

PE 365 - ASSOCIAÇÃO ENTRE EXPOSIÇÃO DIÁRIA A TELAS (TELEVISÃO E CELULAR) E QUEIXAS RELACIONADAS AO SONO EM CRIANÇAS BRASILEIRAS: ANÁLISE ECOLÓGICA DE 2012 A 2019

Muriel Terra Pizzutti dos Santos¹

1. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS).

Em 2019, 83,8% das crianças brasileiras de 9 a 12 anos relataram uso de dispositivos eletrônicos por mais de duas horas diárias, segundo a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (IBGE, 2021). Esse tempo excede o limite recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que sugere até duas horas por dia. A exposição prolongada às telas tem sido associada a prejuízos na qualidade do sono, impactando diretamente o crescimento e o desenvolvimento infantil (WHO, 2019). Diante desse cenário, torna-se relevante investigar a possível associação entre o tempo diário de tela e queixas relacionadas ao sono em crianças brasileiras ao longo dos anos. Analisar a relação entre o tempo médio diário de exposição a telas (televisão e celular) e a frequência de queixas de sono em crianças brasileiras entre 2012 e 2019. Estudo ecológico com dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar nos anos de 2012, 2015 e 2019. Foram incluídas crianças entre 10 e 12 anos, estudantes do 5º ano do ensino fundamental. As variáveis principais foram tempo médio diário de exposição a telas (televisão e celular) e prevalência de queixas de sono, ambas autorreferidas. Os dados foram agregados por unidade da federação. Foram realizadas análises descritivas, correlação de Spearman e regressão linear simples, com nível de significância de 5 por cento. Verificou-se aumento progressivo no tempo médio de tela entre 2012 e 2019, com médias superiores a três horas diárias em todas as regiões em 2019. Simultaneamente, houve elevação na prevalência de queixas de sono, especialmente nas regiões Sudeste e Sul. Observou-se correlação positiva significativa entre o tempo de tela e a frequência de queixas de sono (coeficiente de 0,63, p inferior a 0,01). A regressão linear indicou que cada hora adicional de tela esteve associada a aumento médio de 4 por cento na prevalência de queixas de sono. Há associação positiva entre maior exposição diária a telas e aumento na frequência de queixas de sono em crianças brasileiras. Os achados reforçam a importância de estratégias educativas e políticas públicas voltadas ao uso equilibrado de dispositivos eletrônicos e à promoção de bons hábitos de sono desde a infância.

PE 366 - INTERVENÇÕES PRECOSES PARA PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL: EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E PROGRAMAS ESCOLARES DE IMPACTO

Pietra Scortegagna Martins¹, Camilla Faturêto Silva², Mirelle de Oliveira Triz Afya³, Pedro Henrique Sant'anna de Moraes⁴, Amanda Vitória Serafim dos Santos⁵, Natália Costa Medeiros da Silva⁶, Camilla Virgínio Rocha da Costa⁷, Laís Tamy Konno⁸

1. Universidade Federal do Rio Grande, 2. Universidade Federal do Triângulo Mineiro, 3. Faculdade de Ciências Médicas de Manacapuru, 4. Universidade Tiradentes, 5. Centro Universitário Tocantinense Presidente Antônio Carlos, 6. Universidade do Estado do Amazonas, 7. Universidade Nilton Lins, 8. Universidade Municipal de São Caetano do Sul.

A obesidade infantil é um problema crescente que compromete a saúde e o desenvolvimento infantil. Intervenções precoces, como educação nutricional e programas escolares, são estratégias eficazes para promover hábitos saudáveis e prevenir o ganho de peso excessivo. Avaliar a eficácia da educação nutricional e de programas escolares na prevenção da obesidade infantil. Revisão sistemática baseada no protocolo PRISMA, com busca na PubMed usando os descritores: (*Childhood obesity OR pediatric obesity OR excess weight in children*) AND (*prevention OR early intervention*) AND (*nutritional education OR dietary habits*) AND (*school programs OR school environment OR school policies*). Foram incluídos artigos publicados entre 2020 e 2025, em inglês ou português, que analisassem intervenções precoces. Ensaios clínicos, meta-análises e ensaios clínicos randomizados foram considerados. Após a busca inicial (3.075 estudos), aplicaram-se critérios de exclusão, resultando em oito estudos selecionados para análise descritiva. Um estudo feito em 2021 com crianças de até dois anos observou um menor ganho de peso até os 18 meses, mas sem manutenção após 24 meses. Outro estudo, feito na China em 2020, relatou melhora na variedade alimentar no café da manhã, sem impacto na diversidade alimentar diária. Em uma pesquisa, identificaram aumento no consumo de vegetais (10,2% para 26,5%) e na prática de atividades físicas (12,2% para 26,5%). Enquanto em outra pesquisa evidenciaram redução do zBMI em crianças cujos pais participaram de sessões educativas. Em uma análise relataram redução da obesidade em 27% no grupo intervenção, contra 5,6% no grupo controle. Um estudo feito em Connecticut demonstrou que a abordagem multifacetada, com apoio familiar, contribui para uma redução no IMC infantil. Um estudo com crianças entre 5 e 17 anos relatou o impacto do covid no combate a obesidade infantil com as mudanças inesperadas, aumentou-se a sensação de fome. Por fim, um estudo feito em 2021 identificou diminuição da obesidade com uso de estratégias de gamificação nas escolas. A educação nutricional e os programas escolares são estratégias promissoras na prevenção da obesidade infantil, mas seu impacto tende a ser temporário. Estratégias contínuas e integradas, envolvendo famílias e escolas, são essenciais para garantir mudanças duradouras e melhorar a qualidade de vida das crianças.