



## Trabalhos Científicos

**Título:** Impactos Do Tempo Prolongado De Tela Sobre A Saúde Da População Pediátrica

**Autores:** ANA TERESA DIAS ALBINO DESTRO DE MACÊDO (UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA (UFJF)), ÂNGELA CAROLINE DIAS ALBINO DESTRO DE MACÊDO (UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA (UFJF)), LUIZA SOARES FONSECA (UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA (UFJF)), LAVÍNIA DA SILVA DIAS (UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA (UFJF)), LETÍCIA PIFANO MEDEIROS (UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA (UFJF)), MARCELY CARVALHO DE MACEDO (UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA (UFJF)), ANA LÍVIA BOTARO DE PAULA (UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA (UFJF)), SARAH MONTI ALMEIDA (UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA (UFJF)), LUDMILA OLIVEIRA DE AZEVEDO (UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA (UFJF))

**Resumo:** Introdução: O uso de aparelhos e mídias eletrônicas está progressivamente mais prevalente na vida da população pediátrica. É motivo de preocupação a influência deste hábito sobre sono, atividades sociais, físicas e escolares, alimentação e ganho de peso. Objetivos: Este trabalho objetiva investigar as relações entre tempo de tela e impacto na saúde física e mental da população pediátrica. Métodos: Revisão de literatura integrativa com busca de artigos em bases de dados PubMed, BVS, Scielo, utilizando descritores “screen time”, “exercise”, “academic performance”, “mental health” and “social relationship”. Seleccionados artigos, em inglês e português, publicados nos últimos 7 anos, totalizando 9 artigos. Resultados: Entre os artigos seleccionados, estudos evidenciaram que adolescentes pouco ativos apresentavam tempo de tela excessivo (duas horas ou mais) associado a níveis mais baixos de aptidão aeróbica. Além disso, foi associado, de forma significativa, o tempo excessivo de tela a duração insuficiente do sono, o que acarreta problemas como baixo desempenho escolar, hábitos alimentares inadequados e maior risco cardiometabólico. Ainda, há relação entre maiores valores de IMC e assistir à TV por mais de duas horas diárias. O tempo de tela aumentado associa-se também a pior saúde mental, aumento de problemas comportamentais e diminuição do desempenho acadêmico. Considerando tais efeitos negativos, é importante observar que o tempo de tela entre adolescentes saiu de 3,8 horas diárias antes da pandemia de COVID-19 para 7,7 horas e estudos apontam que, apesar da reversão das restrições de quarentena, esse tempo pode permanecer elevado. Conclusão: Na sociedade tecnológica atual, crianças estão mais tempo em frente a telas. O tempo livre antes utilizado com atividades ao ar livre vem sendo substituído por atividades tecnológicas solitárias, o que impacta diretamente na saúde e qualidade de vida desta população. Durante o período infantojuvenil deve-se reduzir este hábito antes que se torne um comportamento crônico na vida adulta.