



FACULDADE DOM ADÉLIO TOMASIN – FADAT

Curso de Graduação em Nutrição

MARIA VALÉRIA SILVA BARBOSA

**USO DE TELAS NA POPULAÇÃO PEDIÁTRICA E SUAS
IMPLICAÇÕES NA SAÚDE NUTRICIONAL: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA DA LITERATURA**

Quixadá, Ceará

2025

MARIA VALÉRIA SILVA BARBOSA

**USO DE TELAS NA POPULAÇÃO PEDIÁTRICA E SUAS
IMPLICAÇÕES NA SAÚDE NUTRICIONAL: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA DA LITERATURA**

Artigo apresentado como requisito para aprovação na
disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II.

Orientadora: Professora Ma. Géssica Souza.

Quixadá, Ceará

2025

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) FADAT - Educação Superior
Biblioteca Francisca Alexandre Gomes (Dona Mocinha)

BA205

Barbosa, Maria Valéria Silva Barbosa

USO DE TELAS NA POPULAÇÃO PEDIÁTRICA E SUAS IMPLICAÇÕES NA SAÚDE
NUTRICIONAL:

UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA: / Maria Valéria Silva Barbosa Barbosa.
– 2025. 23 f. :

Ilustrações: Preto e Branco.

TCC-Graduação – FADAT - Educação Superior. - Curso de Nutrição.

Orientação: Mestre(a) Géssica Souza Martins. Coorientação: Especialista Denny Oliveira
Silva.

Palavras-chave: Tempo de tela, Nutrição do adolescente, crianças, Dieta.

CDD 713

Gerada automaticamente mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)



TRANSCRIÇÃO DA ATA DE DEFESA DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO
(TCC) EM NUTRIÇÃO DA FACULDADE DOM ADELIO TOMASIN - FADAT

Às 17 horas do dia 15 de dezembro de 2025, no *Campus* da Faculdade Dom Adélio Tomasin - FADAT, compareceu para a defesa pública do Trabalho de Conclusão de Curso, requisito obrigatório para a obtenção do título de Bacharel em Nutrição, a aluna **Maria Valéria Silva Barbosa**, tendo como título: " **USO DE TELAS NA POPULAÇÃO PEDIÁTRICA E SUAS IMPLICAÇÕES NA SAÚDE NUTRICIONAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**". Constituiu a Banca Examinadora a Professora **Ma. Gêssica de Souza Martins** (orientadora), o Professor **Dr. Luís Sérgio Fonteles Duarte** (examinador) e o **Me. Matheus Aragão Dias Firmino** (examinador). Após avaliação e deliberação, a banca considerou o trabalho **APROVADA** (aprovado, aprovado com ressalvas ou reprovado) com Nota Final **9,6**.

Eu, **Profa. Gêssica de Souza Martins** (orientadora), lavrei a presente ata que segue assinada por mim e pelos demais membros da Banca Examinadora.

Observações: _____

Assinaturas:

Membros da Banca Examinadora e Acadêmico.

Gêssica Souza
Profa. Ma. Gêssica de Souza Martins
Orientadora

 **MATHEUS ARAGÃO DIAS FIRMINO**
Data: 16/12/2025 14:37:17-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Me. Matheus Aragão Dias Firmino
Examinador

Maria Valéria Silva Barbosa
Maria Valéria Silva Barbosa
Acadêmica

Prof. Dr. Luís Sérgio Fonteles Duarte
Examinador

DECLARAÇÃO DE ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

A Faculdade Dom Adélio Tomasin - FADAT, na representação do Curso de Nutrição e seus docentes, declaram isenção de responsabilidade por produções incompatíveis com as normas metodológicas e científicas, bem como obras com similaridades parciais, totais ou conceituais; sendo de responsabilidade do aluno a produção e qualidade de produção, bem como veracidade, verossimilhança e confiabilidade dos dados apresentados no trabalho.

Maria Valéria Silva Barbosa

Maria Valéria Silva Barbosa

Acadêmico

Géssica de Sousa Martins

Profª Ma. Géssica de Sousa Martins

Orientadora

Dr. Luís Sérgio Fonteles Duarte

Dr Luís Sérgio Fonteles Duarte

Professor da Disciplina

Dennya de Oliveira Silva

Esp. Dennya Oliveira Silva

Coordenador de Curso

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, sua presença em minha vida traz a paz e a clareza do que realmente importa. Agradeço aos meus pais, que sempre reconheceram o poder transformador da educação e são meus maiores apoiadores. À minha avó materna, que, mesmo sem entender direito o que minha futura profissão faz, sempre fala orgulhosa em suas conversas que estou me formando.

Agradeço à minha prima Renata, que me acolheu tão bem em sua casa, em Quixadá, sem o seu apoio realizar este sonho seria um desafio muito maior. Aos meus incríveis amigos, que foram um respiro leve em meio à vida acadêmica, com todos os momentos compartilhados.

