

RELAÇÃO ENTRE TELAS E HÁBITOS ALIMENTARES DE ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA

THE RELATIONSHIP BETWEEN SCREENS AND EATING HABITS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS: A LITERATURE REVIEW

LA RELACIÓN ENTRE LAS PANTALLAS Y LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMARIA: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA

Francisco Lucas Justino Silva

Nayane da Silva Carneiro

Ruth Maia Rodrigues

Resumo: O presente estudo analisou a relação entre o tempo de exposição às telas e os hábitos alimentares de alunos do ensino fundamental, por meio de uma revisão bibliográfica narrativa de caráter qualitativo. Foram selecionados 11 estudos nacionais publicados entre 2018 e 2025, obtidos nas bases SciELO, Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em Saúde. As evidências apontam que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos está associado à substituição de alimentos in natura por ultraprocessados, à redução da autorregulação do apetite e ao aumento do risco de sobrepeso e obesidade infantil. Observou-se que fatores socioeconômicos, culturais e familiares influenciam o comportamento alimentar e a intensidade de exposição às telas. Além disso, o ambiente escolar exerce papel essencial na formação de hábitos saudáveis, especialmente quando integrado a estratégias de educação alimentar e ao uso consciente das tecnologias. Conclui-se que o tempo excessivo de tela está relacionado a padrões alimentares desregulados e que intervenções intersetoriais, envolvendo escola, família e políticas públicas, são fundamentais para a promoção da alimentação saudável e a prevenção da obesidade infantil.

Palavras-chaves: Tempo de tela. Hábitos alimentares. Ensino fundamental. Obesidade infantil. Educação alimentar.

Abstract: This study analyzed the relationship between screen time and the eating habits of elementary school students through a qualitative narrative literature review. Eleven national studies published between 2018 and 2025 were selected from the SciELO, Google Scholar, and Virtual Health Library databases. The evidence suggests that excessive use of electronic devices is associated with the replacement of fresh foods with ultra-processed foods, reduced appetite self-regulation, and an increased risk of childhood overweight and obesity. It was observed that socioeconomic, cultural, and family factors influence eating behavior and the intensity of screen time. Furthermore, the school environment plays an essential role in the formation of healthy habits, especially when integrated with food education strategies and the conscious use of technology. It is concluded that excessive screen time is related to dysregulated eating patterns and that intersectoral interventions, involving schools, families, and public policies, are fundamental for promoting healthy eating and preventing childhood obesity.

Keywords: Screen time. Eating habits. Elementary education. Childhood obesity. Nutrition education.

Resumen: Este estudio analizó la relación entre el tiempo frente a pantallas y los hábitos alimentarios de estudiantes de primaria mediante una revisión bibliográfica narrativa cualitativa. Se seleccionaron once

estudios nacionales publicados entre 2018 y 2025 de las bases de datos SciELO, Google Académico y la Biblioteca Virtual de Salud. La evidencia sugiere que el uso excesivo de dispositivos electrónicos se asocia con la sustitución de alimentos frescos por ultraprocesados, una menor autorregulación del apetito y un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad infantil. Se observó que los factores socioeconómicos, culturales y familiares influyen en la conducta alimentaria y la intensidad del tiempo frente a pantallas. Además, el entorno escolar desempeña un papel esencial en la formación de hábitos saludables, especialmente cuando se integra con estrategias de educación alimentaria y el uso consciente de la tecnología. Se concluye que el tiempo excesivo frente a pantallas se relaciona con patrones alimentarios desregulados y que las intervenciones intersectoriales, que involucran a escuelas, familias y políticas públicas, son fundamentales para promover una alimentación saludable y prevenir la obesidad infantil.

Palabras clave: Tiempo frente a pantallas. Hábitos alimentarios. Educación primaria. Obesidad infantil. Educación nutricional.

1 Introdução

A obesidade infantil é um dos desafios mais importantes do século XXI, estima-se que em 2035, no Brasil, haverá uma prevalência de 50% de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes entre cinco e 19 anos de idade (BARROS, 2024). O Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios (2023) destaca que uma em cada três crianças brasileiras de 5 a 9 anos está acima do peso. O Ministério da Saúde (2021) alerta que 13,2% das crianças entre 5 e 9 anos acompanhadas no SUS já apresentam obesidade, enquanto 28% dessa faixa etária têm excesso de peso, condição que pode impactar negativamente no rendimento escolar, na saúde mental e aumentar a predisposição a doenças crônicas como diabetes tipo 2, hipertensão e problemas respiratórios.

Segundo a Sociedade de Pediatria de São Paulo (2019) a obesidade infantil é reconhecida como uma condição crônica e multifatorial, que envolve aspectos ambientais, comportamentais, biológicos, e requer um enfrentamento conjunto entre família, escola, serviços de saúde e sociedade. Para a Organização Mundial da Saúde (2025), sua principal causa está no desequilíbrio entre ingestão e gasto energético, agravado pelo consumo excessivo de alimentos hipercalóricos e o sedentarismo, além de influências sociais, econômicas e políticas que moldam o ambiente infantil.

Atualmente, observa-se um crescimento expressivo no consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil, dados da Agência Brasil (2023) mostram que, na última década, a participação desses produtos na dieta aumentou em média 5,5%, com maior impacto entre adolescentes e grupos socialmente vulneráveis. Em escolares, esse cenário também se evidencia: Lacerda et al. (2020) apontam que muitos estudantes apresentam ingestão frequente de guloseimas, refrigerantes e salgados ultraprocessados, enquanto o consumo de frutas, verduras e feijão permanece abaixo do recomendado. Ressalta-se ainda que os hábitos alimentares infantis são fortemente influenciados pelo ambiente familiar, escolar, social e cultural, fatores determinantes para a saúde ao longo da vida (LINHARES et al., 2016 apud Hanna et al., 2024, p. 1344).

