



C A P Í T U L O 2

Sedentarismo e Uso Excessivo de Telas como Fatores Associados à Obesidade Infantil

<https://doi.org/10.22533/at.ed.4442507102>

Pietra Donola Chagas Fiorito

Universidade de Vassouras
Vassouras - Rio de Janeiro

Ramon Fraga de Souza Lima

Universidade de Vassouras
Vassouras - Rio de Janeiro

RESUMO: A obesidade infantil é uma das preocupações de saúde pública mundial, com efeitos na saúde e bem estar das crianças e no aumento de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares. Os fatores atuais que mais contribuem para o aumento de casos da obesidade infantil são a falta de atividade física e o uso excessivo de telas. Este artigo revisa as evidências sobre o sedentarismo, agravado pelo uso em demasia de telas (telefone, computador, tablet, videogame), como isso influencia diretamente no aumento do sobrepeso infantil. A análise inclui estudos sobre os efeitos da falta de atividade física na infância; a relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados durante o uso de tela e as estratégias para moderar esses efeitos. Conclui-se que o sedentarismo e o uso exacerbado de telas são fatores de predisposição à obesidade infantojuvenil e que medidas precisam ser tomadas para promover qualidade de vida para população desde cedo, para que no futuro não apresente problemas de saúde que poderiam ser evitados.

PALAVRAS-CHAVE: Obesidade infantil, Sedentarismo, Uso excessivo de telas, Comportamento alimentar, Prevenção

Sedentary Lifestyle and Excessive Screen Use as Factors Associated with Childhood Obesity

ABSTRACT: Childhood obesity is a global public health concern, impacting children's health and well-being and increasing the incidence of chronic diseases such as diabetes, hypertension, and cardiovascular disease. The current factors that most contribute to the rise in childhood obesity are lack of physical activity and excessive screen time. This article reviews the evidence on sedentary lifestyles, exacerbated by excessive screen time (phone, computer, tablet, video game) and how these directly influence the rise in childhood overweight. The analysis includes studies on the effects of lack of physical activity in childhood, the relationship between the consumption of ultra-processed foods and screen time, and strategies to moderate these effects. The conclusion is that sedentary lifestyles and excessive screen time are predisposing factors for childhood obesity and that measures need to be taken to promote quality of life for the population from an early age, so that they do not develop preventable health problems in the future.

KEYWORDS: Childhood obesity, Sedentary lifestyle, Excessive screen use, Eating behavior, Prevention

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a obesidade infantil se consolidou como um dos maiores desafios de saúde pública mundial, caracterizada como uma condição multifatorial que resulta do desequilíbrio entre ingestão e gastos calóricos. Além de fatores biológicos e ambientais, a exposição precoce e prolongada do uso de dispositivos eletrônicos, tem se mostrado um importante determinante para o desenvolvimento de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes. A literatura aponta que o uso excessivo de telas está associado ao sedentarismo, à piora na qualidade da dieta, redução das práticas de atividades físicas, à redução do tempo e qualidade do sono, além de favorecer maior exposição a propagandas de alimentos ultraprocessados. Tais comportamentos contribuem para o aumento do risco de doenças metabólicas, cardiovasculares, problemas psicológicos e atraso no desenvolvimento cognitivo. Diante desse cenário, torna-se essencial compreender a relação entre o tempo de tela e a obesidade infantil, bem como propor estratégias preventivas e educativas voltadas a famílias, escolas e profissionais de saúde.

"A mente ao nascer é desprovida de ideias ou conhecimento, sendo moldada inteiramente pelas experiências e pela interação social ao longo da vida" (John Locke, 1690).

O desenvolvimento é um processo natural de evolução, as crianças em desenvolvimento dominam gradualmente movimentos, coordenação motora, opiniões, emoções e relações sociais cada vez mais complexas. A atenção à primeira infância deve ser prioridade nas políticas públicas brasileiras, o período, que vai dos 0 aos 5 anos e 11 meses, é crucial não apenas para o desenvolvimento individual, mas para o progresso do país e a redução da desigualdade social é necessário investimentos nessa etapa para que esses impactos sejam positivos para toda a sociedade.