Agradeço à minha orientadora, professora Ma. Géssica Souza, cuja presença me encantou desde a primeira aula, desde então, eu já sabia que faria o convite. Sua postura, comprometimento e entrega como profissional serão sempre um exemplo para mim. Agradeço ao professor da disciplina de TCC II, Dr. Sergio Fonteles, outro excelente profissional que admiro demais, obrigada por todas contribuições durante esse processo.

E por último e com igual importância, agradeço a mim, à menina que fui e à mulher que me tornei. Agradeço à Valéria do passado, agradeço por trancar aquele curso e decidir estudar para o Enem mais uma vez. Deu certo!

“A infância é o chão que pisamos a vida inteira.”

- Lyn Luft

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
2	METODOLOGIA	12
3	RESULTADOS E DISCUSSÃO	13
4	CONCLUSÃO	20
	REFERÊNCIAS	21
	ANEXO A	22

USO DE TELAS NA POPULAÇÃO PEDIÁTRICA E SUAS IMPLICAÇÕES NA SAÚDE NUTRICIONAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

SCREEN USE IN THE PEDIATRIC POPULATION AND ITS IMPLICATIONS FOR NUTRITIONAL HEALTH: AN INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW

MARIA VALÉRIA SILVA BAROSA¹

GÉSSICA SOUZA MARTINS²

RESUMO

Objetivou-se sintetizar na literatura, o uso de telas na população pediátrica e suas possíveis implicações na saúde nutricional. Realizou-se uma revisão integrativa abrangendo estudos publicados entre 2020 e 2025, selecionados nas bases de dados SciELO, PubMed e LILACS. Após serem executadas todas as etapas para a seleção dos estudos, cinco artigos foram selecionados em diferentes contextos geográficos, incluindo Brasil, Europa e Estados Unidos. Os resultados evidenciam que há diversas implicações negativas na saúde nutricional ligadas ao tempo de exposição a telas na população pediátrica, com a adoção de hábitos alimentares inadequados, como maior consumo de ultraprocessados, fast food, alimentos ricos em açúcar, omissão de refeições, distração durante as refeições e a presença de sintomas relacionados a transtornos alimentares em adolescentes. Tais achados tem implicações significativas para a saúde pública e a prática clínica.

Palavras- chaves: tempo de tela; nutrição do adolescente; crianças; dieta.

ABSTRACT

The objective was to synthesize the literature regarding screen time exposure in the pediatric population and its potential implications for nutritional health. An integrative review was conducted comprising studies published between 2020 and 2025, selected from the SciELO, PubMed, and LILACS databases. Five studies from diverse geographical contexts, including Brazil, Europe, and the United States, were selected. The findings reveal several negative implications for nutritional health linked to screen time in the pediatric population, with the adoption of inadequate eating habits, such as increased consumption of ultra-processed foods, fast food, high-sugar foods, skipping meals, distraction during meals, and the presence of symptoms related to eating disorders in adolescents. These findings have important implications for public health and clinical practice.

Key words: screen Time; adolescent nutrition; children; diet.

¹ Graduando em Nutrição pela Faculdade Dom Adélio Tomasin, e-mail: 2022200025@aluno.fadat.edu.br.

² Nutricionista, Mestre em Saúde Coletiva pela Universidade Estadual do Ceará, Docente do curso de nutrição da Faculdade Dom Adélio Tomasin, e-mail: gessicamartins@professor.fadat.edu.br..

1 INTRODUÇÃO

O uso de telas na população pediátrica se configura como um importante desafio contemporâneo para a saúde pública. O termo "tempo de tela", conforme definição de Jensen *et al.* (2022), transcende a mera cronometragem de exposição a dispositivos digitais, representando um complexo comportamento sedentário que engloba desde o consumo passivo de conteúdo televisivo até a interação ativa com *smartphones*, *tablets* e *videogames*. Tendo essa prática sido associada a um conjunto de impactos físicos, sociais e emocionais na infância.

Diante do exposto, com relação a população pediátrica, termo médico que compreende indivíduos entre 0 a 18 anos de idade (Campos, 2024), a interface entre tempo de tela e nutrição pediátrica emerge como um eixo importante a ser estudado. O uso de telas durante as refeições pode causar na criança um consumo alimentar excessivo (Oliveira *et al.*, 2016). Fator preocupante, tendo em vista que, os hábitos alimentares são desenvolvidos na primeira infância, tem influência do ambiente, da família, escola, amigos, cultura e nível socioeconômico, esses fatores possuem um papel importante na formação dos hábitos alimentares, que podem afetar a saúde ao longo da vida (Linhares *et al.*, 2016).

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), recomenda que crianças menores de 1 ano não devem ser expostas a telas e que de 1 até 4 anos não devem ultrapassar 60 minutos diários. Já em âmbito nacional, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2020) no manual de orientação “#Menos Telas #Mais Saúde” estabelece que crianças menores de 2 anos não devem utilizar telas, entre 2 e 5 anos, o uso deve ser limitado a no máximo 1 hora por dia, de 6 a 10 anos limitar a no máximo 2 horas diárias. É imperativo que o uso seja sempre realizado sob a supervisão de pais ou responsáveis. Além disso, adolescentes entre 11 a 18 anos devem limitar o tempo em até três horas diárias.