De acordo com o Ministério da Saúde (2019), a infância é uma etapa decisiva para a formação dos hábitos alimentares, pois nesse período se estruturam preferências e comportamentos que acompanham o indivíduo ao longo da vida. De forma aliada, a Sociedade de Pediatria de São Paulo (2019) destaca que as experiências alimentares precoces influenciam o crescimento e a prevenção de doenças crônicas na vida adulta. Esse processo é determinado por múltiplos fatores, como família, escola, mídia e condições socioeconômicas. Além disso, o Ministério da Saúde (2025) recomenda que

as refeições infantis ocorram em ambientes tranquilos, sem telas ou distrações, favorecendo rotinas saudáveis e o fortalecimento dos vínculos familiares.

Nos últimos anos, o avanço tecnológico tem impulsionado uma revolução digital, impactando diretamente a vida cotidiana das crianças. Segundo Barros (2024), o tempo de exposição a telas digitais nesse público aumentou consideravelmente, despertando uma preocupação crescente sobre os possíveis efeitos dessa prática no estado alimentar e nutricional infantil. O termo “tempo de tela” é amplamente utilizado para descrever comportamentos sedentários relacionados ao uso de diferentes dispositivos eletrônicos, como televisão, videogames, computadores, smartphones e tablets (HANNA et al., 2024).

Alguns estudos têm demonstrado que o uso excessivo de telas está associado a alterações nos hábitos alimentares e ao risco de sobrepeso na infância. Targino et al. (2025) evidenciam que a exposição prolongada a dispositivos digitais favorece escolhas alimentares inadequadas, contribuindo para o ganho de peso em crianças e adolescentes. Nessa mesma linha, Hanna et al. (2024) apontam que o uso de telas durante as refeições se relaciona a uma alimentação distraída, caracterizada pela menor atenção aos sinais internos de fome e saciedade, favorecendo o consumo excessivo de alimentos.

A escolha deste tema justifica-se pela relevância do uso de telas entre crianças e suas repercussões na saúde, sobretudo no desenvolvimento de hábitos alimentares inadequados e no risco de obesidade. O aumento expressivo do tempo de tela nas últimas décadas, impulsionado pelo fácil acesso a dispositivos eletrônicos, desperta preocupações adicionais quanto ao estilo de vida sedentário e às consequências a longo prazo para a saúde infantil. A infância é um período decisivo para a formação de padrões de comportamento, o que torna essencial investigar essa relação. Apesar do interesse crescente, ainda são escassas as pesquisas nacionais que abordam a associação entre tempo de tela e hábitos alimentares em escolares do ensino fundamental, fase marcada por intensas transformações. Nesse sentido, a revisão de literatura contribui ao sistematizar o conhecimento existente, identificar lacunas e subsidiar estratégias de saúde pública e ações educativas voltadas a famílias e escolas.

Assim, este estudo tem como objetivo analisar a relação entre o tempo de exposição às telas e os hábitos alimentares de alunos do ensino fundamental, buscando identificar hábitos alimentares associados ao uso de telas, avaliar fatores socioeconômicos e comportamentais relacionados e descrever estratégias educativas e políticas públicas que promovam hábitos saudáveis.

2 Metodologia

Foi realizada uma revisão bibliográfica narrativa, de caráter qualitativo, exploratório e descritivo, com o objetivo de analisar a relação entre o tempo de exposição às telas e os hábitos alimentares de crianças e adolescentes do ensino fundamental. A escolha por este método justifica-se pela possibilidade de reunir e discutir criticamente evidências publicadas sobre o tema, sem a necessidade de protocolos rígidos como em revisões sistemáticas.

A busca dos artigos ocorreu entre agosto e setembro de 2025, nas bases Google Acadêmico, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram empregados descritores

em português, sendo eles: “tela”, “alimentação”, “hábitos alimentares” e “ensino fundamental”, utilizados isoladamente e em combinação.

Foram definidos como critérios de inclusão: artigos originais publicados entre 2018 e 2025, desenvolvidos no Brasil, redigidos em português ou em inglês quando não disponíveis em português, que abordassem diretamente a associação entre tempo de tela, estado nutricional e/ou comportamento alimentar de escolares do ensino fundamental.

Como critérios de exclusão, foram descartados artigos duplicados, revisões de literatura, trabalhos não disponíveis na íntegra e estudos sem relação direta com o tema. No entanto, foram aceitos estudos com faixas etárias mistas, desde que contemplassem a população-alvo do ensino fundamental.

Após a aplicação dos critérios, foram selecionados 11 artigos que atenderam aos objetivos do estudo. Os dados foram organizados em quadro resumo, apresentando a caracterização metodológica e os principais achados de cada pesquisa analisada.

3 Resultados e Discussão

Quadro 1 – Artigos selecionados para compor a Revisão

TÍTULO	AUTOR	OBJETIVO	RESULTADO
Situação socioeconômica, tempo de tela e de permanência na escola e o consumo alimentar de crianças	VIOLA et al. 2022	Avaliar a relação entre fatores sociodemográficos/estilo de vida e o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados (INMP), alimentos ultraprocessados (AUP) e frutas e hortaliças em crianças de 4 a 7 anos.	Crianças com menor renda consumiram mais alimentos in natura ou minimamente processados (INMP) e menos alimentos ultraprocessados (AUP). Maior tempo de tela e menor escolaridade dos pais associaram-se a menor consumo de frutas e hortaliças. Tempo excessivo de tela relacionou-se a pior perfil alimentar.
Explorando o uso de tela durante as refeições infantis: uma avaliação nas regiões norte e sul do brasil	HANNA et al. 2024	Comparar a prevalência do uso de televisão durante as refeições pelo público infantil de 5 a 9 anos de idade, nas regiões Norte e Sul do Brasil.	Em 5 anos, houve alta prevalência do hábito de assistir TV durante as refeições em crianças de 5 a 9 anos, maior no Sul (26.460,8) que no Norte (23.334,8). Predominaram meninas pardas no Norte e meninos brancos no Sul. O hábito aumentou em 2022–2023, indicando necessidade de monitorar o tempo de tela para prevenir problemas futuros.

