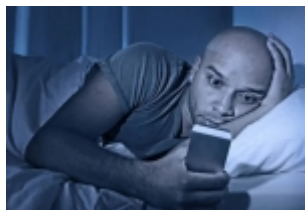


# SAÚDE: EXCESSO DE TELAS ENTRE JOVENS PODE CAUSAR DORES E PUBERDADE PRECOCE



*Alerta é de estudo financiado pela Fundação de Amparo à Pesquisa.*

O uso prolongado de telas é um dos fatores de risco para a saúde da coluna, mostra estudo financiado pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (Fapesp) e publicado na revista científica *Healthcare*.

Entre os fatores de risco está o uso de telas por mais de três horas por dia, a pouca distância entre o equipamento eletrônico e os olhos, a utilização na posição deitada de prono (de barriga para baixo) e na posição sentada. O foco do estudo foi a chamada dor no meio das costas (thoracic back pain, ou TSP).

Foram avaliados 1.628 estudantes de ambos os sexos entre 14 e 18 anos de idade, matriculados no primeiro e segundo ano do ensino médio no período diurno, na área urbana do município de Bauru (SP), que responderam a questionário entre março e junho de 2017.

Desses, 1.393 foram reavaliados em 2018. A pesquisa constatou que de todos os participantes, a prevalência de um ano foi de 38,4%, o que significa que os adolescentes relataram TSP tanto em 2017 quanto em 2018. A incidência em um ano foi de 10,1%; ou seja, não notificaram TSP em 2017, mas foram encaminhados como casos novos em 2018. As dores na coluna ocorrem mais nas meninas do que nos meninos.

*“A diferença entre os sexos pode ser explicada pelo fato de as mulheres relatarem e procurarem mais apoio para dores músculo-esqueléticas, estarem mais expostas a fatores físicos, psicossociais e de stress, terem menos força do que os homens, apresentarem alterações hormonais resultantes da puberdade e baixos níveis de atividade física”,* diz um dos autores do artigo, Alberto de Vitta, doutor em educação pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) com pós-doutorado em saúde pública pela Universidade Estadual Paulista (Unesp) de Botucatu.

## **Pandemia**

TSP é comum em diferentes grupos etários na população mundial. Estima-se que afete de 15% a 35% dos adultos e de 13% a 35% de crianças e adolescentes. Com a pandemia do covid-19, crianças e adolescentes têm usado celulares, tablets e computadores por um tempo maior, seja para atividades escolares ou para o lazer. Com isso, é comum adotarem posturas inadequadas por tempo prolongado, causando dores na coluna vertebral.

O tempo gasto com dispositivos eletrônicos (por exemplo ver televisão, jogar videogames, utilizar o computador e smartphones, incluindo comunicações eletrônicas, e-games, e internet) pode ser classificado da seguinte forma: baixo (menos de 3 horas/dia), médio (acima de 3 horas/dia até 7 horas/dia) e alto (acima de 7 horas/dia), considera o pesquisador.

Segundo De Vitta, é possível que a incidência da TSP tenha aumentado com a pandemia, mas ainda não há estudos. *“Podemos supor que aumentou, devido à atividade escolar em casa, no entanto não há dados sobre isso. Estamos organizando um estudo multicêntrico que será realizado em cidades de São Paulo, Minas Gerais, Goiás e do Rio Grande do Sul”*, informou o pesquisador, que atualmente leciona e pesquisa no Departamento de Fisioterapia da Faculdade Eduvale de Avaré (SP) e no programa de pós-graduação em Educação, Conhecimento e Sociedade da Universidade do Vale do Sapucaí (Pouso Alegre, MG).

## **Fatores**

A TSP tem tratamento, diz o professor. *“Há vários tipos de tratamentos como, por exemplo, a reeducação postural global, o pilates e a fisioterapia baseada em recursos eletrotermofototerapêuticos: ultrassom, laser, entre outros”*.

Fatores de risco físicos, fisiológicos, psicológicos e comportamentais ou uma combinação deles podem estar associados à TSP. *“As dores musculoesqueléticas, como na coluna torácica, lombar e cervical, são multidimensionais”*, explica o pesquisador.

*“Os fatores físicos (carteiras inadequadas, mochilas com peso acima do recomendado e outros), comportamentais (utilizar os equipamentos eletrônicos acima de três horas por dia, posturas inadequadas) e os fatores de saúde mental (sintomas emocionais, stress etc) estão associados a essas dores”*.

A conjugação de físicos e comportamentais gera um aumento da força de compressão dos discos intervertebrais, levando à desnutrição dos discos, comprometendo a integridade do sistema músculo-esquelético, predispondo o indivíduo à fadiga e a níveis de dor mais elevados.