Entretanto, a exposição de crianças e adolescentes a telas digitais tem aumentado significativamente em todo o mundo, contrastando com as recomendações de limites de uso. Estudos recentes indicam que, em média, as crianças passam aproximadamente 2,77 horas por dia em frente a dispositivos eletrônicos, com 46,4% ultrapassando o limite recomendado de duas horas diárias (Qi, J.; Yan, Y.; Yin, H, 2023). Esse cenário se agravou após a pandemia de COVID-19, quando o percentual de crianças que excediam esse tempo foi de 41,3% para 59,4%, refletindo uma mudança comportamental acelerada pelo isolamento social e pela maior dependência de tecnologias digitais para educação e entretenimento (Brito *et al.*, 2023). Além

da pandemia, como um período que agravou esse cenário, é importante reforçar que outros fatores contribuem para esse aumento do uso de telas, como a escassez de opções de lazer seguro em grandes centros urbanos, a preocupação dos pais com a segurança dos filhos em meio à violência urbana e a substituição de atividades ao ar livre pelo entretenimento digital (Miranda *et al.*, 2014).

No Brasil, 40% dos estudantes do nono ano assistem à TV por duas ou mais horas diárias, segundo dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar – PeNSE (IBGE, 2022). No entanto, estudos recentes indicam um cenário ainda mais preocupante entre as faixas etárias que englobam a população pediátrica, Antoniassi *et al.* (2024) revelam que a maioria dos jovens de 10 a 16 anos excede os limites recomendados de uso de telas, com 20% dos meninos apresentando consumo elevado de *videogames*. Essa realidade, impulsionada pela massiva adoção de *smartphones* e *tablets*, reflete-se nos 93% de usuários ativos de internet entre 9 e 17 anos (Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR, 2024).

Embora o uso prolongado de telas seja frequentemente associado a entretenimento ou "lazer seguro", seus efeitos na saúde pediátrica são preocupantes. Entre as possíveis consequências, destacam-se: a redução da atividade física, a privação de sono e mudanças nos hábitos alimentares, especialmente devido à exposição constante a publicidades de alimentos ultraprocessados veiculadas nesses meios (Robinson *et al.*, 2017).

Diante do exposto e da importância que o tempo de tela pode exercer na alimentação de crianças e adolescentes, este trabalho tem como objetivo sintetizar, na literatura, o uso de telas na população pediátrica e suas possíveis implicações na saúde nutricional.

2 METODOLOGIA

O presente estudo abordou as diretrizes metodológicas de uma revisão integrativa da literatura, guiada por meio das seguintes etapas: reconhecimento do tema e seleção da pergunta norteadora; determinação dos critérios de elegibilidade; identificação dos estudos nas bases de dados; análise crítica e categorização dos estudos selecionados e avaliação e discussão dos resultados (Mendes, Silveira e Galvão, 2008).

A busca pelos artigos partiu da seguinte pergunta norteadora: O uso excessivo de telas por crianças e adolescentes interfere na saúde nutricional desses indivíduos? Para a formulação da questão norteadora do estudo foi utilizada a pergunta PCC, uma adaptação da estratégia PICO, conforme os passos estabelecidos por Araújo (2020). Nessa adaptação, os acrônimos representam: P – população, C – conceito e C – contexto/desfecho. Assim, a estratégia foi definida da seguinte forma: P – crianças e adolescentes; C – uso de telas; C – saúde nutricional.

