



O TEMPO DE TELA NA RELAÇÃO ENTRE OBESIDADE INFANTIL E SAÚDE MENTAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA

LIZIANA VASCONCELOS MARANHÃO; JOÃO GERMANO PONTE SILVA; ESTÉFANI BARBOSA ARAÚJO; FRANCISCO RICARDO LIMA BEZERRA; SAMILY MARTINS DA COSTA

Introdução: Observa-se que a obesidade infantil vem sendo discutida progressivamente, assim como a ansiedade, estando relacionada às mudanças nos comportamentos da vida diária, ocasionando atualmente um aumento dos níveis de obesidade, redução da prática de atividade física, afetando a saúde mental, consequentemente, a qualidade de vida. O Tempo de tela é a medida do tempo que crianças e adolescentes passam por dia assistindo à televisão, jogando videogame e usando computador, tablete ou celular. Posto isso, com a obesidade sendo considerada uma doença crônica, a obesidade infantil tem chamado muita atenção, por ser um determinante importante para o surgimento de vários problemas e danos à saúde mental e física ainda na infância. **Objetivo:** Refletir sobre a relação do tempo de tela com a obesidade infantil e saúde mental, e como essa relação pode ser danosa à saúde. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura, com uma abordagem exploratória e descritiva aos bancos de dados SciELO, Google Acadêmico e Lilacs, no período de 2015 a 2022 disponíveis na língua portuguesa. **Resultado e discussão:** Observou-se uma associação entre o tempo de exposição a telas e o aumento do risco de obesidade infantil. Crianças que passam mais tempo em frente às telas têm maior probabilidade de apresentar comportamentos sedentários, como menos atividade física, menor tempo gasto em brincadeiras ao ar livre e maior consumo de lanches não saudáveis e bebidas açucaradas. Além disso, a exposição prolongada a telas pode afetar o sono das crianças, o que também está associado à obesidade. Todos esses aspectos associados a comportamentos negativos de preconceito, exclusão, discriminação, rejeição quando se trata de indivíduos com obesidade afetam diretamente na saúde mental da criança desde sua infância até a vida adulta, se tornando um processo cíclico. **Conclusão:** Dentre outros fatores o aumento do uso de telas por esta população, contribuem diretamente com o aumento dos níveis de obesidade infantil e prejuízos na saúde mental. Destaca-se que à obesidade infantil atribui muitos outros prejuízos fisiológicos, psicológicos e sociais.

Palavras-chave: Saúde mental, Obesidade infantil, Tempo de tela, Saúde, Infancia.