



Trabalhos Científicos

Título: Associação Entre O Uso De Telas E A Prevalência De Obesidade Infantil

Autores: MARÍLIA MEDEIROS DE MATOS (UNIFACISA), JULIA PIRES TRINDADE (FCM-PB), NATALIA DE BRITO LIMA (CESMAC)

Resumo: INTRODUÇÃO: A obesidade é uma questão de saúde pública e hodiernamente cresce o número de crianças obesas no País. Nesse contexto, na atual geração, ocorreram significativas mudanças nas atividades, hábitos e rotina dos infantes, com enfoque na utilização desenfreada e precoce de telas. Logo, é imprescindível traçar a relação entre a prevalência de obesidade infantil e o tempo destinado ao uso de telas. OBJETIVO: O presente estudo objetiva elucidar o potencial risco do uso de telas em crianças, no que tange à saúde física e psicossocial, sobretudo no que refere-se a obesidade na infância. MÉTODOS: O trabalho foi elaborado por intermédio de pesquisa qualitativa da temática, no período de janeiro a fevereiro de 2022, utilizando as bases de dados PubMed e Scielo. RESULTADOS: Foi observado a íntima relação da demasiada exposição à tela com o excesso de gordura em crianças. Tal fator é explicado mediante a associação da falta de atividades físicas, sono irregular e dietas pouco saudáveis. Nesse viés, o conteúdo estimulante e a luz azul característico das telas, têm um notório efeito negativo sobre o ciclo circadiano, consequência da supressão da melatonina. Essa privação do sono é apontada como causa de alterações dos reguladores do apetite (os hormônios grelina e leptina), corroborando no aumento da fome e na diminuição da sensação de saciedade, resultando na ingestão de alimentos pobres nutricionalmente e hipercalóricos. Ademais, o maior tempo de tela também está correlacionado a fatores de risco cardiometabólicos, como hipertensão, diminuição da aptidão cardiopulmonar, dislipidemias, resistência à insulina e síndrome metabólica. CONCLUSÃO: Destarte, como um precursor da obesidade, o uso descontrolado de telas pelas crianças deve ser regulado e acompanhado pelos responsáveis, objetivando mitigar seus efeitos adversos. Portanto, com o intuito de prover o bem estar biopsicossocial da criança, faz-se necessário o engajamento familiar no período de uso das tecnologias digitais, priorizando um tempo reduzido.