

O USO DE TELAS DURANTE AS REFEIÇÕES: COMO ISSO IMPACTA NEGATIVAMENTE O CONSUMO DE NUTRIENTES E CALORIAS

Alice Moraes de Mattos GUIMARÃES*
Jorge Henrique Oliveira Costa ALEIXO**
Livia Carla da Silva SIMÕES***
Anelisa Doretto de Freitas FURLAN****

RESUMO

Introdução: A tecnologia faz-se presente durante todas as partes do dia, mas seu uso em excesso pode gerar desvantagens até mesmo na escolha dos alimentos à mesa, já que o uso exacerbado das telas pode vir acompanhado de um estilo de vida pouco saudável; reconhecer este comportamento é o primeiro passo para a mudança alimentar. **Objetivo:** Este estudo tem como objetivo revisar a literatura existente sobre o uso de telas em excesso e seus malefícios para a saúde e a nutrição da população, discutindo desafios, consequências e alternativas na alimentação em benefício da saúde humana. **Metodologia:** A metodologia utilizada foi uma revisão da literatura, com busca de artigos nas bases de dados PubMed e Scielo, abrangendo publicações dos últimos 10 anos (2015-2025). Foram incluídos estudos em inglês, português e espanhol. **Resultados:** Os estudos analisados apontam que o uso excessivo de telas está associado a maior consumo de alimentos ultraprocessados, bebidas açucaradas, fast-food e lanches de alta densidade energética, com redução do consumo de frutas, verduras e refeições familiares. O hábito de comer diante de telas aumenta a ingestão energética por distração, favorecendo ganho de peso. Além disso, o tempo de tela reduz o tempo de atividade física e de sono, ampliando riscos cardiometabólicos. Crianças e adolescentes configuram o grupo mais vulnerável, com evidências de associação entre tempo de tela em refeições e maior prevalência de obesidade. **Conclusão:** Conclui-se que o uso excessivo de telas representa um fator de risco para hábitos alimentares inadequados e acarreta em desfechos negativos à saúde. Diante disso, faz-se crucial o desenvolvimento e a implementação de estratégias eficazes, que não apenas visem a redução desse tempo de tela à mesa, mas que também, simultaneamente, promovam a alimentação consciente e recuperem a qualidade dos momentos de convívio social e familiar.

Palavras-chave: telas em excesso; malefícios das telas; alimentação.

* Discente de Nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. alicemmguiaraes@icloud.com

** Discente de Nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. jhcosta757@gmail.com

*** Discente de Nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. liv69simoes@gmail.com

**** Orientadora, Doutora, Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. anelisaengal@yahoo.com.br