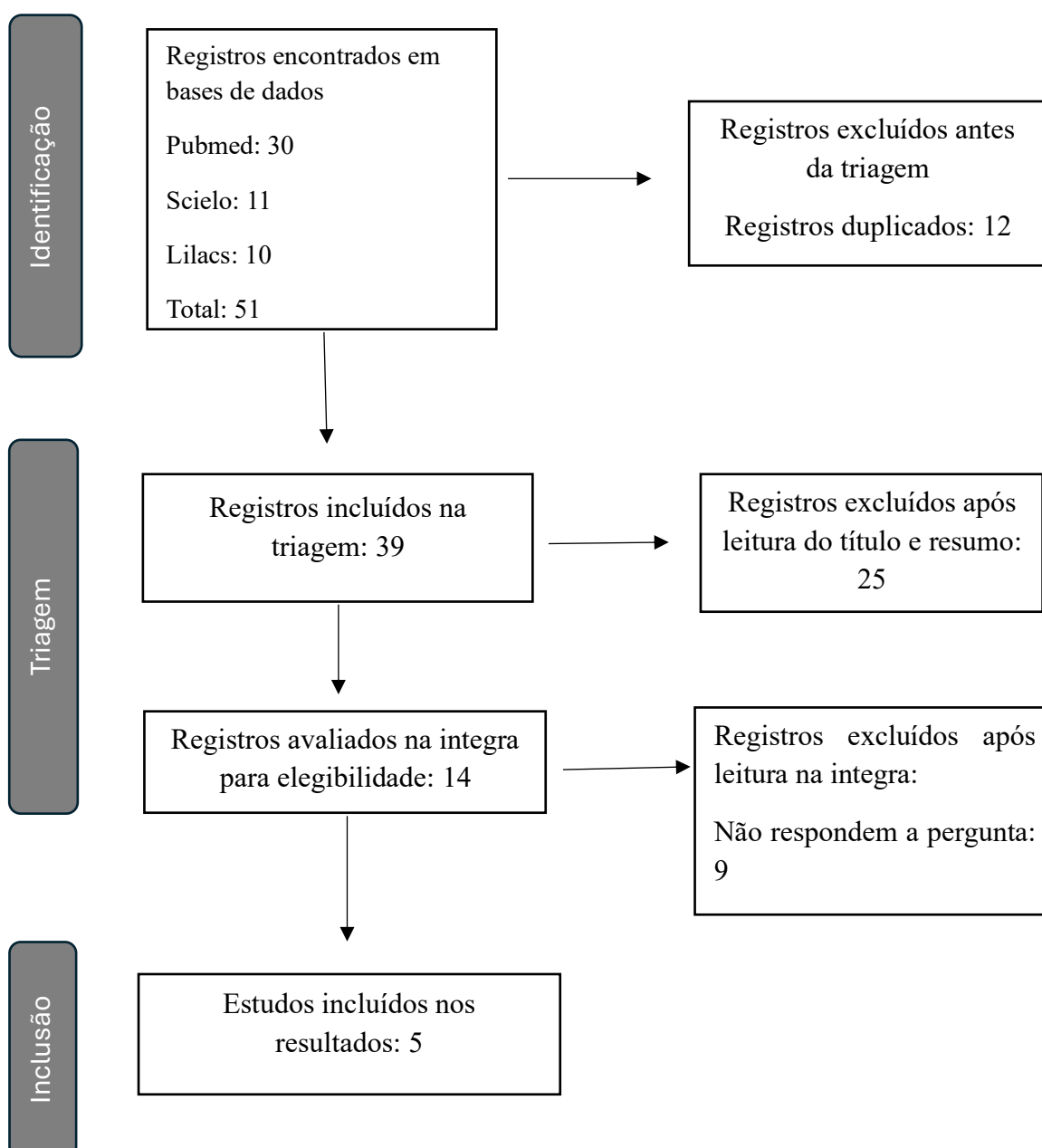
O levantamento de dados foi realizado a partir de artigos científicos disponíveis nas bases de dados PubMed, SciELO e Lilacs. A busca foi realizada no período de agosto a novembro de 2025. Foram utilizados os seguintes descritores, retirados da base de Descritores em Ciências da Saúde (DECs): “tempo de tela”, “crianças”, “nutrição do adolescente”, e “dieta”, em inglês, sendo: “*Screen Time*”, “*Children*”, “*Adolescent Nutrition*” e “*Diet*”, usando o operador booleano “and”.

Os seguintes critérios foram estabelecidos para a busca nas bases de dados: inclusão de artigos com recorte temporal de até cinco anos (2020-2025), nos idiomas português e inglês, que avaliassem o tempo de tela da população pediátrica e sua relação com a saúde nutricional, com dados relevantes para o estudo e que respondam à pergunta norteadora. Os critérios de exclusão foram artigos com mais de cinco anos, artigos que abordem o tema tempo de tela, mas sem relação com a saúde nutricional, artigos que não respondem à pergunta norteadora e artigos duplicados, monografias, dissertações e teses.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca nas bases inicialmente identificou 51 artigos. Após a remoção de 12 artigos duplicados, 39 artigos foram submetidos à triagem inicial por título e resumo. Nessa fase foram excluídos 25 artigos de acordo com os critérios de exclusão. Dos 14 artigos para avaliação do texto completo, 9 foram excluídos por não responderem adequadamente à pergunta norteadora, resultando na inclusão de 5 pesquisas nesta revisão. O fluxograma detalhado do processo de seleção está apresentado na Figura 1.

Figura 1: Fluxograma de seleção dos estudos.



A maioria dos estudos (Tambalis *et al.*, 2020; Rocha *et al.*, 2021; Do Nascimento *et al.*, 2022; Antoniassi *et al.*, 2024) incluídos nessa revisão apresentam delineamento transversal, com exceção de um estudo de coorte prospectiva (Chu *et al.*, 2024) entre os anos 2016 e 2019. Os estudos incluídos foram conduzidos em diferentes contextos geográficos, incluindo Brasil (Rocha *et al.*, 2021; Do Nascimento *et al.*, 2022; Antoniassi *et al.*, 2024), Estados Unidos (Chu *et al.*, 2024) e Europa (Tambalis *et al.*, 2020) demonstrando a realidade de diferentes contextos culturais e socioeconômicos. A faixa etária dos participantes dos estudos contemplou idades entre 9 meses a 19 anos, abrangendo diferentes grupos populacionais: estudos somente com crianças (Do Nascimento *et al.*, 2022), somente adolescentes (Rocha *et al.*, 2021; Antoniassi *et al.*, 2024) e com crianças e adolescentes (Chu *et al.*, 2024 e Tambalis *et al.*, 2020). Nesta revisão encontramos apenas um estudo de, demonstrou em seus achados que o uso problemático de telas e redes sociais foram associados a maiores chances de prevalência de sintomas de transtornos alimentares na fase inicial da adolescência, como: medo da obesidade, comportamentos compensatórios para perda de peso e compulsão alimentar. (Quadro 1).

