OBESIDADE INFANTIL E O IMPACTO DO USO EXCESSIVO DE TELAS

ODS 3

Autores

Mariana Bragança Gusmão (UNITAU)
Mayara Fidélis Serafim (UNITAU)
Thiago Gomes (UNITAU)
Vinicius Crozariol (UNITAU)
Orientador: Tim Markus Müller (UNITAU)

A obesidade infantil é um problema de saúde pública em crescimento e está fortemente associada a hábitos de vida modernos. Método: Foi realizada uma revisão de literatura nas bases SciELO, PubMed e LILACS, utilizando os descritores “obesidade infantil”, “uso de telas”, “atividade física” e “comportamento sedentário”, considerando artigos publicados entre 2015 e 2025, em português e inglês. Os principais achados foram que o uso excessivo de telas — como celulares, tablets, computadores e televisores — tem contribuído para esse cenário. O tempo prolongado diante das telas reduz a prática de atividade física, favorece o comportamento sedentário e aumenta o consumo calórico, já que muitas crianças se alimentam de forma automática enquanto assistem a conteúdos digitais. Além disso, a exposição às propagandas de alimentos ultraprocessados influencia escolhas alimentares pouco saudáveis. O excesso de telas também afeta o sono, diminuindo sua qualidade e duração, o que está ligado a alterações hormonais que estimulam o apetite. Dessa forma, o uso abusivo de dispositivos eletrônicos se torna um fator de risco importante para a obesidade infantil, exigindo medidas de prevenção que envolvam família, escola e políticas públicas.

Palavras-chave

Obesidade Infantil; Uso de Telas; Sedentarismo; Alimentação; Sono.

Referências

1. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Obesidade infantil: estratégias de prevenção. Genebra: OMS, 2023. Disponível em: https://www.who.int. Acesso em: 28 set. 2025.

2. BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: https://www.gov.br/saude. Acesso em: 28 set. 2025.

3. SILVA, L. R. et al. Associação entre tempo de tela e obesidade infantil: revisão integrativa. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 19, n. 115, p. 1–10, 2025.

4. AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS (AAP). Media and Young Minds. Pediatrics, v. 138, n. 5, 2023. Disponível em: https://publications.aap.org. Acesso em: 28 set. 2025.

5. FERREIRA, A. C.; SANTOS, J. R. Impacto do uso excessivo de telas sobre o comportamento sedentário em crianças: uma revisão narrativa. Revista de Saúde Pública, v. 59, n. 4, p. 210–219, 2024.