

TEMPO DE TELA, HÁBITOS ALIMENTARES E ESTADO NUTRICIONAL NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

PAULA VANESSA LIMA LINDOLFO

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro;
paula.lindolfo@aluno.unifametro.edu.br;

MARCELA DE BRITO VIANA

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro;
marcela.viana@aluno.unifametro.edu.br;

LAÍS OLIVEIRA SANTOS

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro;
lais.santos@aluno.unifametro.edu.br;

ISADORA NOGUEIRA VASCONCELOS

Docente - Centro Universitário Fametro – Unifametro;
isadora.vasconcelos@professor.unifametro.edu.br.

Área Temática: Alimentos, nutrição e saúde

Área de Conhecimento: Ciências da Saúde

Encontro Científico: XI Encontro de Iniciação à Pesquisa

RESUMO

Introdução: O uso de telas faz parte do cotidiano de crianças e adolescentes em todo o mundo, os impactos do uso excessivo repercutem em diversos aspectos da vida, entre eles os hábitos alimentares e atividade física, afetando diretamente no estado nutricional destes indivíduos.

Objetivo: Realizar uma revisão de literatura sobre a relação entre o tempo de exposição a dispositivos eletrônicos e hábitos alimentares e estado nutricional em crianças e adolescentes.

Métodos: Trata-se de uma revisão de literatura, onde realizou-se uma busca de estudos publicados nos últimos 10 anos (2013-2023), sobre a relação entre tempo de tela, hábitos alimentares e estado nutricional de crianças e adolescentes. Foram incluídos estudos nacionais e internacionais, sendo excluídos trabalhos de conclusão de curso, revisões de literatura e estudos não relacionados ao tema de interesse.

Resultados: Foram incluídos sete estudos realizados com crianças e adolescentes, de dois a 17 anos, de ambos os sexos. A maioria dos estudos verificou uma relação positiva entre o excesso de peso, maus hábitos alimentares e

tempo de tela, onde maioria das crianças e adolescentes ultrapassam o tempo de tela recomendado. O uso de telas foi maior em crianças e adolescentes que estudavam em apenas um período na escola e que a mãe trabalhava fora de casa. **Considerações finais:** Foi observado a existência da relação entre tempo excessivo de telas e o comportamento alimentar, como a seletividade alimentar e preferência por produtos ultraprocessados, entre crianças e adolescentes, associando-se diretamente ao sobrepeso e obesidade.

Palavras-chave: Comportamento Alimentar; tempo de tela; estado nutricional.

INTRODUÇÃO

A alta ingestão de alimentos hipercalóricos e ultraprocessados, combinados com a baixa prática de exercícios físicos, ou em alguns casos, nenhuma, é um cenário comum na realidade de crianças e adolescentes brasileiros. Cerca de 33,5% de crianças de 5 a 9 anos encontram-se com excesso de peso, e com obesidade, cerca de 14,3% (Coelho, Siqueira e Molina, 2016). Ademais, a prevalência no aumento de casos de obesidade e sobrepeso também cresce de forma exponencial entre adolescentes, no Brasil, 20,5% estão com sobrepeso e 4,9% com obesidade, estabelecendo um problema de saúde pública (Sousa, Marques e Reuter, 2020).

O comportamento sedentário e os maus hábitos alimentares, com dietas de alto teor calórico e o consumo de alimentos industrializados, podem estar relacionados com a alta exposição às telas, sendo o uso de aparelhos eletrônicos importante causa de distrações durante as refeições, desviando a atenção do que está sendo consumido (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2019).

A Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda o uso de, no máximo, 2 horas de exposição a telas para crianças entre 6 e 10 anos, e de, no máximo, 3 horas, para adolescentes entre 11 e 18 anos. Apesar da recomendação, esses valores são ultrapassados facilmente, com fácil acesso não só a televisão, mas a tablets, celulares pessoais e computadores (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2019).

O recurso das telas, durante as refeições, muitas vezes é utilizado como um método de apoio pelos responsáveis, podendo interferir diretamente nas escolhas alimentares, no que diz respeito a versatilidade e qualidade dos alimentos, pois sem foco e atenção no momento da refeição, a criança está sujeita a perder habilidades importantes, como os sinais de saciedade enviados pelo corpo. Assim, crianças se tornam mais propensas a desenvolverem maior seletividade alimentar por certos tipos de alimentos, que por muitas vezes são ultraprocessados, de fácil consumo e acesso. É possível, portanto, a compreensão de que desta forma, o

desenvolvimento de crianças e adolescentes pode ser prejudicado com a diminuição dos níveis vitaminas, minerais, fibras e macronutrientes, causado pela distração durante as refeições combinado com escolhas inadequadas (Li *et al.*, 2022).

