

## 65

### **Exposição televisiva vs obesidade infantil – impacto psicossocial?**

**Joana Teixeira**

Escola Superior de Saúde de Bragança, Instituto Politécnico de Bragança

**Ana Maria Pereira**

Escola Superior de Saúde de Bragança, Instituto Politécnico de Bragança  
Centro de Investigação de Montanha (CIMO), Instituto Politécnico de Bragança,  
Portugal

**António J. Fernandes<sup>2,3</sup>**

Escola Superior Agrária de Bragança, Instituto Politécnico de Bragança  
Centro de Investigação de Montanha (CIMO), Instituto Politécnico de Bragança,  
Portugal

#### **Resumo:**

Introdução: Estudos indicam uma associação entre o tempo gasto na visualização televisiva e a obesidade, seja por incentivar o consumo de alimentos não saudáveis ou por conduzir ao sedentarismo, comportamento que contribui para a gênese da obesidade. Há, também, uma relação estudada entre a saúde mental e a obesidade, nomeadamente associações bidirecionais entre as perturbações mentais e a obesidade, pois estar acima do peso acarreta efeitos adversos na autoestima da criança e, futuramente, como adolescente e adulto. Realizar uma revisão sistemática sobre a relação entre a exposição televisiva e a obesidade infantil. Realizou-se uma revisão sistemática da literatura tendo sido selecionados 18 artigos nas plataformas Web of Science e PubMed/Medline, publicados nos últimos 10 anos e que

respondessem aos objetivos. Esta revisão foi conduzida de acordo com as diretrizes PRISMA e colaboração Cochrane para revisões sistemáticas. Verificou-se, no geral, que há uma associação estatisticamente positiva entre o tempo diário a assistir TV e a obesidade nas crianças (n=12; 66,6%), e quanto maior o tempo a assistir TV, maior o risco de obesidade (n=3; 16,6%). Aferiu-se, também, que a adiposidade aumentava nas crianças, quando estas tinham uma TV no quarto. (n=5; 27,8%). Apenas um estudo não encontrou nenhuma diferença significativa no IMC médio com a presença ou ausência de TV no quarto. Constatou-se que na maioria dos estudos existe relação entre o tempo de visualização de televisão e a obesidade nas crianças, sendo necessário e urgente o estímulo a atividades interativas, bem como a promoção de um estilo de vida ativo, com a redução do tempo que as crianças dispõem em frente à TV. Existindo fortes evidências relativas à associação entre a obesidade e alterações psicossociais, são necessários planos de intervenção assertivos para aumentar a saúde desta população alvo.

**Palavras-chave:** Obesidade, Televisão, Infância.

## **Television exposure vs. Childhood obesity - psychosocial impact?**

### **Abstract:**

Studies indicate an association between the time spent watching television and obesity, either by encouraging the consumption of unhealthy foods or by leading to sedentary lifestyle, a behavior that contributes to the genesis of obesity. There is also a studied relationship between mental health and obesity, namely bidirectional associations between mental disorders and obesity, since being overweight has adverse effects on the self-esteem of the child and, as a teenager and adult, in the future. Carry out a systematic review on the relationship between television exposure and childhood obesity. A systematic review of the literature was carried out and 18 articles were selected on the Web of Science and PubMed / Medline platforms, published during

the last 10 years, that met the objectives. This review was conducted in accordance with the PRISMA guidelines and Cochrane collaboration for systematic reviews. Overall, there was a statistically positive association between day-to-day TV watching and obesity in children ( $n = 12$ ; 66,6%), and the longer TV watching, the greater the risk of obesity ( $n = 3$ ; 16,6%). It was also verified that the adiposity increased in the children, when they had a TV in the bedroom. ( $n = 5$ ; 27,8%). Only one study found no significant difference in mean BMI with the presence or absence of TV in the fourth. It was found that in most studies there is a relationship between the time spent watching television and obesity in children, and it is necessary the stimulation of interactive activities, as well as the promotion of an active lifestyle, with the reduction of time children spent in front of the TV. There is strong evidence for the association between obesity and psychosocial changes and assertive intervention plans are needed to increase the health of this target population.

**Keywords:**

Obesity, Television, Childhood.