TELA, CORPO E COMIDA: ATUAÇÃO FISOTERAPÊUTICA E NUTRICIONAL NOS DISTÚRBIOS ALIMENTARES RELACIONADOS AO TEMPO DE TELA

Eduardo André Pereira Maciel[1]; Priscila dos Santos Braga[2]; Eduardo Kawan Marques do Nascimento[3]; Charliane Feitosa Vidal[4]; Ana Clara Nascimento Batista[5]; Kássia Nayara de Melo Araújo[6]

INTRODUÇÃO

Os distúrbios alimentares (TAs) representam um grave problema de saúde pública, com prevalência crescente e elevada taxa de mortalidade entre os transtornos psiquiátricos. Paralelamente, observa-se um aumento significativo do tempo de tela entre adolescentes, que passam cada vez mais horas em dispositivos digitais. Essa convergência não é mera coincidência, mas uma associação alarmante que exige investigação aprofundada, conforme demonstrado por estudos recentes (KEELER et al., 2026).

Uma revisão sistemática recente confirmou que o uso problemático de smartphones e o maior tempo diário de tela estão associados de forma consistente a uma maior psicopatologia de TAs, incluindo insatisfação corporal e comportamentos alimentares desordenados em amostras não clínicas (KEELER et al., 2026). Outra pesquisa revelou que cada hora adicional de tempo total de tela e de uso de mídias sociais aumentou significativamente as chances de desenvolver sintomas como medo de ganhar peso, compulsão alimentar e comportamentos compensatórios (CHU et al., 2024).

[1] Acadêmico do 1º período do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Itaituba. E-mail: edduardomaciell@gmail.com
[2] Acadêmica do 1º período do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Itaituba. E-mail: bragapriscila47@gmail.com
[3] Acadêmico do 1º período do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Itaituba. E-mail: kawaneduardo527@gmail.com
[4] Acadêmica do 1º período do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Itaituba. E-mail: charlianevidal@gmail.com
[5] Acadêmica do 1º período do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Itaituba. E-mail: Anaclbatista00@gmail.com
[6] Orientadora: Professora da Faculdade de Itaituba. E-mail: fisioterapeutakassia@gmail.com

Nesse cenário, os pacientes com TAs frequentemente apresentam um quadro complexo que entrelaça desnutrição, compulsão por exercícios e distúrbios da imagem corporal, influenciando no tratamento, que demandará uma abordagem multidisciplinar que vá além da psicoterapia e integre a atuação da fisioterapia que participa preenchendo lacunas nos atendimentos.

Diante dessas lacunas entre a crescente influência do tempo de tela nos TAs e a necessidade de protocolos interdisciplinares, questiona-se: como a fisioterapia e a nutrição podem atuar de forma integrada na prevenção e no tratamento destes distúrbios?

A presente revisão de literatura justifica-se pela urgência em compreender como a fisioterapia e a nutrição podem atuar de forma conjunta e efetiva na prevenção e no tratamento dos TAs agravados pelo comportamento sedentário e pela superexposição às telas. Objetivando mapear as evidências disponíveis sobre essas atuações interdisciplinares. Os resultados encontrados indicam que a relação entre exercícios físicos, reeducação alimentar e a estratégias digitais de saúde, podem reduzir os sintomas dos TAs, bem como promover uma reconexão do adolescente com seu corpo.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de natureza qualitativa e caráter exploratório. A coleta de dados foi realizada entre Fevereiro e Maio de 2026, utilizando as bases de dados PubMed, Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), SciELO e Google Acadêmico. A estratégia de busca foi orientada pelos seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS/MeSH): Feeding and Eating Disorders, Screen Time, Physical Therapy Modalities, Nutrition Therapy, mHealth e Adolescent, combinados pelos operadores booleanos AND e OR. Foram incluídos artigos originais publicados entre 2018 e 2026, nos idiomas inglês e português, que abordassem diretamente a relação entre tempo de tela e transtornos alimentares, que investigassem intervenções fisioterapêuticas, nutricionais ou de saúde digital voltadas para esse público. Foram excluídos estudos realizados exclusivamente com animais, publicações duplicadas, editoriais, cartas ao editor, teses e dissertações, e pesquisas que não apresentassem

desfechos relacionados à sintomatologia alimentar, à reabilitação física ou às estratégias de mudança comportamental em adolescentes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O impacto do tempo de tela na piora dos sintomas de TAs ficou evidente na pesquisa realizada por Keeler et al. (2026) confirmando que o uso problemático de smartphones está positivamente associado à psicopatologia de TAs em diversos países e faixas etárias, mediado por dificuldades de regulação emocional, ansiedade e depressão. Paralelamente, o estudo prospectivo de Chu et al. (2024) demonstrou que, a cada hora adicional de tela, as chances de apresentar sintomas de TAs aumentam entre 5% e 55%. Esses achados validam a necessidade de intervenções que não apenas reduzam o tempo de tela, mas também promovam uma reconexão consciente com o próprio corpo.