Diante do exposto, o estudo em questão empreende uma análise crítica da literatura existente acerca da relação entre o tempo de exposição à telas, hábitos alimentares e o estado nutricional de crianças e adolescentes.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura onde foram revisados artigos científicos que fizeram analisaram a relação entre tempo de telas, excesso de peso e consumo alimentar na infância e adolescência. Foram selecionados os estudos nacionais e internacionais dos últimos 10 anos (2013 a 2023), sendo excluídos aqueles que se tratava de trabalho de conclusão de curso (TCC), revisões de literatura e qualquer estudo não relacionado ao tema específico de interesse.

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados Scielo, PubMed e Google Acadêmico, nos meses de agosto e setembro de 2023. Os descritores utilizados foram cuidadosamente selecionados para abranger o objetivo do trabalho. Foi utilizado para pesquisa o operador booleano AND, portanto foram usados os seguintes descritores: Tempo de telas (Screen time), hábitos alimentares (Eating habits), estado nutricional (nutritional status), internet (Internet) e comportamento alimentar (Eating behavior), por conseguinte foram utilizadas as combinações : Tempo de telas AND Hábitos alimentares (Screen time AND Eating habits), Internet AND comportamento alimentar infantil (Internet AND Child eating behavior), Tempo de tela AND Comportamento alimentar (Screen time AND Eating behavior), Tempo de telas AND estado nutricional (Screen time AND nutritional status).

Foram encontrados 11 estudos, onde 3 foram excluídos devido a não concordância com a faixa etária dos participantes e o tema de estudo proposto, após isso realizou-se a análise dos títulos e dos resumos dos estudos encontrados na primeira fase da pesquisa. Como resultado desse processo, conduziu-se a leitura integral dos sete estudos selecionados e incluídos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram incluídos um total de sete estudos, compreendendo seis estudos transversais, e um estudo de intervenção. Nos estudos transversais e de intervenção, os participantes eram crianças e adolescentes, abrangendo a faixa etária de 2 a 17 anos, de ambos os sexos, com predominância do sexo masculino. Cinco desses artigos investigaram crianças e adolescentes

em estados específicos do Brasil, como São Paulo, Minas Gerais, Rio Grande do Sul, Espírito Santo e Rio de Janeiro, enquanto um artigo avaliou crianças na China.

Dentro dos dados avaliados, a grande maioria dos estudos verificou uma relação positiva entre o excesso de peso, maus hábitos alimentares e tempo de tela, onde maioria das crianças e adolescentes ultrapassam o tempo de tela sugerido pela SBP (1 hora para crianças de 2 a 5 anos, 1 a 2 horas para crianças entre 6 e 10 anos e de 2 a 3 para crianças e adolescentes entre 11 e 18 anos), dessas o uso de telas era maior em crianças e adolescentes que estudavam em apenas um período na escola e que a mãe trabalhasse fora de casa.

Foi visto também que crianças e adolescentes que fazem o uso em excesso de telas, consomem com menos frequência frutas e hortaliças, em contrapartida, fazem um alto consumo de alimentos ultraprocessados e ricos em açúcares.

Quadro 1. Principais informações dos trabalhos incluídos na revisão.

Autor/ano/local	Tipo de estudo	Tamanho da amostra	Objetivos do estudo	Principais Resultados
Correia et al. 2020 São Paulo	Estudo transversal	98 crianças (54 do sexo masculino e 44 do sexo feminino)	Verificar a relação entre aspectos da utilização de mídias sociais e do sono sobre o peso de crianças.	Foi observado o uso excessivo de telas em 42,3%, onde 67% das crianças com livre acesso as mídias apresentavam excesso de peso.
França et al. 2019 São Paulo	Estudo transversal	164 crianças (86 do sexo feminino e 78 do sexo masculino).	Verificar o tempo de tela associado ao estado nutricional.	Sobre o tempo de tela 26,92% dos meninos ultrapassam a recomendação diária de 2 horas, enquanto nas meninas este valor foi de 11,62 %. Foi apontado uma fraca correlação entre tempo de tela e IMC.
Viola et al. 2023 Minas Gerais	Estudo transversal	403 crianças (55,1% do sexo masculino e 44,9% do sexo feminino)	Avaliar associação entre situação socioeconômica, tempo de tela e permanência na escola com consumo alimentar de crianças.	Observou-se associação entre tempo excessivo de tela, onde a maioria das crianças apresentou tempo de tela maior que 2 horas (66,5%) e pior perfil de consumo alimentar, sendo 38% proveniente de alimento ultraprocessado, 5%