Quadro 1: Identificação dos estudos.

Autor (ano) / local	Título	Objetivo	Métodos	Participantes do estudo	Principais resultados
Tambalis <i>et al</i> (2020) / Europa.	Screen time and its effect on dietary habits and lifestyle among schoolchildren	O objetivo do estudo foi determinar as associações entre o tempo de tela recreativo e os hábitos alimentares e fatores de estilo de vida em uma amostra representativa de crianças em idade escolar.	Estudo observacional transversal que analisou dados de uma pesquisa de saúde. Os hábitos alimentares foram avaliados por meio do teste Índice de Qualidade da Dieta Mediterrânea para Crianças e Adolescentes (KIDMED).	177.091 participantes com idade de 8 a 17 anos.	Comparações de regressão logística binária entre níveis de tempo de tela (por exemplo, < 2 vs. ≥ 2 - < 3 h/d, < 2 vs. ≥ 3 - < 4 h/d e < 2 vs. ≥ 4 h/d) e hábitos alimentares mostraram que quanto maior o tempo de tela, maiores as chances de hábitos alimentares não saudáveis, como pular o café da manhã, consumir fast food com frequência e comer doces com frequência, e menores as chances de hábitos alimentares saudáveis. Além disso, quanto maior o tempo de tela, maiores as chances de obesidade total e central.
Rocha <i>et al</i> (2021) / Brasil	Tipo de escola, hábitos alimentares e tempo de tela estão associados ao consumo de alimentos ultraprocessados entre adolescentes brasileiros	Investigar se o tipo de administração escolar (pública ou privado), hábitos alimentares e tempo de tela estão associados à contribuição calórica percentual dos UPFs para o total de quilocalorias consumidas pelos	Estudo transversal que analisou dados do Estudo de Risco Cardiovascular em Adolescentes (ERICA), realizado entre março de 2013 e dezembro de 2014.	71.553 adolescentes com idades entre 12 e 17 anos.	A contribuição calórica percentual de alimentos ultraprocessados entre 71.533 adolescentes brasileiros foi significativamente maior entre os alunos de escolas particulares, que não faziam refeições oferecidas pelas escolas, que não tomavam café da manhã regularmente, que comiam enquanto assistiam à televisão todos os dias ou quase todos os dias e que passavam mais tempo na frente de telas.

		adolescentes brasileiros.			
Do Nascimento <i>et al</i> (2022) / Brasil.	Consumo de alimentos ultraprocessados e exposição a telas em pré-escolares residentes em região de alta vulnerabilidade social em São Paulo, Brasil.	Analisar a frequência de consumo de refrigerantes, sucos industrializados, doces e fast food e o tempo de exposição a telas de crianças em idade pré-escolar.	Estudo transversal, realizado com crianças atendidas por uma Organização Não Governamental. Os dados foram coletados por meio de formulário preenchido pelo responsável pelas crianças.	218 crianças (idade média 2,5 $\pm$ 0,9).	Mais de 30,0% das crianças consomem bebidas adoçadas com açúcar mais de uma vez por semana, 35,8% consomem doces diariamente e 42,7% consomem fast food mensalmente. Metade das crianças em idade pré-escolar é exposta a distrações na hora das refeições e 70,0% têm contato com telas por mais de uma hora/dia. No geral, entre crianças em idade pré-escolar há uma alta exposição a alimentos ultraprocessados e exposição a telas, sendo que esta última está associada ao consumo de refrigerantes e alimentos congelados.
Chu J <i>et al</i> (2024) / Estados Unidos.	Screen time, problematic screen use, and eating disorder symptoms among early adolescents: findings from the Adolescent Brain.	Examinar as associações prospectivas entre o uso de telas e os sintomas de transtornos alimentares em adolescentes e como o uso problemático de telas pode contribuir para o desenvolvimento dos sintomas.	Foram analisados dados de coorte prospectivos do Estudo de Desenvolvimento Cognitivo do Cérebro Adolescente (ABCD). Utilizando análises de regressão logística para estimar as associações longitudinais entre o tempo de tela autorrelatado na linha de base e os sintomas de transtorno alimentar no segundo ano.	10.246 adolescentes dos EUA que participaram do Estudo de Desenvolvimento Cognitivo do Cérebro Adolescente (ABCD) com idades de 9 a 14 anos.	Na linha de base, os jovens relataram uma média de 3,9 horas de tempo total de tela. No acompanhamento de dois anos, 1,4% relataram medo da obesidade, 1,6% sentiram que sua autoestima estava ligada ao seu peso, 0,7% se envolveram em comportamentos compensatórios para perder peso, 7,5% se envolveram em compulsão alimentar e 2,9% tiveram problemas com a compulsão alimentar.

