II CONGRESSO BRASILEIRO DE SAÚDE INTESTINAL E NUTRIÇÃO ESPORTIVA

**Área Temática: Nutrição e Saúde**

**TEMPO DE TELA E SUA INFLUÊNCIA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR NA ADOLESCÊNCIA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

**Elvira Ferreira de Morais Lima** ([elvirinha2014@outlook.com](mailto:elvirinha2014@outlook.com)); Ana Paula Ferreira da Silva; Nathália de Freitas Penaforte; Elysa Manuela Ribeiro do Nascimento; Renata Amanda da Conceição Pereira.

**INTRODUÇÃO:** A Academia Americana de Pediatria preconiza que o tempo dispendido em frente às telas pelos jovens não deva ultrapassar 1h a 2h por dia (AAP, 2001). Pois, está associado a uma dieta menos saudável, como menor consumo de frutas e vegetais e um maior consumo de lanches altamente energéticos, bebidas que contêm açúcar (HOBBS *et al.*, 2015) alimentos de alta densidade energética (DIAS *et al.*, 2014), associado a uma série de desfechos desfavoráveis à saúde (COSTIGAN *et al.*, 2013; MORENO *et al.*, 2014).**OBJETIVO:** Identificar estudos que evidenciam que o tempo de tela tem relação direta com o comportamento alimentar. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Estudo de revisão sistemática, conduzida na plataforma PubMed, utilizando os descritores: *“Screen Time”, “Adolescents” e “Feeding Behaviour”*, disponíveis no *Medical Subject Headings* (Mesh). A inclusão dos estudos de base na presente revisão se deu a partir de recorte temporal de 5 anos (2014-2019), sendo elegíveis aquelas pesquisas publicadas nos idiomas inglês, português e espanhol. **RESULTADOS:** Inicialmente foram encontrados 71 artigos científicos. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade quatro estudos foram selecionados para compor a presente revisão. Constatou-se que os textos selecionados foram publicados entre 2017 3 2018, exclusivamente em países estrangeiros. O tamanho amostral variou entre 936 e 13.463 indivíduos. Todos os estudos foram do tipo transversal, utilizando como ferramentas de coletas questionários e entrevistas para mensuração do tempo de tela e hábitos alimentares. Foi possível notar que os estudantes que apresentavam tempo de tela prolongado (mais de 4h / dia), apresentaram as chances de consumo diário de doces (OR 1,25; IC95% 1,14-1,4), salgadinhos (OR 1,6; IC95% 1,5-1,76), refrigerantes (OR 1,52; IC95% 1,4-1,7), suco de frutas enlatadas (OR 1,3; IC95% 1,2-1,4) e fast food (OR 1,53; IC95% 1,4-1,7) maiores em comparação com aqueles com baixa exposição às telas. Além disso, as probabilidades de consumo diário de leite em estudantes que tinham tempo de tela prolongado (mais de 4 h / dia) foram menores em comparação com aquelas com baixo tempo (OR 0,9; IC 95% 0,8-0,99). Nos estudos que classificaram o tempo de tela em uso de computadores, aparelhos celulares, tempo assistindo televisão e uso de demais meios eletrônicos, observou-se o alto uso de computador foi associado ao consumo de frituras (OR = 1,32; IC95%: 1,01-1,75), o celular foi associado ao consumo de doces (OR = 1,33; IC95%: 1,00-1,80), enquanto que os resultados mostraram que assistir televisão (≥2 h / d) foi positivamente associado ao consumo bebidas calórico por semana e consumo de lanches discricionários pelo menos uma vez ao dia, enquanto o uso de computador (≥2 h / d) foi inversamente associado com frutas e consumo de vegetais e positivamente associado ao consumo semanal de fast-food. **CONCLUSÃO:** Os estudos demonstraram que o tempo destinado ao uso de telas está associado positivamente com adoção de hábitos não saudáveis pelos adolescentes, sendo consumidos alimentos de alta densidade energética, sendo reduzido o consumo de itens saudáveis como leite, frutas e vegetais.

**PALAVRAS-CHAVE:** Adolescência; Comportamento Sedentário, Hábitos Alimentares.