*“Parece haver uma relação entre sintomas emocionais e manifestações físicas, como o aumento da secreção do cortisol hormonal e alterações na regulação hormonal do glândulas supra-renais, que geram efeitos inibidores sobre o sistema imunitário, a digestão e sintomas de desgaste corporal excessivo, cansaço, fadiga, dores musculares e articulares. Todos esses fatores estiveram relacionados aos dados das nossas pesquisas relacionadas às dores lombares, cervicais e torácicas em estudantes do ensino médio”*.

## **Puberdade precoce**

A puberdade é um estado natural do corpo humano que, por consequência de alterações hormonais, tende a se apresentar a partir dos 8 anos de idade em meninas e 9 anos em meninos

Entretanto, as crianças estão entrando nessa fase cada vez mais cedo. Ganho de peso, consumo excessivo de alimentos ultraprocessados e sedentarismo estão entre as principais causas. Mas, outro fator tem chamado a atenção dos pesquisadores.

De acordo com o resultado de uma pesquisa apresentada durante a 60ª Reunião Anual da

Sociedade Europeia de Endocrinologia Pediátrica, a puberdade precoce pode estar sendo estimulada pela alta exposição às telas, como tablets e celulares.

*“Estudos mostram que a luz azul das telas diminui a produção de melatonina, hormônio relacionado ao ciclo do sono. A menor produção de melatonina pode ser um sinal para o corpo de que já está na hora de entrar na puberdade. Além disso, o ganho de peso e a ansiedade que podem estar associados ao excesso no uso de telas também alteram a produção de determinados hormônios como a leptina e a serotonina, que podem ocasionar a puberdade de forma precoce”,* explica a endocrinopediatra do Sabará Hospital Infantil, Paula Baccarini.

A especialista afirma que, devido ao isolamento durante o período pandêmico, as crianças passaram a se alimentar de forma menos saudável, gerando outros efeitos colaterais que também alteram os hormônios: *“O estresse e a ansiedade também são fatores que podem adiantar o início da puberdade, somados ao sedentarismo, à piora do padrão alimentar e ao ganho de peso”,* acrescenta.

## **Rotina**

O ideal é que a criança mantenha uma rotina com hábitos saudáveis de vida, com atividade física, sono adequado e alimentação natural, com consumo reduzido de produtos industrializados, o que naturalmente já reduz o tempo livre para uso de telas, aconselha a médica. *“É importante lembrar que a criança aprende com o exemplo dos pais. Então, é fundamental que o controle do tempo de tela seja de toda a família e não apenas da criança,”* completa.

Outras atividades podem ajudar a diminuir esse tempo. *“Criar rotinas como hábito de leitura, brincadeiras recreativas, jogos de tabuleiro, desenho, quebra-cabeças. Além disso, usar o fim de semana para reunir a família fora de casa, se possível em contato com o sol e a natureza podem ajudar”,* sugere a endocrinopediatra.

Caso os pais identifiquem sinais de puberdade precoce - como aparecimento do broto mamário, desenvolvimento de pelos pubianos, crescimento acelerado, acne, eles devem procurar um endocrinologista pediátrico para fazer o diagnóstico, identificar a causa e avaliar a necessidade de tratamento.

*“O tratamento é indicado nos casos em que a puberdade ocorre precocemente ou evolui em ritmo muito acelerado, com risco de a primeira menstruação acontecer cedo ou de ocorrer parada do crescimento antes da idade prevista, com perspectiva da criança crescer menos do que a previsão genética. Consiste em um tratamento hormonal que bloqueia a produção desses hormônios associados ao desenvolvimento da puberdade”,* explica a especialista.

Uma vez iniciada a puberdade, não há como reverter o quadro, apenas tratar com o bloqueio puberal quando indicado, aponta a médica. *“Por isso, a importância do estabelecimento de hábitos saudáveis de vida durante a infância, como forma de tentar reduzir o risco de a puberdade ocorrer precocemente. Importante dizer que essas mudanças do hábito de vida também estão relacionadas à diminuição de outras condições, como a obesidade”.*

É considerada precoce a puberdade que surge antes dos 8 anos em meninas e dos 9 anos em meninos; e atrasada, a puberdade que tem início após os 13 anos em meninas e após os 14 anos, em meninos.

A médica considera o risco de adiantamento da menstruação e da parada precoce do crescimento, com prejuízo da altura final da criança, além dos riscos psicossociais associados à

puberdade precoce. Se necessário, indicará tratamento para bloquear, por um tempo, o desenvolvimento puberal.

Foto: Divulgação

<https://www.jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/4154/saude-excesso-de-telas-entre-jovens-pode-causar-dores-e-puberdade-precoce>  
em 04/07/2026 10:40