types of Screen Time and Weight Status during the COVID-19 Pandemic: A Longitudinal Study in Children and Adolescents. *Nutrients*, v. 15, n. 9, p. 2055, 24 abr. 2023.
- FRUH, S. et al. A practical approach to obesity prevention. *Journal of the American Association of Nurse Practitioners*, v. Publish Ahead of Print, n. 11, 27 jan. 2021.
- JANG, H.; CHO, Y.; OH, H. Recreational screen time and obesity risk in Korean children: a 3-year prospective cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 21, n. 1, 30 set. 2024.
- GHASEMIRAD, M. et al. The association between screen use and central obesity among children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. v. 42, n. 1, 2 jun. 2022
- BAKOUR, C. et al. Association between screen time and obesity in US adolescents: A cross-sectional analysis using National Survey of Children's Health 2016–2017. *PLOS ONE*, v. 17, n. 12, p. e0278490, 1 dez. 2022.
- BRAND, C. et al. The genetic predisposition to obesity has no influence on waist circumference when screen time and sleep duration are adequate in children and adolescents. v. 22, n. 11, p. 1757–1764, 22 ago. 2021.
- ZINK, J. et al. Longitudinal associations of screen time, physical activity, and sleep duration with body mass index in U.S. youth. *The international journal of behavioural nutrition and physical activity*, v. 21, n. 1, 2 abr. 2024.