Correlação entre índices de massa muscular e gordura corporal: um estudo em estudantes adolescentes

Participação de alimentos ultraprocessados na dieta de escolares brasileiros e seus fatores associados	LACERDA et al. 2020	Avaliar a contribuição dos alimentos ultraprocessados	Alimentos ultraprocessados (AUP) representaram 25,2% da dieta (1.992 kcal/dia). Mais consumidos: massas industrializadas, biscoitos doces, embutidos, achocolatado em pó e refrigerantes. Excesso de peso e hábito de comer assistindo TV aumentaram as chances de maior consumo de alimentos ultraprocessados (AUP).
Impacto do tempo de exposição às telas no comportamento alimentar de crianças e adolescentes com excesso de peso	TARGINO et al. 2025	Avaliar a relação entre o tempo de exposição à tela e o comportamento alimentar de crianças e adolescentes com excesso de peso.	Crianças e adolescentes com excesso de peso e alta exposição a telas apresentaram maior interesse por comida, desejo por bebidas açucaradas e menor autorregulação alimentar, associando comportamento alimentar a fatores de estresse emocional.
Influência do tempo de tela sobre o consumo alimentar e o estado nutricional de crianças de uma escola pública do município de Lagoa do Carro – PE, Brasil	BARROS 2024	Compreender a influência do tempo de tela sobre o consumo alimentar e estado nutricional de crianças do município de Lagoa do Carro – PE, Brasil.	Crianças de 7 a 12 anos apresentaram alto excesso de peso (56,6%) e obesidade (38,3%), com maior circunferência abdominal, cintura e quadril. Cerca de 21,7% tiveram tempo de tela excessivo, associado a maior idade, peso e medidas corporais. Crianças com menor tempo de tela apresentaram maior consumo de ferro.
Hábitos de tela e excesso de peso em estudantes do ensino fundamental de ambos os sexos residentes na cidade de Itaquaquecetuba-sp	FRANÇA et al. 2023	Avaliar se o excesso de peso está associado aos hábitos de tela (HT) em estudantes do ensino fundamental de ambos os sexos residentes na cidade de Itaquaquecetuba-SP	Houve alto tempo total de tela, maior entre meninas, e excesso de peso em mais de 25% dos estudantes. Videogames foram mais comuns entre meninos e comunicação digital entre meninas, sem associação significativa entre hábitos de tela e excesso de peso.
Tempo de tela, qualidade da dieta de adolescentes e	ANTONIASSI et al. 2023	Investigar a associação entre o tempo de uso excessivo de diferentes telas, a qualidade da	Entre 1.200 adolescentes, 74,4% apresentaram tempo excessivo de tela. TV (56,5%) e videogames

características do entorno escolar		dieta em adolescentes e características do entorno escolar	(22%) associaram-se à pior qualidade da alimentação; videogames foram menos comuns em meninas e ligados à menor renda e pior ambiente para atividade física. Telas portáteis (53,2%) aumentaram com maior renda.
Associação entre o uso de tela no período noturno e consumo alimentar no jantar e lanche da noite de escolares de 7 a 14 anos de Florianópolis, Santa Catarina	BASNIAK; COSTA 2022	Analisar a associação entre o uso de tela no período noturno e o consumo alimentar no jantar e lanche da noite de escolares	Jantar: Uso de telas no período noturno está associado a menor consumo de frutas, verduras, legumes, cereais, feijão, carnes, ovos e peixes, e maior consumo de doces e ultraprocessados/lanches. Lanche da noite: Uso de telas 3 vezes ou mais aumenta a chance de consumo de ultraprocessados e lanches.
Associação entre estado nutricional, horas de consumo de tela e de atividade física em adolescentes	FIDENCIO et al. 2018	Associar as horas de consumo de tela e de atividade física com o Índice de Massa Corporal (IMC) de adolescentes de uma escola privada em Joinville-SC.	Os resultados destacam a necessidade de intervenções para promover hábitos alimentares saudáveis, prática regular de atividade física e redução do tempo de tela entre adolescentes.
Análise da influência do tempo de tela sobre os hábitos alimentares de escolares	SILVA 2019	Verificar se o tempo despendido à tecnologia possui influência sobre os hábitos alimentares de escolares.	Crianças com mais de 60 minutos de exposição à tela apresentaram maior consumo de alimentos ultraprocessados e menor consumo de alimentos saudáveis.
Avaliação antropométrica, consumo alimentar e tempo de tela de adolescentes de uma escola pública do município de São Paulo.	BELLOMO et al. 2024	O objetivo do estudo foi avaliar o estado nutricional, o consumo alimentar e o tempo de tela de adolescentes de uma escola pública na Zona Sul de São Paulo.	Dos 37 adolescentes avaliados, 57% apresentaram peso adequado, 30% estavam com sobrepeso e 13% com obesidade. Observou-se baixa ingestão de fibras (72%) e consumo elevado de gorduras (34%). O uso excessivo de telas foi associado a escolhas alimentares menos saudáveis. A intervenção educativa, baseada no Guia Alimentar, promoveu

			conscientização sobre alimentação equilibrada e saudável.
--	--	--	---

Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

A relação entre o tempo de tela e os hábitos alimentares de escolares do ensino fundamental vem sendo estudada em diferentes contextos, e os resultados apontam para padrões consistentes de associação entre maior exposição a dispositivos eletrônicos e escolhas alimentares menos saudáveis. Esse fenômeno é multifatorial, envolvendo tanto aspectos individuais, como autorregulação alimentar e preferências, quanto fatores externos, como publicidade, ambiente alimentar e supervisão familiar.

