

USO DE DISPOSITIVOS ELETRÔNICOS, SEDENTARISMO E OBESIDADE INFANTIL: ANÁLISE EM ESTUDANTES DE 11 A 14 ANOS

Giulia Feliciano Machado, Júlia Vitória Marson Agoado Gonçalves e Cláudio Veneziani.

Instituto Educacional Ribeiro Goulart - Escola Máximu's, Rua Isaac Newton, 37 - Jardim Oriental - 12236-240 - São Paulo-SP, Brasil, giuliefelicianomachado@gmail.com, juliavitoriamarson@gmail.com, claudiopveneziani@gmail.com.

Resumo

A obesidade infantil é um desafio crescente da saúde pública, com repercussões físicas, psicológicas e sociais. Este estudo teve como objetivo analisar a relação entre o uso excessivo de dispositivos eletrônicos, o sedentarismo e a obesidade em crianças de 11 a 14 anos. A pesquisa foi qualitativa, descritiva e exploratória, baseada em levantamento bibliográfico, aplicação de questionário com alunos do 6º ao 8º ano e elaboração de um protótipo do aplicativo educativo Corpo em Movimento. Os resultados mostraram que 95,6% dos participantes utilizam dispositivos eletrônicos por mais de uma hora ao dia e 26,1% não praticam atividades físicas fora da escola, mesmo relatando hábitos alimentares relativamente regulares. Conclui-se que o tempo excessivo em frente às telas e a baixa prática de exercícios estão associados ao comportamento sedentário, sendo necessárias estratégias educativas e tecnológicas que promovam estilos de vida mais saudáveis no ambiente familiar e escolar.

Palavras-chave: Obesidade infantil; Sedentarismo; Tempo de tela; Saúde preventiva.

Curso: Ensino Médio.

Introdução

A obesidade infantil é reconhecida mundialmente como um problema de saúde pública em expansão, afetando milhões de crianças e adolescentes em diferentes contextos sociais. Além dos impactos físicos, como o aumento do risco de doenças cardiovasculares e metabólicas, também gera consequências psicológicas e sociais, incluindo baixa autoestima, ansiedade e dificuldades de socialização. No Brasil, o crescimento dos índices de obesidade infantil nas últimas décadas reforça a urgência de medidas preventivas e educativas.

Entre os fatores que contribuem para esse cenário, destacam-se o uso excessivo de dispositivos eletrônicos e a redução da prática de atividades físicas, fenômenos que refletem mudanças nos hábitos cotidianos das famílias e o avanço das tecnologias digitais. Crianças e adolescentes passam cada vez mais tempo em frente às telas, muitas vezes em detrimento de atividades motoras e recreativas. A literatura aponta que esse comportamento sedentário, aliado ao consumo frequente de alimentos ultraprocessados, amplia os riscos para o desenvolvimento da obesidade precoce.

Diante disso, este estudo justifica-se pela necessidade de compreender como o tempo de tela e o sedentarismo impactam a saúde de crianças entre 11 e 14 anos, buscando subsidiar estratégias de intervenção. O objetivo central é analisar a relação entre o uso de dispositivos eletrônicos, o sedentarismo e a obesidade infantil, propondo ainda alternativas educativas, como o desenvolvimento do protótipo do aplicativo Corpo em Movimento, voltado à promoção da atividade física e ao uso equilibrado da tecnologia.

Metodologia

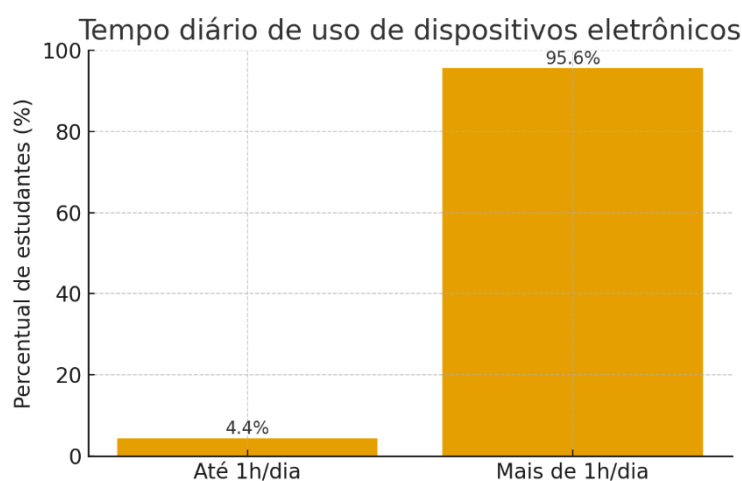
Este estudo caracteriza-se como qualitativo, de natureza descritiva e exploratória. O processo metodológico incluiu três etapas principais. Primeiramente, realizou-se um levantamento bibliográfico em artigos científicos, livros e publicações de órgãos de referência, como a Organização Mundial da Saúde (OMS), a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) e o Ministério da Saúde. Em seguida, aplicou-se um questionário estruturado com alunos do 6º ao 8º ano do Ensino Fundamental, buscando compreender os hábitos relacionados ao uso de telas, à prática de atividade física e à alimentação. Por fim, com base nas informações coletadas, desenvolveu-se o protótipo visual do aplicativo 'Corpo em

Movimento', fundamentado em elementos de interatividade, metas, desafios e mensagens educativas. As etapas foram conduzidas respeitando normas éticas e preservando o anonimato dos participantes.