A sociedade brasileira de pediatria recomenda que menores de 2 anos não tenham acesso a telas, e o uso na primeira infância seja limitado a apenas uma hora de tela por dia. De acordo com uma pesquisa do Comitê Gestor da Internet no Brasil (CGI.br), o Brasil é o segundo país que mais utiliza tela no mundo, tendo uma média de nove horas e trinta e dois minutos de uso de internet por dia, estudos mostram que 93% da população entre 9 e 17 anos utilizam a internet. O uso disseminado de eletrônicos se tornou realidade, as telas fazem o cérebro produzir incessantemente dopamina digital, quanto mais dopamina no sistema de recompensa, mais viciante é a experiência, todos nós já desejamos mais um pedaço de chocolate, ou que um filme ou um livro muito bom durasse por muito tempo, isso faz com que cada vez mais tivéssemos que aumentar essas recompensas para aumentar os níveis de dopamina (Lembke et al.,2021).

Sabe-se que na atualidade, a tecnologia tem grande influência sobre as crianças, ainda mais sem a supervisão de um responsável, muitos comerciais influenciam e incentivam as crianças e adolescentes a comprar alimentos pouco nutritivos e hipercalóricos, fazendo com que os legumes e verduras sejam desinteressantes, outra coisa que as marcas fazem é colocar um personagem para atrair aquele público, fazendo com que o desejo seja grande apenas pelo uso desta imagem. Conteúdos publicitários postados em contas oficiais de redes de fast-food indicam que, nos países de média e baixa renda, as propagandas e campanhas promocionais da empresa são em sua maioria orientadas para o público infantil (Glock et al.,2022). Segundo o ministério da saúde, mais de 30% da população de crianças e adolescentes entre 0 a 19 anos estão com excesso de peso, sendo esse índice maior em adolescentes. A obesidade traz junto com sobrepeso, doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), pelo alto consumo de açúcar, sódio entre outros alimentos não essenciais, que são muito utilizados na fabricação de alimentos industrializados, esses alimentos são grandes potenciais para o surgimento de doenças crônicas. Antigamente as crianças brincavam na rua, com brincadeiras de alto gasto calórico, nos dias atuais esse hábito foi deixado de lado e trocado pelo uso de eletrônicos, nosso corpo precisa de pelo menos sessenta minutos de exercícios de intensidade moderada a vigorosa para se manter ativo, pessoas acima do peso talvez não queiram participar de atividades física como na educação física da escola, pois elas podem ter uma

grande dificuldade de executar certos movimentos. Em longo prazo brincadeiras ao ar livre e esportes recreativos ajudam na saúde e bem estar de todos os jovens (Fortes et al., 2024). A relevância social desse tema é evidente, visto que a obesidade infantil juntamente com sedentarismo e o uso irracional de dispositivos eletrônicos representa uma problemática urgente para as políticas públicas de saúde, pois além de afetar o bem estar da população, gera altos custos financeiros no tratamento de doenças associadas a esse problema, sobrecarregando a saúde pública. Na visão acadêmica, a compreensão da problemática é essencial para o desenvolvimento de intervenções eficazes, que promovam hábitos saudáveis e a prevenção da obesidade desde a infância. A problemática central deste projeto de pesquisa é entender como a falta de práticas esportivas e o uso excessivo da tecnologia, contribui para o aumento da obesidade infantil. A pesquisa pretende investigar a relação entre o tempo de exposição a displays, a redução da atividade física e hábitos alimentares inadequados, explorando suas relações e impacto na saúde. Além disso, busca-se analisar as possíveis estratégias preventivas que podem ser adotadas em diferentes contextos, como em ambientes familiares, escolares e comunitários visando o desenvolvimento de hábitos saudáveis e à suavização dos fatores que contribuem para a obesidade infantil.

MÉTODOS

A busca de artigos científicos foi feita a partir do banco de dados nacionais e internacionais. Os descritores foram “obesidade infantil; uso de telas; sedentarismo; consumo de industrializados” considerando o operador booleano “AND” entre as respectivas palavras. As categorias foram: ensaio clínico e estudo clínico randomizado. Os trabalhos foram selecionados a partir de publicações entre 2020 e 2025, utilizando como critério de inclusão artigos no idioma inglês e português. Como critério de exclusão foi usado os estudos sem foco direto no tema, desconectado do assunto proposto. A revisão dos trabalhos acadêmicos foi realizada por meio das seguintes etapas, na respectiva ordem: definição do tema; estabelecimento das categorias de estudo; proposta dos critérios de inclusão e exclusão; verificação e posterior análise das publicações; organização das informações; exposição dos dados.

RESULTADOS

Os artigos foram organizados em quatro categorias.

Uso excessivo de telas e obesidade infantil.

Diversos estudos confirmam que o tempo prolongado diante das telas está relacionado ao aumento do risco de obesidade em crianças e adolescentes. Pesquisas

realizadas em diferentes países mostraram que a exposição precoce a dispositivos eletrônicos contribui para a redução de atividade física, o consumo frequente de alimentos hipercalóricos e a qualidade do sono.