Impacto das telas nos hábitos alimentares

O hábito de comer em frente à televisão e outros dispositivos digitais é um dos comportamentos mais frequentes observados entre crianças e adolescentes. O estudo de **Lacerda (2019)** evidencia que essa prática aumenta em quase duas vezes a probabilidade de consumo de alimentos ultraprocessados (AUP), destacando que a distração durante as refeições compromete a atenção aos sinais de fome e saciedade. Além disso, a exposição à publicidade televisiva reforça o desejo por alimentos industrializados, ricos em gordura, açúcar e sódio. Esses resultados são fundamentais para compreender a dinâmica da alimentação infantil, visto que a televisão ainda ocupa espaço central no cotidiano de muitas famílias brasileiras.

Metodologicamente, trata-se de um estudo transversal realizado em escolas públicas de Belo Horizonte com crianças de 8 a 12 anos. A amostra incluiu 322 escolares e suas mães ou responsáveis, o que garantiu não apenas a avaliação dos hábitos alimentares, mas também a compreensão do contexto familiar. Foram coletados dados antropométricos, hábitos de vida e dois recordatórios alimentares de 24 horas, analisados de acordo com a classificação NOVA, que é amplamente utilizada para identificar o consumo de AUP. A análise estatística foi conduzida por regressão logística simples e múltipla, o que permitiu controlar variáveis de confusão e reforçar a robustez da associação encontrada entre assistir televisão durante as refeições e o maior consumo de ultraprocessados.

No entanto, como limitação, o delineamento transversal não permite estabelecer relações de causalidade, apenas de associação. Além disso, o uso de recordatórios de 24 horas pode estar sujeito a vieses de memória, sobretudo quando preenchidos por pais ou responsáveis. Ainda assim, os resultados são consistentes com a literatura e demonstram que a televisão mantém papel central na formação de hábitos alimentares inadequados entre escolares brasileiros..

Na mesma direção, **Basniak (2022)** aponta que a exposição prolongada às telas favorece a substituição de alimentos in natura ou minimamente processados por opções industrializadas. Isso se explica não apenas pelo marketing agressivo das indústrias alimentícias, mas também pela praticidade associada ao consumo de ultraprocessados, que muitas vezes são escolhidos como lanches rápidos durante atividades de lazer em frente a celulares, tablets ou televisores. Esse comportamento, segundo o autor, contribui para o aumento do sobrepeso e da obesidade infantil, além de elevar o risco futuro de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes tipo 2 e hipertensão.

Quanto ao delineamento do estudo, a pesquisa foi realizada em Florianópolis com uma amostra robusta de 1.396 escolares entre 7 e 14 anos. O caráter transversal

possibilitou relacionar o tempo de exposição às telas no período noturno com os padrões alimentares observados. Foram avaliadas tanto a frequência de consumo de alimentos ultraprocessados quanto a presença de escolhas alimentares mais saudáveis, o que permitiu traçar um panorama abrangente sobre a influência das telas nos hábitos alimentares infantis.

Complementando essa perspectiva, estudo de Viola (2022) investigou a relação entre fatores socioeconômicos, tempo de tela e permanência escolar com o consumo alimentar de 403 crianças de 4 a 7 anos atendidas pelo Programa de Apoio à Lactação (PROLAC). A coleta de dados ocorreu em 2016 e contemplou variáveis como características socioeconômicas, tempo de exposição a dispositivos eletrônicos e hábitos alimentares, permitindo compreender como múltiplos determinantes se inter-relacionam.

Os resultados evidenciaram que o excesso de tempo de tela interfere diretamente nos mecanismos fisiológicos de fome e saciedade. Crianças expostas por mais tempo tendem a consumir alimentos em resposta a estímulos externos — como propagandas e a simples disponibilidade de produtos — em vez de respeitar sinais internos de apetite. Essa alteração na autorregulação alimentar não se limita a um comportamento momentâneo, mas representa um risco de longo prazo, favorecendo a manutenção de um ciclo de ingestão de alimentos obesogênicos e reduzindo a percepção do excesso alimentar. Dessa forma, o tempo excessivo de tela ultrapassa a mera distração durante as refeições, afetando também processos biológicos e psicológicos que contribuem para a formação de hábitos alimentares inadequados e para a maior vulnerabilidade à obesidade infantil.

Consequências no estado nutricional

O reflexo desse padrão alimentar pode ser observado nos índices de excesso de peso. **Silva (2019)** identificou que, embora a maioria dos escolares estivesse em eutrofia (69,3%), prevalências significativas de sobrepeso (16,6%) e obesidade (9,4%) foram registradas. O autor relaciona esse quadro ao maior tempo de exposição às telas, que esteve associado tanto à redução do consumo de frutas, verduras e legumes quanto ao aumento da ingestão de biscoitos salgados, doces e fast foods. Esses resultados evidenciam como o estilo de vida contemporâneo, marcado pelo uso intenso de dispositivos eletrônicos, contribui para o desequilíbrio alimentar e para o risco de distúrbios nutricionais já na infância.

