



Sedentarismo e Obesidade na Infância e Adolescência: Os Riscos do Excesso de Tempo de Tela

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira
Victor Henrique Do Prado De Sá Teles
Beatriz Lauer Favareto

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA | UNIDADE DE BELENZINHO

Resumo

O comportamento sedentário (SB) está fortemente relacionado ao aumento da obesidade em crianças e adolescentes, especialmente quando envolve o uso excessivo de telas, como televisão e dispositivos móveis. Esse tipo de sedentarismo afeta diretamente o ganho de peso e está ligado a hábitos alimentares inadequados e baixos níveis de atividade física, que podem atuar como fatores moderadores entre SB e obesidade.

Diversos estudos indicam que a obesidade entre os jovens está em ascensão e que a falta de atividade física associada a um estilo de vida sedentário contribui para o aumento dos casos de sobrepeso. Por exemplo, ficar sentado por mais de quatro horas por dia eleva o risco de ganho de peso excessivo. Pesquisas também apontam que o tempo prolongado em atividades sedentárias, como assistir televisão ou usar dispositivos eletrônicos, está positivamente correlacionado com o aumento da circunferência da cintura e do índice de massa corporal (IMC). Para cada hora adicional de comportamento sedentário, o IMC e a circunferência da cintura tendem a aumentar, reforçando o impacto direto desse tipo de atividade no peso corporal.

Dados de pesquisas em diferentes países revelam que o tempo de tela excessivo é uma das principais causas de obesidade entre jovens. Em um estudo com 2.200 adolescentes australianos, observou-se uma forte correlação entre o tempo de tela e o aumento da obesidade, especialmente entre os meninos. Crianças que assistem televisão por mais de cinco horas diárias têm mais de cinco vezes a probabilidade de desenvolver obesidade em comparação àquelas que assistem por menos de duas horas. Isso demonstra que limitar o tempo de tela é essencial para a promoção da saúde física.

Embora alguns estudos sugiram uma correlação menos direta entre SB e obesidade, eles indicam que fatores como comportamento alimentar inadequado e níveis reduzidos de atividade física podem mediar essa relação. Assim, abordar a obesidade infantil requer uma visão ampla que inclua não só a redução do tempo sedentário, mas também a promoção de hábitos alimentares saudáveis e o incentivo à prática de atividades físicas regulares.

Essas evidências reforçam a importância de políticas e programas voltados para a redução do tempo de tela entre



jovens, promovendo alternativas de lazer ativo que beneficiem sua saúde e bem-estar. Agradecemos à FUNADESP (#55-1560/2023) pelo indispensável suporte.

Agência de Fomento

FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular