

# 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 Santos (PUCRS)*

## INTRODUÇÃO

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.

## OBJETIVOS

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.

## METODOLOGIA

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.

## RESULTADOS

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.

## CONCLUSÃO

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.

## REFERÊNCIAS

- ASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar: 2012, 2015 e 2019. Rio de Janeiro: IBGE, 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Informática do SUS – DATASUS. Sistema TABNET: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE). Brasília: Ministério da Saúde, 2024.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: WHO, 2019.