A pesquisa de **Silva (2019)** foi conduzida entre 2016 e 2017 em oito escolas municipais, com a participação de 319 crianças, mediante consentimento dos responsáveis. O estado nutricional foi avaliado por meio do Índice de Massa Corporal (IMC) para a idade, o que possibilitou estabelecer a relação entre os hábitos alimentares e o tempo de exposição às telas.

Da mesma forma, **Fidencio (2018)** observou que 23,4% dos adolescentes avaliados apresentavam sobrepeso ou obesidade. Além disso, 70,21% relataram consumir alimentos industrializados enquanto utilizavam telas, confirmando a associação entre exposição digital e escolhas alimentares inadequadas. O estudo também evidenciou a baixa adesão à prática de atividade física, com apenas 6,38% dos participantes atingindo as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS).

O estudo foi realizado em uma escola privada de Joinville (SC) e investigou a associação entre estado nutricional, tempo de exposição às telas e prática de atividade

física. A amostra incluiu 47 crianças e adolescentes, selecionados por amostragem probabilística de conveniência. Apesar de o número reduzido de participantes poder limitar a generalização dos resultados, a pesquisa traz contribuições importantes ao mostrar como a combinação entre tempo excessivo de tela e inatividade física pode potencializar o risco de excesso de peso em escolares.

Esse panorama é corroborado por Barros (2024), que conduziu uma investigação na Escola Municipal Gonçalves Guerra, em Lagoa do Carro (PE), com 60 escolares de 7 a 12 anos. Foram aplicados recordatórios alimentares de 24 horas e realizadas medidas antropométricas, incluindo circunferência abdominal e relação cintura/estatura, a fim de avaliar o impacto do tempo de tela sobre o consumo alimentar e o estado nutricional.

Os resultados mostraram prevalência alarmante de excesso de peso: 56,6% das crianças apresentavam sobrepeso e 38,3% obesidade. Além disso, foi observada associação entre maior tempo de tela e variáveis como idade, peso e altura mais elevados. Embora não tenha sido identificada diferença estatisticamente significativa no consumo de macronutrientes entre os grupos, verificou-se que as crianças com menor tempo de tela apresentaram maior ingestão de ferro, ainda que de forma limítrofe, sugerindo que a exposição prolongada pode afetar não apenas a quantidade, mas também a qualidade da dieta. Apesar do tamanho reduzido da amostra limitar a extrapolação dos resultados, o estudo traz contribuições relevantes ao indicar que o tempo de tela influencia tanto parâmetros antropométricos quanto aspectos nutricionais de micronutrientes essenciais ao crescimento infantil.

Em contrapartida, o estudo de **França (2023)**, realizado em Itaquaquecetuba (SP), mostrou que, apesar de 82% dos estudantes ultrapassarem o limite recomendado de duas horas diárias de tela e mais de 25% apresentarem excesso de peso, não foi encontrada associação estatisticamente significativa entre os dois fatores. Esse resultado reforça que a relação entre tempo de tela e obesidade é multifatorial, envolvendo padrões alimentares, níveis de atividade física e contexto socioeconômico. Assim, ainda que o tempo de tela seja um marcador relevante para a compreensão do comportamento sedentário e de hábitos de vida pouco saudáveis, ele não pode ser considerado isoladamente como determinante do excesso de peso.

A amostra do estudo de França (2023) foi composta por 317 estudantes, sendo 174 do sexo masculino, com idades entre 10 e 16 anos. Verificou-se que o uso de videogames foi mais frequente entre os meninos, enquanto entre as meninas predominou o uso das telas para comunicação, principalmente por meio de redes sociais e aplicativos de mensagens. Essa diferença de padrão de utilização evidencia que, embora o tempo total de exposição tenha sido elevado em ambos os grupos, os modos de uso variaram de acordo com o sexo, aspecto que pode influenciar tanto nos comportamentos sedentários quanto nas escolhas alimentares relacionadas ao tempo em frente às telas.

Aspectos emocionais e comportamentais

Os resultados de **Targino (2024)** evidenciam que o tempo excessivo de tela impacta significativamente os padrões emocionais e de autorregulação alimentar em crianças e adolescentes. Indivíduos com uso superior a 2 horas diárias apresentaram maior desejo por bebidas açucaradas, maior interesse por alimentos e maior sensibilidade a estímulos externos, enquanto aqueles com tempo de tela adequado demonstraram melhor capacidade de autorregular o apetite. Além disso, realizar refeições em frente às telas

esteve associado tanto à sobreingestão emocional quanto à subingestão, evidenciando que o comportamento alimentar pode se desregular diante de situações de estresse ou distração.

O estudo mostrou ainda que o estado nutricional atua como modulador dessa relação: crianças com obesidade grave apresentaram maior vulnerabilidade ao consumo desregulado. A exposição à publicidade de ultraprocessados, somada à distração promovida pelos dispositivos, compromete a atenção aos sinais internos de fome e saciedade, agravando os hábitos alimentares inadequados.

Metodologicamente, a pesquisa de Targino (2024) foi do tipo transversal, realizada entre fevereiro de 2017 e dezembro de 2018, em um ambulatório de endocrinologia pediátrica em Fortaleza. A amostra incluiu 82 crianças e adolescentes com excesso de peso, com média de idade de 9,4 anos e predominância do sexo feminino (69,5%). A avaliação do estado nutricional revelou prevalência de 42,7% de obesidade, sendo 32,9% de obesidade grave e 24,4% de sobrepeso, demonstrando um perfil preocupante entre os participantes. Além da caracterização antropométrica, foram analisados também hábitos relacionados ao uso de dispositivos digitais e ao consumo alimentar. Os dados mostraram que apenas 29,3% das crianças respeitavam a recomendação de no máximo duas horas diárias de tela, enquanto 78% relataram realizar refeições diante de aparelhos eletrônicos, sendo que 34,1% afirmaram fazê-lo “sempre”.