Antoniassi <i>et al.</i> , (2024) / Brasil	Tempo de tela, qualidade da dieta de adolescentes e características do entorno escolar	Investigar a associação entre o tempo de uso excessivo de diferentes telas, a qualidade da dieta em adolescentes e características do entorno escolar.	Estudo transversal, analítico e de base escolar, analisou adolescentes matriculados na rede de ensino de Curitiba – PR.	1623 adolescentes de 10 a 19,9 anos.	O tempo excessivo de TV (56,5%) esteve associado à pior qualidade da alimentação. O tempo excessivo de videogame (22,0%) foi menor no sexo feminino (RP 0,25; IC95% 0,18;0,36), associado à pior qualidade da alimentação, à menor renda do entorno escolar, e à pior classificação do ambiente construído para atividade física. O tempo excessivo de telas portáteis (53,2%) apresentou tendência de aumento com a renda do entorno escolar. O uso excessivo de TV e telas portáteis foi amplamente praticado por adolescentes, com diferentes variáveis demográficas e contextuais associadas de acordo com o tipo de dispositivo utilizado.
---	--	--	---	--------------------------------------	---

Fonte: os autores

Todos os estudos desta revisão demonstraram uma relação direta entre o tempo de exposição a telas e a adoção de hábitos alimentares não saudáveis, resultando em um impacto negativo na saúde nutricional dos indivíduos. De forma geral, o aumento do tempo de tela está relacionado a uma maior prevalência de comportamentos alimentares de risco em populações pediátricas, tais como a pior qualidade da dieta (Antoniassi *et al.*, 2024) o consumo elevado de alimentos ultraprocessados e fast food (Tambalis *et al.*, 2020; Rocha *et al.*, 2021; Do Nascimento *et al.*, 2022), a omissão do desjejum (Tambalis *et al.*, 2020; Rocha *et al.*, 2021) e a consumo frequente de doces (Tambalis *et al.*, 2020; Do Nascimento *et al.*, 2022). Em contrapartida, sintomas atrelados a transtornos alimentares foram identificados especificamente no grupo de adolescentes, incluindo preocupação excessiva com o peso, comportamentos compensatórios para perda ponderal e episódios de compulsão alimentar (Chu *et al.*, 2024).

Esta manifestação específica de sintomas de transtornos alimentares em adolescentes pode ser compreendida à luz das características inerentes a essa fase do desenvolvimento. A adolescência, período de transição da infância para a vida adulta, é marcada por intensas transformações fisiológicas e bioquímicas. Nesse estágio, o indivíduo se torna particularmente suscetível e vulnerável às pressões estéticas e socioculturais impostas pela sociedade, contexto que pode precipitar a manifestação de transtornos alimentares (Alvarenga, 2017). Diante desse cenário torna-se mais evidente os riscos para o desenvolvimento de transtornos alimentares, que são distúrbios psiquiátricos que acarretam complicações clínicas, manifestando-se por alterações no comportamento alimentar, distorção da imagem corporal e agravos psicossociais. Adicionalmente, a persistência da obesidade estabelecida nessa fase aumenta a probabilidade de manutenção da condição na vida adulta e o desenvolvimento de comorbidades associadas ao excesso de peso (Neves *et al.*, 2020).

Apesar dos achados acima contemplarem uma característica dos diferentes contextos geográficos, esta revisão aponta comportamentos de risco pra saúde nutricional no contexto brasileiro que merecem destaque. Dois estudos de base escolar, conduzidos com adolescentes, investigaram cenários distintos: um analisou o tempo de tela em escolas públicas e privadas (Rocha *et al.*, 2021), e o outro se concentrou exclusivamente em escolas públicas, com ênfase na renda do entorno escolar (Antoniassi *et al.*, 2024). Ambos os estudos observaram maior prevalência de tempo de tela oriundo de dispositivos portáteis e televisão, sendo o uso de dispositivos portáteis associado a um maior nível socioeconômico.

Tais estudos nacionais revelam importantes contextos, Antoniassi *et al.*, (2024), destaca que a prevalência de tempo de televisão em excesso foi menor em adolescentes com hábitos alimentares mais saudáveis. De forma complementar, estudo de Rocha *et al.*, (2021), demonstrou que a porcentagem de consumo de alimentos ultraprocessados foi significativamente maior em subgrupos específicos: alunos de escolas privadas, aqueles que não consumiam as refeições escolares, aqueles que omitiam o desjejum regularmente e, notavelmente, entre os que se alimentavam enquanto assistiam televisão ou passavam mais tempo em frente às telas.

Contudo, destaca-se que, apesar da ligação entre maior tempo de tela e fatores socioeconômicos mais elevados observada em alguns achados. O efeito deletério do tempo de tela na saúde nutricional também é evidente em contextos de vulnerabilidade social. A pesquisa de Do Nascimento *et. al.*, (2022), que analisou o consumo de alimentos ultraprocessados e exposição a telas em pré-escolares atendidos em uma organização não governamental em São Paulo, revelou que 50,46% das crianças apresentavam distrações por telas durante as refeições. Além disso, 45,87% eram expostas a telas por até duas horas diárias, e 25,23% ultrapassavam esse limite, contrariando a recomendação da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2020), que preconiza um limite diário de até duas horas para crianças de seis a dez anos.

