
O PAPEL DAS TELAS NA OBESIDADE INFANTIL E NO NEURODESENVOLVIMENTO

Fernanda Gabriele Gordiano Ramos da Silva¹

fernanda.grgs@gmail.com

Introdução: A ampla disseminação de dispositivos digitais tem modificado significativamente os hábitos na infância, contribuindo para o aumento do comportamento sedentário e possíveis impactos no neurodesenvolvimento. No Brasil, observa-se elevada prevalência de excesso de peso em crianças, condição que pode estar associada, entre outros fatores, ao tempo excessivo de exposição às telas. **Objetivo:** Analisar a relação entre o uso de telas, o desenvolvimento da obesidade infantil e possíveis alterações neuropsicológicas em crianças. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, baseada na análise de revisões integrativas, estudos clínicos e diretrizes da Sociedade Brasileira de Pediatria, com enfoque nos mecanismos fisiológicos envolvidos, nos impactos sobre o sono e no neurodesenvolvimento. **Resultados e Discussão:** Evidências indicam que o tempo excessivo de tela está associado ao aumento do risco de obesidade infantil, possivelmente por favorecer o sedentarismo, influenciar a regulação de hormônios relacionados ao apetite, como leptina, e contribuir para padrões alimentares inadequados. No âmbito neuropsicológico, a exposição prolongada às telas tem sido associada a alterações no desenvolvimento de áreas corticais, especialmente no córtex pré-frontal, com possíveis repercussões na linguagem, atenção e comportamento. Estudos também sugerem associação entre maior tempo de tela e aumento de sintomas compatíveis com transtorno de déficit de atenção e hiperatividade. Além disso, a exposição à luz azul pode interferir na secreção de melatonina, prejudicando a qualidade do sono e contribuindo indiretamente para o ganho de peso. Do ponto de vista psicossocial, o uso excessivo de dispositivos digitais pode estar relacionado a maior risco de isolamento social e exposição ao cyberbullying. No contexto brasileiro, observa-se crescente preocupação com os impactos do uso de tecnologias na infância, refletida em medidas legais voltadas à proteção de crianças e adolescentes no ambiente digital, como a Lei nº 14.811/2024.

Conclusão: A promoção da saúde infantil requer estratégias que incentivem o uso equilibrado e supervisionado de tecnologias digitais. Intervenções multicomponentes, envolvendo família, escola e políticas públicas, são fundamentais para reduzir riscos metabólicos e favorecer o desenvolvimento neuropsicológico saudável.

Palavras-chave: Obesidade infantil; Tempo de tela; Neurodesenvolvimento.

Área Temática: Temas livres em Medicina