Impacto no desenvolvimento infantil

Estudos realizados com quase 35 mil crianças revelaram que tanto a desnutrição quanto o sobrepeso/obesidade aumentam o risco de atrasos no desenvolvimento. Crianças severamente desnutridas apresentaram uma chance 14,9 vezes maior de apresentarem atrasos no desenvolvimento, enquanto aquelas com sobrepeso/obesidade apresentaram um aumento de 1,16 vezes nesse risco. Isso reforça que extremos nutricionais impactam não apenas a saúde física, mas também o neurodesenvolvimento.

Videogames, sono e consumo de bebidas açucaradas

Pesquisas longitudinais com mais de 16 mil crianças indicaram que o uso precoce de videogames está associado ao aumento do índice de massa corporal (IMC) na adolescência, mediado por irregularidade no sono e maior consumo de bebidas adoçadas. Embora a associação seja pequena em termos clínicos, demonstra como os hábitos relacionados ao tempo de tela impactam o equilíbrio calórico infantil.

Pandemia de COVID-19 e aumento do tempo de tela

Durante o período de lockdown, estudos na Polônia mostraram que quase 89% das crianças usavam dispositivos eletrônicos durante as refeições e 71% passavam mais de 4 horas diárias em atividades digitais. Esse comportamento foi associado à redução da prática de atividade física e a piora da qualidade do sono, contribuindo para o risco de obesidade.

DISCUSSÃO

Passar muitas horas diante de celulares, tablets ou videogames não significa apenas menos tempo para brincadeiras ao ar livre e para a convivência com outras crianças. Esse hábito também expõe a muitas propagandas de alimentos industrializados. O problema se agrava porque essas campanhas são criadas para incentivar o consumo: cores chamativas, personagens carismáticos e narrativas divertidas associam ao prazer e ao consumo de produtos que não são nutritivos. Como apontado por (Glock et al., 2022), esse tipo de publicidade é ainda mais intenso em países de baixa e média renda, onde famílias acabam mais influenciáveis.

Outro aspecto importante é a relação entre telas e o sono. Estudos sugerem que a irregularidade do sono, combinada ao consumo frequente de bebidas açucaradas durante o tempo online, pode funcionar como gatilho para o ganho de peso. Forma-se, assim, um ciclo preocupante: menos horas de sono, mais tempo conectado, maior ingestão calórica e menor gasto de energia. Aos poucos, isso contribui para o aumento do índice de massa corporal (IMC).

A pandemia de COVID-19 também deixou marcas nesse cenário. Com o isolamento social, as crianças passaram a utilizar ainda mais os dispositivos digitais muitas vezes até durante as refeições. Ao mesmo tempo, perderam espaço para brincar ao ar livre e tiveram suas atividades escolares presenciais interrompidas. Esse conjunto de mudanças intensificou o sedentarismo e seus efeitos nocivos, reforçando a urgência de medidas de saúde pública que possam amenizar tais impactos.

É preciso destacar que a obesidade infantil não se resume aos riscos físicos imediatos. Ela atinge o desenvolvimento cognitivo, emocional e social. Crianças acima do peso frequentemente enfrentam estigmas, exclusão e dificuldades em participar de atividades escolares ou esportivas. Essas barreiras acabam prejudicando a autoestima e o aprendizado, criando um ciclo de vulnerabilidade que pode se prolongar até a vida adulta.

Nesse sentido, as políticas públicas precisam ir além de recomendações isoladas. É essencial o apoio das famílias, escolas e sociedade como um todo. Orientações da Sociedade Brasileira de Pediatria sobre o uso equilibrado de telas, por exemplo, devem ser aplicadas de forma prática e educativa, alcançando pais, professores e profissionais de saúde. Ao mesmo tempo, é fundamental investir em estratégias que estimulem brincadeiras ao ar livre, esportes recreativos, alimentação saudável e controle da publicidade infantil voltada a produtos de baixo valor nutricional.

Portanto, compreender a obesidade infantil exige olhar para além do prato. É necessário considerar os hábitos digitais, o ambiente familiar e comunitário e as condições sociais que cercam a criança. Somente com uma abordagem ampla que equilibre tecnologia, corpo em movimento e alimentação de qualidade será possível promover um desenvolvimento mais saudável e reduzir os riscos de doenças crônicas no futuro.

