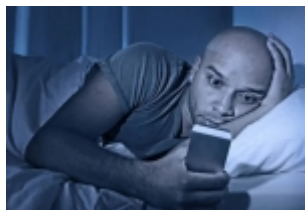


SAÚDE: EXCESSO DE TELAS ENTRE JOVENS PODE CAUSAR DORES E PUBERDADE PRECOCE



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 08/04/2026 05:57