A reabilitação física multidisciplinar, com ênfase na atuação fisioterapêutica, mostrou-se essencial em pesquisa de revisão de escopo conduzida por Mathisen et al. (2023) onde evidenciou-se que a inclusão de atividade física supervisionada e adaptada (PAE) durante o tratamento de TAs tem impacto positivo ou neutro na psicopatologia alimentar e na composição corporal dos pacientes, porém ainda faltam recomendações claras nas diretrizes oficiais de tratamento.

Em complemento, um ensaio clínico randomizado de Mathisen et al. (2020) demonstrou que um programa combinando de exercício físico e terapia nutricional (PED-t) é uma alternativa viável à terapia cognitivo-comportamental (TCC) para pacientes com bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar, com resultados mais rápidos em alguns desfechos. Evidencia-se a importância do fisioterapeuta em atuar de forma integrada ao nutricionista e a equipe multiprofissional, contribuindo tanto para a recuperação da capacidade funcional quanto para a redução dos comportamentos compensatórios.

Ademais, ferramentas de inteligência artificial, como os modelos de classificação baseados em BERT para análise de postagens sobre TAs em redes sociais, podem ser futuramente exploradas para auxiliar na identificação precoce de indivíduos em risco,

permitindo uma abordagem preventiva e mais eficaz (BENÍTEZ-ANDRADES et al., 2022).

A literatura aponta para o potencial das intervenções digitais de saúde (mHealth e eHealth) como aliadas no cuidado interdisciplinar, desde que utilizadas de forma crítica. O estudo de Sanchez Roman et al. (2025) revelou que um aplicativo móvel baseado em TCC para adolescentes com anorexia e bulimia apresentou alta usabilidade e aceitação, com destaque para ferramentas práticas como o planejador de refeições. Fica evidente que a tecnologia, quando bem utilizada, pode preencher lacunas assistenciais e engajar o público jovem.

Por fim, a meta-análise de Baumann et al. (2025) forneceu o mais alto nível de evidência de que intervenções de mHealth, apontando componentes de atividade física e nutrição sendo eficazes na redução de sintomas de transtornos alimentares e emocionais em adolescentes, corroborando a integração de estratégias digitais aos cuidados presenciais da fisioterapia e nutrição.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a atuação interdisciplinar entre fisioterapia e nutrição é fundamental para o manejo dos distúrbios alimentares agravados pelo tempo excessivo de tela. A fisioterapia, por meio de programas estruturados de exercício físico adaptado e supervisionado, oferece ferramentas para restaurar a saúde física e combater o comportamento sedentário e o exercício patológico. A nutrição, por sua vez, atua na reconstrução de uma relação consciente com a comida, uma vez que essa relação pode ter sido distorcida em meio ao consumo de mídia digital. A eficácia das intervenções de mHealth abre um campo promissor para programas de prevenção e tratamento que podem alcançar o público adolescente em seu próprio ambiente. Sugere-se a realização de estudos que testem, na prática, protocolos de intervenção interdisciplinar que combinem reabilitação física, educação nutricional e redução do tempo de tela, monitorando seus efeitos sobre a sintomatologia dos TAs.

REFERÊNCIAS

BAUMANN, H. et al**. Effectiveness of mHealth interventions targeting physical activity, sedentary behaviour, sleep or nutrition on emotional, behavioural and eating disorders in adolescents: a systematic review and meta-analysis**. Frontiers in Digital Health, v. 7, p. 1593677, 2025. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40761810/. Acesso em: 02 maio 2026.

BENÍTEZ-ANDRADES, J. A. et al. **Traditional Machine Learning Models and Bidirectional Encoder Representations From Transformer (BERT)-Based Automatic Classification of Tweets About Eating Disorders: Algorithm Development and Validation Study**. JMIR Medical Informatics, v. 10, n. 2, p. e34492, 2022. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35200156/. Acesso em: 02 maio 2026.

CHU, J. et al. **Screen time, problematic screen use, and eating disorder symptoms among early adolescents: findings from the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study**. Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, 2024. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39231917/. Acesso em: 02 maio 2026.

KEELER, J. et al. **Associations of Problematic Smartphone Use and Smartphone Screen Time With Eating Disorder Psychopathology in Non-Clinical Samples: A Systematic Review**. JMIR Mental Health, v. 13, p. e88572, 2026. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41813322/. Acesso em: 02 maio 2026.

MATHISEN, T. F. et al. **Is physical exercise and dietary therapy a feasible alternative to cognitive behavior therapy in treatment of eating disorders? A randomized controlled trial of two group therapies**. International Journal of Eating Disorders, v. 53, n. 4, p. 574-585, 2020. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31944339/. Acesso em: 02 maio 2026.

MATHISEN, T. F. et al**. How to address physical activity and exercise during treatment from eating disorders: a scoping review**. Current Opinion in Psychiatry, v. 36, n. 6, p. 427-437, 2023. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37435847/. Acesso em: 02 maio 2026.

SANCHEZ ROMAN, S. et al. **Bridging the gap in outpatient care for adolescent eating disorders: Usability of a digital mental health intervention for anorexia or bulimia nervosa**. Frontiers in Psychiatry, v. 16, p. 1640889, 2025. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41080780/. Acesso em: 02 maio 2026.