CONCLUSÃO

A obesidade infantil se apresenta hoje como um dos maiores desafios de saúde pública, resultado não apenas do excesso de calorias consumidas, mas de uma junção de fatores que envolvem estilo de vida, ambiente familiar, influência da tecnologia e hábitos sociais. Entre eles, o uso exagerado de telas se destaca, já que contribui para o sedentarismo, interfere no sono e favorece escolhas alimentares pouco

saudáveis. Os estudos revisados deixam claro que o tempo de tela não é apenas um passatempo inofensivo, mas um elemento que pode moldar o comportamento infantil e, consequentemente, impactar a saúde a curto e longo prazo. Por isso, pais, educadores, profissionais de saúde e gestores públicos precisam assumir juntos a responsabilidade de criar ambientes que promovam equilíbrio e bem-estar. Medidas práticas, como incentivar brincadeiras ao ar livre, oferecer alimentação variada e nutritiva, limitar o tempo de uso de dispositivos eletrônicos e regulamentar a publicidade direcionada às crianças, são passos fundamentais para prevenir a obesidade desde cedo. Mais do que combater o excesso de peso, a verdadeira meta deve ser promover qualidade de vida, autonomia e desenvolvimento integral das crianças, para que cresçam mais saudáveis, confiantes e preparadas para uma vida adulta com menos riscos de doenças crônicas. Cuidar da infância hoje é investir em um futuro mais justo, equilibrado e saudável para toda a sociedade.

REFERÊNCIAS

- FERREIRA, C. et al. Revista Qualidade HC Obesidade Infantil como pré-disposição para outras doenças crônicas não transmissíveis. [s.l: s.n.].
- FONTES, P. A. DOS S. DE et al. Comportamento Sedentário, Hábitos Alimentares e Risco Cardiometabólico em Crianças e Adolescentes Fisicamente Ativos. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 120, n. 2, 2023.
- FORTES, M. Atividade física na infância e na adolescência: a meta de 60 minutos diários - Olhar da Saúde2024
- GLOCK, C. Estudo mostra que marketing do McDonald's no Instagram mira no público infantil de países pobres, 2022
- GOODMAN, W. et al. Association of Video Game Use With Body Mass Index and Other Energy-Balance Behaviors in Children. JAMA Pediatrics, v. 174, n. 6, p. 563, 2020.
- HASHEMI, L. et al. Associations between specific and cumulative adverse childhood experiences, childhood obesity, and obesogenic behaviours. European journal of psychotraumatology, v. 16, n. 1, 2025.
- JIN, Z. et al. Interaction effect of mobile gaming addiction and excessive sugar-sweetened beverage consumption on overweight and obesity amon schoolchildren: Evidence from a large population-based study in Guangzhou, China. Journal of Behavioral Addictions, 2025

Lembke, Anna Nação dopamina: por que o excesso de prazer está nos deixando infelizes e o que podemos fazer para mudar / Anna Lembke ; tradução Elisa Nazarian. — 1. ed. — São Paulo: Vestígio, 2022.

MATOS, J. DE P. et al. Food advertising aimed at children and adolescents in Brazil: a longitudinal analysis of denouncements in CONAR. Ciencia & Saude Coletiva, v. 28, n. 7, p. 1959–1970, 2023

MINCHOLA-CASTAÑEDA, K.; MOZO-MARQUINA, R. Prevention and control measures against childhood obesity. Gaceta Médica de México, v. 159, n. 4, 2023.

PINHEIRO, K. C. et al. Challenges for obesity prevention: Study of the consumers' food environment around public schools in a small municipality. Revista de Nutrição, v. 37, p. e230120, 2024.

RENATA BRESSAN PEPE et al. Position statement on nutrition therapy for overweight and obesity: nutrition department of the Brazilian association for the study of obesity and metabolic syndrome (ABESO—2022). Diabetology & Metabolic Syndrome, v. 15, n. 1, 2023.

ROCKA, A. et al. The Impact of Digital Screen Time on Dietary Habits and Physical Activity in Children and Adolescents. Nutrients, v. 14, n. 14, p. 2985, 2022.

SHAMAH-LEVY, T. et al. Sobre peso y obesidad en población escolar y adolescente. Salud Pública de México, v. 66, n. 4, jul-agosto, p. 404–413, 2024.

SILVA DE OLIVEIRA-COSTA, M. São Paulo, v. 32, supl. 1, e220916pt. 2023.

VILLASÍS-KEEVER, M. A. et al. Association between development level and nutritional status in children under 5 years of age in primary care. Boletín Médico del Hospital Infantil de México, v. 82, n. 91, 2025.