Resultados

A análise dos questionários revelou que 95,6% dos estudantes utilizam dispositivos eletrônicos por mais de uma hora ao dia, principalmente para assistir vídeos, acessar redes sociais e jogar. Em contrapartida, 26,1% afirmaram não praticar atividades físicas fora do ambiente escolar, evidenciando a influência do tempo de tela no comportamento sedentário. Observou-se ainda que, embora a maioria relate hábitos alimentares regulares, o consumo de guloseimas ocorre com frequência semanal, o que pode contribuir para o desequilíbrio nutricional. Conforme demonstrado na figura 1.

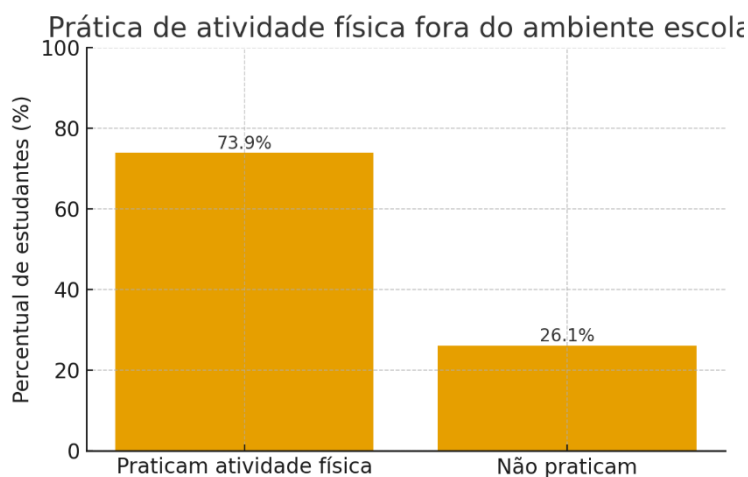
Figura 1 – Tempo diário de uso de dispositivos eletrônicos entre estudantes (11 a 14 anos)



Fonte: Os autores(2025)

A Figura 2 – Prática de atividade física fora do ambiente escolar evidencia que 26,1% dos estudantes não realizam exercícios fora das aulas obrigatórias de Educação Física. Esse dado reforça a presença de um comportamento sedentário significativo, especialmente quando comparado aos 73,9% que afirmaram praticar alguma atividade física regular. A parcela que não se envolve em exercícios fora da escola representa um grupo de risco maior para o desenvolvimento da obesidade infantil, uma vez que a prática regular é essencial para o equilíbrio energético e a prevenção de doenças associadas ao sedentarismo.

Figura 2- Atividade física fora do ambiente escolar



Fonte: Os autores (2025)

Discussão

A obesidade infantil já é considerada uma epidemia global e o Brasil apresenta índices superiores à média mundial (Drauzio Varella, 2025). Estudos indicam que crianças brasileiras passam, em média, quase quatro horas por dia utilizando smartphones (Mobile Time, 2022), o que acentua o sedentarismo e compromete hábitos alimentares. Embora existam pesquisas que relacionam tempo de tela e obesidade, há carência de propostas práticas que integrem tecnologia e promoção da saúde. Nesse sentido, o presente estudo contribui ao propor, além da análise dos hábitos de estudantes de 11 a 14 anos, o desenvolvimento de um protótipo de aplicativo educativo (Corpo em Movimento), que busca transformar o próprio uso da tecnologia em ferramenta de incentivo à atividade física. Tal abordagem oferece potencial de inovação pedagógica, podendo ser aplicada em escolas e contextos familiares como estratégia de prevenção à obesidade infantil.