Esses resultados reforçam a magnitude da associação entre o uso de telas e padrões alimentares desregulados, evidenciando que a exposição não se limita ao tempo gasto com os dispositivos, mas também se estende ao contexto em que a alimentação ocorre. De acordo com o Caderno Temático do Programa Saúde na Escola (BRASIL; MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, 2022), o ambiente escolar tem papel fundamental na formação de hábitos saudáveis, especialmente ao promover práticas de alimentação consciente e o uso equilibrado de tecnologias. O documento destaca que a exposição excessiva a telas pode interferir no comportamento alimentar, no sono e nas interações sociais das crianças, reforçando a necessidade de estratégias educativas integradas entre escola, família e equipe de saúde.

Influências socioeconômicas e culturais

Outro ponto central para compreender a relação entre telas e alimentação é o papel dos fatores socioeconômicos e culturais. Hanna (2024) mostrou que assistir televisão durante as refeições é uma prática comum entre crianças brasileiras, com prevalência próxima de 50% tanto no Norte quanto no Sul do país. No entanto, o estudo evidenciou diferenças regionais e socioculturais importantes: no Norte, predominou a participação de crianças pardas, muitas delas residentes em comunidades ribeirinhas; já no Sul, a maioria era composta por crianças brancas de comunidades pomeranas. Esses resultados indicam que a influência das telas sobre os hábitos alimentares não ocorre de forma homogênea, mas é modulada pelo contexto social, cultural e econômico das famílias, refletindo desigualdades regionais que podem afetar as estratégias de intervenção.

O estudo de Hanna (2024) foi de caráter comparativo entre as regiões Norte e Sul do Brasil e teve como objetivo analisar a frequência do uso da televisão durante as refeições por crianças de 5 a 9 anos. A coleta de dados ocorreu no período de 2019 a 2023, abrangendo diferentes contextos regionais e permitindo observar a influência de fatores socioculturais sobre esse comportamento. A amostra foi bastante expressiva,

composta por 238.571 crianças da região Norte e 263.514 da região Sul, o que confere ao estudo elevada representatividade e consistência estatística.

Esse desenho metodológico possibilitou a comparação de práticas alimentares em grupos populacionais numerosos e distintos, fortalecendo a compreensão de como variáveis culturais e socioeconômicas modulam a relação entre o uso de telas e os hábitos alimentares infantis. Nesse sentido, o Guia para a organização da Vigilância Alimentar e Nutricional na Atenção Primária à Saúde reforça que as desigualdades sociais e econômicas estão entre os principais determinantes da alimentação e nutrição infantil, destacando a importância de políticas públicas que monitorem e enfrentem esses fatores de forma intersetorial, visando reduzir vulnerabilidades e promover ambientes alimentares saudáveis. (BRASIL, 2022).

De forma complementar, Antoniassi (2023) evidenciou que fatores socioeconômicos influenciam não apenas os padrões alimentares, mas também o acesso à infraestrutura de lazer e às oportunidades para a prática de atividade física. O estudo mostrou que escolas situadas em áreas de maior renda apresentaram não apenas maior uso de dispositivos portáteis, mas também melhores condições para práticas esportivas, o que pode atenuar os efeitos negativos do tempo de tela sobre a saúde. Essa relação evidencia como a presença ou ausência de recursos escolares pode interferir diretamente nos comportamentos das crianças, impactando tanto o nível de atividade física quanto a qualidade dos hábitos de vida. Essa constatação reforça a importância de políticas públicas que considerem as desigualdades sociais na elaboração de estratégias de promoção da saúde, garantindo acesso equitativo a ambientes que incentivem hábitos saudáveis.

A pesquisa foi conduzida com abordagem quantitativa e envolveu a aplicação de questionários a 234 pais e responsáveis, que relataram tanto o tempo de exposição às telas quanto os hábitos alimentares das crianças. O uso dessa metodologia permitiu relacionar diretamente o comportamento digital ao padrão alimentar, demonstrando de que forma a influência das mídias eletrônicas se associa ao consumo de alimentos de baixo valor nutricional. Embora a coleta baseada em questionários possa estar sujeita a viés de resposta, os resultados são relevantes ao indicar que o ambiente digital atua como mediador importante entre tempo de tela e escolhas alimentares, reforçando a necessidade de políticas de regulação da publicidade infantil.

Estratégias de intervenção e políticas públicas

Diante dos impactos identificados, diferentes autores apontam a necessidade de estratégias de intervenção. Bellomo (2024) argumenta que o uso prolongado de dispositivos eletrônicos reduz a atenção aos sinais de fome e saciedade, favorecendo a ingestão de alimentos hipercalóricos e pobres em nutrientes, e destaca o *Guia Alimentar para a População Brasileira* como ferramenta importante para a conscientização sobre escolhas mais equilibradas. O autor defende que políticas públicas devem reduzir o tempo de tela e estimular práticas alimentares saudáveis e atividades físicas como medidas preventivas contra o excesso de peso e doenças crônicas.

Esses achados convergem com a Estratégia Nacional para Prevenção e Atenção à Obesidade Infantil (PROTEJA), que organiza eixos de promoção da alimentação adequada, redução de ambientes obesogênicos e vigilância do crescimento na infância, orientando a atuação intersetorial no território. (BRASIL, 2022a). Além disso, Viola (2022)

destacou que programas institucionais, como o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), podem contribuir para mitigar os efeitos do tempo excessivo de tela ao favorecer o consumo de alimentos in natura e a redução da ingestão de ultraprocessados. Essa iniciativa reforça o papel das escolas não apenas como espaço educativo, mas também como ambiente de promoção de hábitos alimentares saudáveis. O fornecimento regular de refeições balanceadas, aliado a ações de educação alimentar e nutricional, atua como contraponto às mensagens midiáticas que estimulam o consumo de produtos ultraprocessados, contribuindo para reduzir desigualdades sociais e nutricionais.