O estudo de Do Nascimento *et al.* (2022) demonstra a relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e o tempo de tela, sendo essa exposição mais acentuada em crianças com idade pré-escolar tardia quando comparadas àquelas em menor idade pré-escolar, que são expostas com menos frequência, sugerindo que o cuidado com a alimentação nos primeiros anos de vida seja maior, mas que tende a diminuir com o passar dos anos. De forma semelhante, um outro estudo em população pediátrica, apontou que grande parte (73,5%, IC95% 72,3-74,7) referiu passar duas ou mais horas por dia em frente às telas, mais da metade relatou realizar as refeições quase sempre ou sempre em frente à TV e consumiam petiscos em frente às telas com essa mesma frequência (Oliveira *et al.*, 2016). Sabe-se que o consumo elevado de alimentos ultraprocessados, em sinergia com fatores genéticos e ambientais, contribui para desfechos negativos na saúde nutricional, favorecendo o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, dislipidemia e síndrome metabólica ao longo da vida (Rauber *et al.* 2015).

Os achados desta revisão possuem implicações importantes para a saúde pública e a prática clínica. A relação entre o tempo de tela e o consumo de ultraprocessados, bem como o risco a saúde nutricional na população pediátrica e a transtornos alimentares em adolescentes,

sinaliza a necessidade de intervenções preventivas que abordem o uso de mídias digitais. Profissionais de saúde, como nutricionistas, devem incluir a avaliação do tempo de tela e do hábito de comer em frente às telas nas consultas de rotina, orientando as famílias sobre as recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2020). A intervenção não deve focar apenas na restrição, mas na substituição do tempo de tela por atividades que promovam educação alimentar e a atividade física.

É importante reconhecer as limitações desta revisão. A predominância de estudos com delineamento transversal impede o estabelecimento de relações de causalidade, limitando a inferência sobre se o tempo de tela causa o hábito alimentar inadequado. Além disso, a heterogeneidade nas metodologias de avaliação do tempo de tela (autorrelato, diferentes tipos de tela) e dos hábitos alimentares pode dificultar a comparação direta dos resultados. Pesquisas futuras devem priorizar o uso de estudos longitudinais para elucidar essa associação. Sugere-se também a realização de estudos de intervenção que avaliem a eficácia de programas educacionais focados na redução do tempo de tela e na promoção da alimentação saudável, especialmente em populações de alta vulnerabilidade social.

5 CONCLUSÃO

Em conclusão, a exposição a telas na população pediátrica está associada a um conjunto de implicações negativas para a saúde nutricional. Os achados indicam a formação de hábitos alimentares inadequados, caracterizados pelo aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, fast food e ricos em açúcar, além da omissão e distração durante as refeições. Tais comportamentos, que se manifestam desde a primeira infância e incluem a presença de sintomas de transtornos alimentares em adolescentes, representam um fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas ao longo da vida. A relevância desses resultados é amplificada pelo fato de o impacto negativo do tempo de tela ultrapassar barreiras socioeconômicas, conferindo-lhes importância significativa para a saúde pública e a prática clínica.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA M. S. Abordagens no Transtorno Alimentar – Anorexia, Bulimia, Compulsão Alimentar Não Especificado. In: Trecco, Sônia. **Educação alimentar e nutricional: da teoria à prática**. Vila Mariana, SP: Roca, 2017, p. 193-199.

ANTONIASSI, S. G. *et al.* Tempo de tela, qualidade da dieta de adolescentes e características do entorno escolar. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 29, n. 1, p. 1-7, 2024. DOI:10.1590/1413-81232024291.00022023.

ARAÚJO, W. C. O. Recuperação da informação em saúde: construção, modelos e estratégias. **Convergências em Ciência da Informação**, v. 3, n. 2, p.100-134, 2020. DOI: 10.33467/conci.v3i2.13447.

BRITO, P. K. H. *et al.* Repercussão da pandemia da Covid-19 no uso de telas na primeiríssima infância. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, [S.L.], v. 44, p. 1-5, 2023.DOI: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2023.20230012.pt>

CAMPOS, J. D., BURNS D. A. R., LOPEZ F. A. **Tratado de pediatria: Sociedade Brasileira de Pediatria**. 3.ed. Barueri, SP: Manole; 2014.

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**, v. 29, n. 1, p. 57, 2024. DOI: 10.1007/s40519-024-01685-1

DO NASCIMENTO L. *et al.* Consumo de alimentos ultraprocessados e exposição a telas de pré-escolares residentes em região de alta vulnerabilidade social em São Paulo, Brasil. **ABCS Health Sciences**, v. 47, p. e022217-e022217, 2022. DOI: 10.7322/abcs.hs.2020129.1584

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa nacional de saúde do escolar: análise de indicadores comparáveis dos escolares do 9º ano do ensino fundamental municípios das capitais**: 2009/2019. Rio de Janeiro: IBGE; 2022.

JENSEN, M. L. *et al.* Television viewing and using screens while eating: Associations with dietary intake in children and adolescents. **Appetite**, v. 168, p. 105670, 2022. DOI:10.1016/j.appet.2021.105670.

