

Conectados E Sedentários - A Influência Dos Aparelhos Eletrônicos No Aumento Da Obesidade Infantil: Uma Revisão De Literatura

Bruno Sardinha de Paula¹; Isabela Guedes Mello¹; Théo Figueirôa de Brito¹; Lara Antunes Nascimento¹; Ulisses Gonçalves Filho¹; Liana Gomes²

1. Discente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA

2. Docente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA

RESUMO: Este estudo teve como objetivo investigar a relação entre o uso excessivo de smartphones e a obesidade infantil, considerando o crescente número de crianças com sobrepeso e obesidade em decorrência de comportamentos sedentários. A pesquisa foi realizada por meio de uma mini revisão integrativa da literatura na base de dados PubMed. Foram selecionados cinco artigos que atenderam aos critérios de inclusão estabelecidos. A busca utilizou os descritores *children*, *smartphone* e *obesity*, conectados pelo operador booleano AND, além do filtro NOT review, para excluir revisões. Foram considerados apenas estudos publicados em inglês entre os anos de 2020 e 2025. Após a triagem dos 59 artigos encontrados inicialmente, cinco foram selecionados por atenderem aos critérios definidos. Os achados indicam uma forte ligação entre o uso prolongado de telas e o aumento do índice de massa corporal, bem como a incidência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes. Os resultados evidenciaram uma associação significativa entre o tempo prolongado de exposição às telas — principalmente via smartphones — e o aumento do índice de massa corporal (IMC), sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes. Os estudos apontam que a exposição excessiva a dispositivos eletrônicos está frequentemente associada à redução da atividade física, alimentação inadequada e sono de baixa qualidade. Conclui-se, portanto, que medidas preventivas, como a limitação do tempo de tela, a promoção de hábitos alimentares saudáveis, a prática regular de atividade física e a garantia de sono adequado, são essenciais para o enfrentamento da obesidade infantil.

Palavras-chave: obesidade infantil. Smartphone. tempo de tela.

INTRODUÇÃO

O uso excessivo de telas por crianças e adolescentes tem sido associado ao aumento dos casos de obesidade. Este estudo reúne evidências de diferentes pesquisas que demonstram como o tempo pro-

longado diante de dispositivos eletrônicos contribui para o ganho de peso e outros problemas relacionados à saúde infantil. Nas últimas décadas, o avanço tecnológico e a popularização de dispositivos eletrônicos transformaram significativamente o cotidiano das crianças e adolescentes. Com isso, o tempo dedicado às telas — seja por meio de smartphones, televisores ou computadores — aumentou de forma expressiva, trazendo consigo uma série de impactos na saúde infantil. Dentre esses impactos, a obesidade tem se destacado como um dos mais preocupantes, especialmente em razão da associação entre o comportamento sedentário e o ganho excessivo de peso. Desse modo, o objetivo do estudo foi analisar a relação entre o uso excessivo de smartphone e a obesidade infantil. Nesse sentido, será verificada a associação entre o tempo de tela diário das crianças (2-14 anos) e a frequência de sobrepeso entre elas.

METODOLOGIA

A presente mini revisão integrativa de literatura buscou responder à questão norteadora: O uso excessivo de smartphone por crianças está associado a um maior risco de obesidade? Os artigos foram buscados na base de dados do PubMed utilizando os descritores: *children*, *smartphone*, *obesity* e entre eles o booleano AND. Foi feito o uso ainda do booleano NOT seguido dos descritores review. Foram encontrados 59 artigos de 2020 a 2025. Os critérios de inclusão utilizados foram artigos publicados nos últimos 5 anos e em inglês. Dos 59 artigos, foram escolhidos 33 baseando-se na leitura do título e excluindo aqueles que não abordavam diretamente as crianças. Posteriormente, foram excluídos 26 artigos que não se relacionavam com a temática de obesidade infantil e uso excessivo de telas, restando, dessa maneira, 5 artigos que foram incluídos na revisão.