Nesse contexto, o Manual de Atenção às Pessoas com Sobrepeso e Obesidade no âmbito da Atenção Primária à Saúde orienta os profissionais de saúde quanto à identificação precoce, ao acompanhamento e à educação alimentar de crianças com risco de excesso de peso, enfatizando o envolvimento familiar e comunitário como estratégias essenciais de prevenção. (BRASIL, 2022). Na mesma linha, Antoniassi (2023) e Targino (2024) ressaltam que estratégias escolares e familiares são essenciais. Limitar o tempo de tela, promover refeições em família sem distrações eletrônicas e estimular atividades recreativas ao ar livre são medidas fundamentais. Além disso, campanhas educativas que conscientizem sobre os efeitos da publicidade de alimentos ultraprocessados podem reduzir a influência desses estímulos na formação de hábitos inadequados.

Cabe destacar que tais diretrizes e ações encontram respaldo normativo na Portaria GM/MS nº 1.862, de 10 de agosto de 2021, que institui a Estratégia Nacional para Prevenção e Atenção à Obesidade Infantil (PROTEJA) como política prioritária no âmbito do Sistema Único de Saúde, consolidando o compromisso governamental com a promoção da alimentação saudável e o controle da obesidade infantil. (BRASIL, 2021).

Considerações finais

A análise da literatura evidencia de forma consistente que o tempo excessivo de exposição às telas está associado a padrões alimentares inadequados e ao aumento do risco de sobrepeso e obesidade entre alunos do ensino fundamental. O uso prolongado de dispositivos eletrônicos não apenas favorece a substituição de alimentos in natura por ultraprocessados, mas também interfere nos mecanismos fisiológicos de fome e saciedade, além de estimular comportamentos alimentares desregulados em resposta a fatores emocionais. Essa realidade é agravada por contextos socioeconômicos desiguais e pela forte influência da publicidade de alimentos, que ampliam a vulnerabilidade das crianças e adolescentes a escolhas alimentares menos saudáveis.

Diante desse panorama, torna-se imprescindível a implementação de políticas públicas intersetoriais que reduzam o tempo de tela e incentivem a prática de atividades físicas, bem como estratégias familiares e escolares voltadas à promoção de ambientes alimentares mais favoráveis. A atuação conjunta entre família, escola e serviços de saúde pode contribuir para a formação de hábitos mais saudáveis, prevenindo o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis e promovendo a qualidade de vida das futuras gerações.

Por fim, ressalta-se que houve dificuldade em encontrar artigos que abordassem diretamente a relação entre tempo de tela e hábitos alimentares especificamente na faixa etária delimitada para este estudo. Tal limitação reforça a necessidade de novos trabalhos científicos originais e investigativos, que ultrapassem a abordagem de revisões bibliográficas e aprofundem a análise em grupos populacionais mais específicos, como crianças do ensino infantil, escolares do ensino fundamental e adolescentes do ensino médio. Esse direcionamento poderá ampliar o corpo de evidências disponíveis e subsidiar intervenções mais precisas e eficazes voltadas a cada etapa do desenvolvimento.

Referências Bibliográficas

ANTONIASSI, S. G. *et al.* Tempo de tela, qualidade da dieta de adolescentes e características do entorno escolar. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 29, n. 1, p. e00022023, 2024.

BARROS, N. C. S. **Influência do Tempo De Tela Sobre O Consumo Alimentar E O Estado Nutricional De Crianças De Uma Escola Pública Do Município De Lagoa Do Carro – Pe.** 2024. 58 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Nutrição, Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2024.

BASNIAK, L. C.; DA COSTA, S. S. **Associação entre o uso de tela no período noturno e consumo alimentar no jantar e lanche da noite de escolares de 7 a 14 anos de Florianópolis, Santa Catarina.** 2022. 25 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Nutrição, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2022.

BELLOMO, L. L.; GUIMARÃES, N. S.; ROQUE, G. C. M. L.; SANTOS, I. A.; SILVA, M. M. **Avaliação antropométrica, consumo alimentar e tempo de tela de adolescentes de uma escola pública do município de São Paulo.** 2024. 47 p. Trabalho de conclusão de curso (Técnico em Nutrição e Dietética) - Escola Técnica Estadual ETEC Irmã Agostina (Jardim Satélite - São Paulo), São Paulo, 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Alimentação saudável.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-crianca/primeira-infancia/alimentacao-saudavel>. Acesso em: 10 out. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Diretrizes e Recomendações do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos: Documento de Evidências.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_recomendacoes_guia_alimentar_crianças.pdf. Acesso em: 10 out. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia para a organização da Vigilância Alimentar e Nutricional na Atenção Primária à Saúde.** Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_organizacao_vigilancia_alimentar_nutricional.pdf. Acesso em: 16 out. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Manual de Atenção às Pessoas com Sobrepeso e Obesidade no âmbito da Atenção Primária à Saúde.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_pessoas_sobrepeso_obesidade.pdf.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Obesidade infantil afeta 3,1 milhões de crianças menores de 10 anos no Brasil**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2021/junho/obesidade-infantil-afeta-3-1-milhoes-de-criancas-menores-de-10-anos-no-brasil?>. Acesso em: 10 out. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Obesidade infantil é fator de risco para doenças respiratórias, colesterol alto, diabetes e hipertensão**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/junho/obesidade-infantil-e-fator-de-risco-para-doencas-respiratorias-colesterol-alto-diabetes-e-hipertensao>. Acesso em: 10 out. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria GM/MS nº 1.862, de 10 de agosto de 2021. Institui a Estratégia Nacional para Prevenção e Atenção à Obesidade Infantil (PROTEJA)**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2021/prt1862_11_08_2021.html. Acesso em: 16 out. 2025.