Conclusão

A obesidade infantil é um fenômeno multifatorial que vem se intensificando com o excesso de tempo em frente às telas, a prática insuficiente de atividades físicas e hábitos alimentares pouco equilibrados. Os resultados deste estudo, realizados com crianças de 11 a 14 anos, evidenciaram que a maioria dos estudantes permanece longos períodos conectada a dispositivos eletrônicos e parte significativa não pratica exercícios fora do ambiente escolar, fatores que reforçam a tendência ao sedentarismo. Nesse contexto, destaca-se a importância de ações integradas entre escola, família e comunidade, voltadas para a conscientização e promoção de hábitos saudáveis desde a infância. O protótipo do aplicativo Corpo em Movimento representa uma alternativa inovadora ao transformar a tecnologia em aliada do bem-estar, estimulando o equilíbrio entre o uso de telas e a prática de atividade física. Conclui-se, portanto, que o enfrentamento da obesidade infantil exige estratégias preventivas que unam educação, recursos digitais e suporte familiar, de modo a promover estilos de vida mais ativos e sustentáveis, contribuindo para a saúde física, emocional e social das novas gerações.

Referências

- ALMEIDA, Beatriz da Costa. Promoção de saúde infantil: interação escola e família. Brasília: Universidade de Brasília, 2019. Disponível em: https://www.bdm.unb.br/bitstream/10483/24703/1/2019_BeatrizDaCostaAlmeida_tcc.pdf. Acesso em: 21 ago. 2025.
- APNEIA do sono. Rede D'Or São Luiz, 2025. Disponível em: <https://www.rededorsaoluiz.com.br/doencas/apneia-do-sono>. Acesso em: 14 ago. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2025. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 21 ago. 2025.
- CRIANÇAS brasileiras passam quase 4 horas por dia com smartphone. Mobile Time, 03 nov. 2022. Disponível em: <https://www.mobiletime.com.br/noticias/03/11/2022/criancas-brasileiras-passam-quase-4-horas-por-dia-com-smartphone/>. Acesso em: 14 ago. 2025.
- FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ – FIOCRUZ. Família acolhedora e justiça restaurativa: interfaces sistêmicas no fortalecimento do vínculo socioafetivo de crianças em situação de vulnerabilidade. Disponível em: <https://ideiasus.fiocruz.br/praticas/familia-acolhedora-e-justica-restaurativa-interfaces-sistemicas-no-fortalecimento-do-vinculo-socioafetivo-de-criancas-em-situacao-de-vulnerabilidade/>. Acesso em: 21 ago. 2025.

A Ciência do **NANO** e seu impacto transformador no **MACRO**

MAIOR tempo em frente às telas está associado à piora da dieta de adolescentes. CNN Brasil, 2023. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/menor-tempo-em-frente-as-telas-esta-associado-a-piora-da-dieta-de-adolescentes/>

. Acesso em: 14 ago. 2025.

OBESIDADE infantil. Hospital Israelita Albert Einstein, 2025. Disponível em: <https://www.einstein.br/n/glossario-de-saude/obesidade-infantil>

. Acesso em: 14 ago. 2025.

OBESIDADE infantil: Brasil tem taxas mais altas que as globais. Drauzio Varella, 2025. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/pediatria/obesidade-infantil-brasil-tem-taxas-mais-altas-que-as-globais/>

. Acesso em: 14 ago. 2025.

O PAPEL dos pais na alimentação infantil. ResearchGate, 2023. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/367417587_O_PAPEL_DOS_PAIS_NA_ALIMENTACAO_IN_FANTIL

. Acesso em: 21 ago. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. Informe mundial de saúde mental: transformar a saúde mental para todos. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/oms-divulga-informe-mundial-de-saude-mental-transformar-a-saude-mental-para-todos/>

. Acesso em: 21 ago. 2025.

OS IMPACTOS do uso excessivo de telas na infância e adolescência. Nexo Jornal, 2024. Disponível em: <https://www.nexojornal.com.br/os-impactos-do-uso-excessivo-de-telas-na-infancia-e-adolescencia>

. Acesso em: 14 ago. 2025.

REZENDE, T. C. L.; OLIVEIRA, M. C. P. L. Obesidade infantil e sua relação com o estilo de vida e a tecnologia. Revista Rease, v. 17, n. 3, 2024. Disponível em: https://periodicorease.pro.br/rease/article/download/18850/11189?utm_source=chatgpt.com

. Acesso em: 14 ago. 2025.

SCIELO. Promoção da saúde infantil. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/c4pqMtQsyCZZbCPfvyCHWzb/>

. Acesso em: 21 ago. 2025.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO. Portal da Secretaria de Educação do Estado de São Paulo. Disponível em: <https://www.educacao.sp.gov.br/>

. Acesso em: 21 ago. 2025.

TAXAS de obesidade infantil no Brasil. Estratégia MED, 2025. Disponível em: <https://med.estrategia.com/public/questoes/taxas-obesidade-crianc1236acc6ef6/>

. Acesso em: 14 ago. 2025.

UNICEF. Educação e promoção da saúde nas escolas. Disponível em: <https://pesquisas.unicef.org.br/pesquisa/40>

. Acesso em: 21 ago. 2025.