				de alimentos processados e 46% de alimentos in natura e minimamente processados.
Souza, Marques, Reuter 2020 Rio Grande do Sul	Estudo transversal	795 crianças e adolescentes entre 7 e 17 anos (354 do sexo masculino e 441 do sexo feminino)	Analisar se o tempo excessivo em frente às telas de crianças e adolescentes está associado com fatores nutricionais, comportamentais e parentais.	O tempo de tela maior que 2 horas por dia esteve relacionado com a presença de sobrepeso e obesidade em 30,9% dos participantes.
Coelho, Siqueira, Molina 2016 Espírito Santo	Estudo de intervenção	215 crianças entre 7 e 10 anos.	Avaliar a efetividade de um programa de educação em saúde sobre o estado nutricional, a prática de atividade física e o tempo de tela	Tempo de tela maior que 120 minutos por dia, juntamente com a baixa atividade física esteve relacionada ao excesso de peso em 38,2 % das crianças.
Vasconcellos, Anjos, Vasconcellos 2013 Rio de Janeiro	Estudo transversal	328 adolescentes (108 do sexo masculino e 220 do sexo feminino)	Avaliar o estado nutricional relacionado ao tempo de tela e à prática de atividade física.	O tempo de tela mostrou-se significativamente ligado ao excesso de peso. Para os meninos, o tempo de tela mais de 14h/semana já os coloca em risco de apresentarem excesso de peso.
Li et al. 2022 China	Estudo transversal	879 crianças (428 do sexo feminino e 451 do sexo masculino).	Avaliar a relação entre o tempo de tela e alimentação e consumo de alimentos e bebidas açucarados.	O tempo de tela esteve associado ao consumo excessivo de comidas e bebidas com alto teor de açúcares.

Fonte: as autoras

Apesar de todos os estudos apontarem para evidências de que há uma relação estreita entre o uso exagerado de telas e alguns fatores como o excesso de peso, a seletividade alimentar e o aumento do consumo de alimentos açucarados, ainda há que se elucidar a interferência das telas nas preferências alimentares das crianças.

Os estudos utilizados nesse artigo têm como limitações a quantidade de indivíduos nas amostras, a falta da análise sobre a prática de atividades físicas dos participantes e a dificuldade da mensuração real do uso de telas dos participantes.

Por fim, os grupos estudados podem diferir em diversos fatores, não sendo possível generalizar os resultados obtidos em um estudo para todas as outras populações de mesma faixa etária.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foram encontradas várias evidências da relação entre o aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade em diversos grupos de crianças que passavam mais de duas horas em frente a telas, além de pior qualidade da alimentação como um todo, revelando aumento do consumo de alimentos e bebidas ricos em açúcar e diminuição daqueles in natura ou minimamente processados.

Ainda há a necessidade de elucidar a relação entre a seletividade alimentar e o tempo de telas e como a distração durante as refeições contribui para o aumento da ingestão e a longo prazo, pode levar à probabilidade do aparecimento de doenças crônicas relacionadas à alimentação. É necessário que os responsáveis busquem maneiras de dividir o tempo livre das crianças entre as telas e atividades físicas, que contribuirão para o desenvolvimento adequado e trarão mais saúde para as próximas gerações.

REFERÊNCIAS

CORREIA, Bruna Cristina Silva Tomaz *et al.* Relação entre tempo de tela, frequência de excesso de peso e hábitos de sono em crianças. **Revista Interdisciplinar de Saúde e Educação**, Ribeirão Preto, v. 1, n.2, p. 57-70, 2020.

FANÇA, Erivelton Fernandes *et al.* Tempo de tela e estado nutricional de escolares da cidade de Suzano-SP. **Revista Brasileira de Obesidade, nutrição e emagrecimento**, São Paulo, v.13, n. 83, p. 1135-1142, 2019.

VIOLA, Poliana Cristina de Almeida Fonseca *et al.* Situação socioeconômica, tempo de tela e de permanência na escola e o consumo alimentar de crianças. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 1, p. 257-267, jan. 2023.

SOUZA, Sonimar de; MARQUES, Kelin Cristina; REUTER, Cézane Priscila. Screen time above recommendations in children and adolescents: analysis of the associated nutritional, behavioral and parental factors. **Journal of Human Growth and Development**, v. 30, n. 3, p. 363-370, 15 out. 2020.

COELHO, Lara Fernandes; SIQUEIRA, Jordana Herzog; MOLINA, Maria del Carmen Bisi. Estado nutricional, atividade física e tempo de tela em escolares de 7-10 anos: Um estudo de intervenção em Vitória-ES. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 11, n. 4, p.1067-1083, 22 dez. 2016.

VASCONCELLOS, Marcelo Barros de; ANJOS, Luiz Antonio dos; VASCONCELLOS, Mauricio Teixeira Leite de. Estado nutricional e tempo de tela de escolares da Rede Pública de Ensino Fundamental de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 29, n. 4, p. 713-722, abr. 2013.

LI, Pin *et al.* Consumption of Added Sugar among Chinese Toddlers and Its Association with Picky Eating and Daily Screen Time. **Nutrients**, v. 14, n. 1840, p. 1-12, 28 abr. 2022.

Sociedade Brasileira de Pediatria. **Manual de Orientação: #Menos telas #Mais saúde**. 2019 – 2021. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_22246c-ManOrient_-_MenosTelas__MaisSaude.pdf. Acesso em: 15 set 2023.