BRASIL; MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Caderno Temático do Programa Saúde na Escola: alimentação saudável e prevenção da obesidade**. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno_tematico_pse_alimentacao_saudavel.pdf. Acesso em: 16 out. 2025.

FIDENCIO, J. et al. Perfil Nutricional e Associação Entre Função Intestinal, Estado Nutricional e Consumo Alimentar de Frutas, Verduras e Legumes de Pacientes Atendidos na Clínica Escola de uma Instituição de Ensino Superior em Belo Horizonte, MG. **BRASPEN Journal**, v. 39, n. supl 1, 2024.

FRANÇA, E. F. et al. *Hábitos de tela e excesso de peso em estudantes do ensino fundamental de ambos os sexos residentes na cidade de Itaquaquecetuba - SP*. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento (RBONE)**, v. 17, n. 109, p. 428-438, 2023. I

HANNA, L. M. O. et al. Explorando o uso de tela durante as refeições infantis: Uma avaliação nas regiões Norte e Sul do Brasil. **Lumen et Virtus**, v. 15, n. 18, p. 1342-1354, 26 jul. 2024.

LACERDA, A. T. DE et al. PARTICIPATION OF ULTRA-PROCESSED FOODS IN BRAZILIAN SCHOOL CHILDREN'S DIET AND ASSOCIATED FACTORS. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 38, 2020.

PORTAL FIO CRUZ. Fundação Oswaldo Cruz. **3 de junho - Dia da Conscientização contra a Obesidade Infantil**. 2024. Disponível em: <https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-acoes/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/3-de-junho-dia-da-conscientizacao-contra-a-obesidade-infantil?>. Acesso em: 10 out. 2025.

SILVA, Ingrid Mirely da. **Análise da influência do tempo de tela sobre os hábitos alimentares de escolares**. 2019. 52 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Curso de Nutrição, Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Santa Cruz, 2019.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento de Nutrologia. **Obesidade na Infância e Adolescência: Manual de Orientação**. 2019. Disponível em:

https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_de_Obesidade_-_3a_Ed_web_compressed.pdf . Acesso em: 10 out. 2025.

SOUZA, Ludimilla. **Consumo de Ultraprocessados Aumentou 5,5% na Última Década no País**. Agência Brasil, São Paulo, 26 mar. 2023. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2023-03/consumo-de-ultraprocessados-aumentou-55-na-ultima-decada-no-pais>. Acesso em: 10 out. 2025.

TARGINO, M. B. et al. Impacto do tempo de exposição às telas no comportamento alimentar de crianças e adolescentes com excesso de peso. **Gestão & Cuidado em Saúde**, v. 2, p. e13674, 13 jan. 2025.

VIOLA, P. C. DE A. F. et al. Situação socioeconômica, tempo de tela e de permanência na escola e o consumo alimentar de crianças. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, p. 257–267, 6 jan. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Noncommunicable diseases: Childhood overweight and obesity**. 2025. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/noncommunicable-diseases-childhood-overweight-and-obesity>. Acesso em: 10 out. 2025.

Editorial

Editor-chefe:

Vicente de Paulo Augusto de Oliveira Júnior
Centro Universitário Fanor Wyden
vicente.augusto@wyden.edu.br

Editora responsável:

Ozângela de Arruda Silva
Centro Universitário Fanor Wyden
ozangela.arruda@wyden.edu.br

Autor(es):

Francisco Lucas Justino Silva
Centro Universitário Fanor Wyden
lucas02justinoce02@gmail.com
Contribuição: *Investigação, escrita e desenvolvimento do texto.*

Nayane da Silva Carneiro
Centro Universitário Fanor Wyden
nayane_silva95@hotmail.com
Contribuição: *Investigação, escrita e desenvolvimento do texto.*

Ruth Maia Rodrigues
Centro Universitário Fanor Wyden
ruthmaiarodrigues@icloud.com
Contribuição: *Investigação, escrita e desenvolvimento do texto.*

Submetido em: 26.11.2025

Aprovado em: 27.12.2025

Publicado em: 27.12.2025

DOI: 10.5281/zenodo.18076306

Financiamento: N/A

Como citar este trabalho:

CARNEIRO, Nayane da Silva; SILVA, Francisco Lucas Justino; RODRIGUES, Ruth Maia. RELAÇÃO ENTRE TELAS E HÁBITOS ALIMENTARES DE ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA. **Duna: Revista Multidisciplinar de Inovação e Práticas de Ensino**, [S. l.], p. 45–60, 2025. DOI: 10.5281/zenodo.18076306. Disponível em: <https://wyden.periodicoscientificos.com.br/index.php/jornadacientifica/article/view/1190>. Acesso em: 28 dez. 2025. (ABNT)

Carneiro, N. da S., Silva, F. L. J., & Rodrigues, R. M. (2025). RELAÇÃO ENTRE TELAS E HÁBITOS ALIMENTARES DE ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA. *Duna: Revista Multidisciplinar De Inovação E Práticas De Ensino*, 45–60. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18076306> (APA)



© 2025 Duna – Revista Multidisciplinar de Inovação e Práticas de Ensino. Centro Universitário Fanor Wyden – UniFanor Wyden. Este trabalho está licenciado sob uma licença *Creative Commons* Atribuição - Não comercial - Compartilhar 4.0 Internacional CC-BY NC 4.0 Internacional).

