

## Trabalhos Científicos

**Título:** Cardápio Virtualmente Perigoso

**Autores:** CAROLINA MENDES PEREIRA (UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE), ALICE MENDES DUARTE (UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE), GABRIEL PERES DOS SANTOS (UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE), BRUNO MENESCAL PINTO DE MEDEIROS (UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE), RAPHAEL ALEXANDRE FILGUEIRAS (UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE), ANA LUIZA BRAGA DE MACEDO LOMBARDI (UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE), ANNICK BEAUGRAND (UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE)

**Resumo:** Introdução: O uso excessivo de telas por crianças e adolescentes é prejudicial ao sono, e paralelamente parece estar intimamente ligado ao sedentarismo e alteração de hábitos alimentares, e consequentemente ao sobrepeso infantojuvenil. Objetivos: Verificar a interação entre o uso excessivo de telas e o sobrepeso. Participantes e método: Foi realizada uma avaliação presencial em escola local, com alunos do 1º ano à 3a série, entre 6 a 18 anos, onde indagou-se o tempo de uso de tela, com próprios alunos e a antropometria (peso, altura, Índice de Massa Corporal/IMC, circunferência abdominal). A coleta foi realizada por graduandos do curso de Medicina, supervisionados por um pediatra. Resultados: Entre os 77 alunos examinados, o IMC médio foi de 21,02kg/m<sup>2</sup> (13,3-37,17kg/m<sup>2</sup>). Avaliando o IMC por idade, 57,1% dos alunos estão acima do z-score +1, dos quais 50% com sobrepeso, 38% com obesidade, e 6,8% com obesidade grave. 59% dos alunos acima do peso ideal possuem o tempo de tela além do recomendado para idade pela Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Todos os alunos classificados como obesos graves passam tempo, exposto a tela, superior ao recomendado pela SBP. Entre aqueles com obesidade, 52,9% dos alunos têm uso excessivo, e os alunos com sobrepeso, 63,63% usam as telas tempo superior ao recomendado. Conclusão: A urgente conscientização de pais e escolas acerca do uso excessivo de telas engloba alertar possíveis impactos na saúde e a necessidade de diversificação de estímulos e atividades infantojuvenis. A longo prazo, o sedentarismo preocupa, aumentando risco de dislipidemia, resistência à insulina, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares na vida adulta. A colaboração durante a infância das redes de apoio do indivíduo é essencial para um futuro mais saudável.