RESULTADOS

Nessa mini revisão integrativa, verificou-se a forte associação entre o prolongado uso de telas por crianças e os casos de obesidade infantil. Todos os estudos reforçam que a exposição prolongada a telas, seja por meio do uso de smartphones, televisão ou outras atividades sedentárias, está associada a um maior índice de massa corporal (IMC) e à prevalência de sobrepeso e obesidade. Dessa maneira, os resultados apresentados pelos cinco artigos selecionados estão apresentados, por meio de panorama geral, no **Quadro 1**^{1, 2, 3, 4, 5}.

Quadro 1: artigos selecionados na mini revisão, separados por autor/ano, desenho de estudo, objetivo, conclusão e resultados.

AUTOR	DESENHO DE ESTUDO	OBJETIVO	CONCLUSÃO	RESULTADOS
Zhicong Ma et al. (2021)	Estudo transversal	Investigar a relação entre obesidade e uso problemático de smartphones entre crianças e adolescentes	O uso excessivo de smartphones está associado a um aumento no risco de obesidade	Crianças e adolescentes que utilizam smartphones excessivamente apresentam

				maior risco de obesidade
Izumi Ikeda <i>et al.</i> (2024)	Estudo transversal	Avaliar a associação entre tempo de tela e sobrepeso/obesidade em crianças japonesas	O maior tempo de tela está associado a uma maior incidência de sobrepeso e obesidade infantil	A redução do tempo de tela pode ajudar na prevenção da obesidade infantil
Dohyun Byun <i>et al.</i> (2024)	Análise de substituição isotemporal	Examinar a substituição do tempo de tela por atividades físicas na prevalência de obesidade em adolescentes	Substituir o tempo de tela por atividades físicas reduz significativamente a obesidade	Incentivar atividades físicas no lugar do tempo de tela pode ajudar a combater a obesidade
Áurea Cartanya-Hueso <i>et al.</i> (2022)	Estudo transversal	Avaliar a relação entre tempo de tela recreativo e obesidade em crianças e adolescentes espanhóis	O tempo de tela recreativo está positivamente associado ao excesso de peso e obesidade	A limitação do tempo de tela recreativo pode ajudar na prevenção do excesso de peso
Daniel M Golshevsky <i>et al.</i> (2020)	Estudo transversal	Analisar o impacto do tempo de TV e duração do sono no índice de massa corporal (IMC) de jovens com obesidade	A associação entre assistir TV e IMC mais alto é significativa em indivíduos com menor duração de sono	Um sono adequado pode mitigar os efeitos negativos do tempo de tela sobre o peso corporal

Além disso, Dohyun Byun *et al.* abordou o impacto da substituição do tempo de tela por atividades físicas, demonstrando que essa mudança pode reduzir significativamente a prevalência da obesidade em adolescentes³. Esse resultado vai ao encontro dos achados do artigo de Áurea Cartanya *et al.*, o qual mostrou que o tempo de tela recreativo está diretamente ligado ao excesso de peso em crianças e adolescentes espanhóis, independentemente do critério utilizado para medi-lo⁴. Por fim, o estudo de Daniel Golshevsky *et al.* trouxe uma perspectiva complementar ao analisar a interação entre o tempo gasto assistindo televisão e a duração do sono. Os resultados indicaram que o impacto negativo do tempo de tela no IMC é mais expressivo em indivíduos que dormem menos, sugerindo que um sono adequado pode diminuir parte dos efeitos prejudiciais do comportamento sedentário⁵. Dessa forma, os cinco estudos analisados apontam de maneira convergente que a exposição excessiva a telas contribui para o aumento da obesidade infantil e adolescente. Para mitigar esses impactos, é fundamental adotar estratégias que incentivem a redução do tempo de tela e a substituição por atividades físicas e hábitos saudáveis, incluindo uma melhor regulação do sono.