LINHARES, F. M. M. *et al.* Obesidade infantil: influência dos pais sobre a alimentação e estilo de vida dos filhos. **Temas em saúde**, v. 16, n. 2, p. 460-481, 2016.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & contexto-enfermagem**, v. 17, p. 758-764, 2008. DOI: 10.1590/S0104-07072008000400018.

MIRANDA, L. L.; DE SOUZA FILHO, J. A.; SANTIAGO, M. V. A relação lazer e mídia entre adolescentes e jovens de escolas públicas em Fortaleza/CE. **Psicologia Argumento**, v. 32, 2014.

NEVES, S. C. *et al.* Os fatores de risco envolvidos na obesidade no adolescente: uma revisão integrativa. **Ciência & saúde coletiva**, v. 26, p. 4871-4884, 2021. DOI:10.1590/1413-812320212611.3.30852019.

NÚCLEO DE INFORMAÇÃO E COORDENAÇÃO DO PONTO BR. **Pesquisa TIC Kids Online Brasil 2023**: pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI.br), 2024. Disponível em: <https://cetic.br/pt/publicacao/pesquisa-sobre-o-uso-da-internet-por-criancas-e-adolescentes-no-brasil-tic-kids-online-brasil-2023/>. Acesso em: 10 abr. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Diretrizes da atividade física, comportamento sedentário e sono para crianças com menos de 5 anos de idade**. Genebra, 2020. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/311664/9786500208764-por.pdf?sequence=61>. Acesso em: 10 abr. 2015.

OLIVEIRA, J. S. *et al.* ERICA: uso de telas e consumo de refeições e petiscos por adolescentes brasileiros. **Revista de Saúde Pública**, v. 50, p. 7s, 2016. DOI: 10.1590/S01518-8787.2016050006680.

QI, J.; YAN, Y.; YIN, H. Screen time among school-aged children of aged 6–14: a systematic review. **Global Health Research and Policy**, v. 8, n. 1, p. 12, 2023. DOI: 10.1186/s41256-023-00297-z.

RAUBER, F. *et al.* Consumption of ultra-processed food products and its effects on children's lipid profiles: a longitudinal study. **Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases**, v. 25, n. 1, p. 116-122, 2015. DOI: 10.1016/j.numecd.2014.08.001.

ROBINSON, T. N. *et al.* Screen media exposure and obesity in children and adolescents. **Pediatrics**, v. 140, n. 2, p. 97-101, 2017. DOI:10.1542/peds.2016-1758K.

ROCHA, L. L. *et al.* School type, eating habits, and screen time are associated with ultra-processed food consumption among Brazilian adolescents. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 121, n. 6, p. 1136-1142, 2021. DOI: 10.1016/j.jand.2020.12.010.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). Rio de Janeiro. **Grupo de trabalho saúde na era digital**, 2020. Disponível em: http://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2246c-ManOrient_-_MenosTelas__MaisSaude.pdf. Acesso em: 28 out 2025.

TAMBALIS, K. D. *et al.* Screen time and its effect on dietary habits and lifestyle among schoolchildren. **Central European journal of public health**, v. 28, n. 4, p. 260-266, 2020. DOI: 10.21101/cejph.a6097.

ANEXO A: NORMAS PARA FORMATAÇÃO DA REVISTA SAPIENTIA.

1. Tamanho da página: A4, com espaçamento entre linhas 1,5.
2. Fonte: Times New Roman, corpo 12.
3. Título: centralizado, letras maiúsculas (caixa alta), fonte 14, negrito.
4. Nome do(s) autor(es): Abaixo do título, nome do autor em caixa alta, fonte 10. Em nota de rodapé, indicar a titulação do(s) mesmo(s), instituição em que conquistou o título, instituição a que está(ão) vinculado(s), função e e-mail.
5. Resumo ou Abstract: O resumo e o abstract devem possuir Fonte 11, sem recuo de parágrafo e de até, no máximo, 250 palavras. Espaçamento entrelinhas simples.
6. Palavras-chave e Keywords: Deve ter entre 3 e 6 palavras ou expressões. Deve vir imediatamente abaixo do resumo ou abstract.
7. Subtítulos (seções e subseções): Alinhado à esquerda, fonte 12, sem negrito, sem itálico, caixa alta.
8. Citação: Citações até três linhas devem ocorrer dentro do corpo do texto (Times New Roman, fonte 12) indicadas por aspas. Citações com mais de três linhas devem ocorrer com a seguinte formatação: Times New Roman, corpo 10, espaçamento entre linhas simples, espaçamento antes do parágrafo: 6 pt; depois do parágrafo: 6 pt; recuo de 4 cm, sem aspas. As citações não devem conter recuo de primeira linha.
9. Notas de rodapé: Times New Roman, fonte 10, espaçamento entre linhas simples, numeradas em algarismos arábicos.
10. Referências: As referências devem seguir as normas da ABNT, e devem vir ao final do trabalho. No corpo do texto, seguir formatação (AUTOR, data, página).