DISCUSSÃO

Nos estudos analisados, o diagnóstico de obesidade em crianças está totalmente interligado ao tempo de telas excessivo. Dessa maneira, os resultados dos cinco artigos selecionados nessa mini revisão integrativa destacam a relevância de um manejo no uso de aparelhos eletrônicos por essa parcela da população a fim de mitigar os casos de excesso de massa corporal nelas. De acordo com Javier Ochoa *et al.*, as consequências do uso excessivo de eletrônicos, vão muito além da obesidade, assim, pode-se destacar também um menor nível educacional materno, maior dificuldade para acordar, sonolência diurna e maior frequência de insucesso escolar. Além disso, cita que durante os dias de semana, 37,5% das crianças de 10 a 12 anos e 65,2% dos adolescentes de 13 a 17 anos usavam o telefone celular por mais de 2 horas diárias⁶. Ademais, Harish Ranjani *et al.*, demonstra as consequências e prevenções do sobrepeso em crianças e adolescentes em um contexto indiano. Aborda o fato da obesidade ter chegado em níveis alarmantes no mundo, devido ao estilo de vida sedentário e o consumo de comidas altas em calorias e com baixo valor nutricional. Outrossim, é válido destacar também que o uso de telas excessivo por crianças contribui para esse cenário indiano relatado no estudo de Harish⁷. O estudo de Diego Giuliano *et al.*, mostra a associação do tempo alto de telas com o sobrepeso, dieta pobre em nutrientes e sedentarismo nos adolescentes brasileiros, principalmente entre as meninas. Nesse sentido, a maioria desses indivíduos (93.8% dos meninos e 87.2% das meninas) passam mais de duas horas por dia em atividades que envolvem telas. Aqueles que possuem tempo de tela de mais de 4 horas por dia, comparando com os que passam menos de 2 horas por dia, estão associados com inatividade física, consumo baixo de vegetais e alto consumo de doces nas meninas. Infere-se, portanto, que a obesidade infantil é um problema a nível mundial, em países diversos, como Índia e Brasil⁸. E o alto uso de smartphone está totalmente interligado a essa problemática, como afirmado nos estudos mencionados. Ressalta-se, dessa maneira, a necessidade de intervenção nesses aspectos, uma vez que uma ação leva a outra.

CONCLUSÃO

Conclui-se, desse modo, que o uso excessivo de telas por crianças e adolescentes está diretamente associado ao aumento de casos de obesidade infantil. Os artigos analisados demonstram que estratégias preventivas devem incluir redução do tempo de tela, incentivo a atividade física, alimentação saudável e sono adequado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

¹IKEDA, I. *et al.* Association between screen time, including that for smartphones, and overweight/obesity among children in Japan: NICE EVIDENCE Study 4. **Endocrine journal**, v. 71, n. 2, p. 171–179, 1 jan. 2024.

²MA, Z. *et al.* The association between obesity and problematic smartphone use among school-age children and adolescents: a cross-sectional study in Shanghai. **BMC Public Health**, v. 21, n. 1, 11 nov. 2021.

³BYUN, D. *et al.* Screen time and obesity prevalence in adolescents: an isotemporal substitution analysis. **BMC Public Health**, v. 24, n. 1, 12 nov. 2024.

⁴CARTANYÀ-HUESO, À. et al. Association between recreational screen time and excess weight and obesity assessed with three sets of criteria in Spanish residents aged 2–14 years. **Anales de Pediatría (English Edition)**, v. 97, n. 5, p. 333–341, 1 nov. 2022.

⁵GOLSHEVSKY, D. M. et al. Time spent watching television impacts on body mass index in youth with obesity, but only in those with shortest sleep duration. **Journal of Paediatrics and Child Health**, v. 56, n. 5, p. 721–726, 10 dez. 2019.

⁶OCHOA-BREZMES, J. et al. Mobile phone use, sleep disorders and obesity in a social exclusion zone. **Anales de Pediatría (English Edition)**, v. 98, n. 5, p. 344–352, 1 maio 2023.

⁷MOHAN, V. et al. Determinants, consequences and prevention of childhood overweight and obesity: An Indian context. **Indian Journal of Endocrinology and Metabolism**, v. 18, n. 7, p. 17, 2014.

⁸CHRISTOFARO, D. G. D. et al. Higher screen time is associated with overweight, poor dietary habits and physical inactivity in Brazilian adolescents, mainly among girls. **European Journal of Sport Science**, v. 16, n. 4, p. 498–506, 4 ago. 2015.