

**USO DE TELAS NA  
INFÂNCIA E  
REPERCUSSÕES  
MUSCULOSQUELÉTICAS:  
UM PROBLEMA  
EMERGENTE**

**SCREEN USE IN CHILDHOOD AND MUSCULOSKELETAL REPERCUSSIONS:  
AN EMERGING PROBLEM**

Ciências da Saúde • 19/05/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/779206072](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/779206072)

Ingrid Teixeira Favorato<sup>1</sup>

Aline Ramos Velasco<sup>2</sup>

## RESUMO

O aumento do uso de dispositivos eletrônicos na infância tem sido associado a mudanças no estilo de vida, especialmente ao incremento do comportamento sedentário e à adoção de posturas inadequadas, com possíveis repercussões na saúde musculoesquelética. **Objetivo:** Mapear as evidências científicas sobre as repercussões musculoesqueléticas associadas ao uso de telas em crianças. **Método:** Revisão de escopo realizada nas bases MEDLINE/PubMed, Scopus, LILACS e SciELO, utilizando descritores relacionados a crianças, tempo de tela, postura e dor musculoesquelética. **Resultados:** Foram incluídos 13 estudos, que demonstraram associação entre uso prolongado de telas e aumento de sintomas musculoesqueléticos, como dor cervical, lombar e em membros superiores, além de alterações posturais e redução da atividade física. **Conclusão:** O uso excessivo de telas representa um fator de risco relevante para a saúde musculoesquelética infantil, destacando-se a importância da atuação da enfermagem na promoção da saúde e prevenção de agravos.

**Palavras-chave:** crianças; uso de telas; internet; repercussões musculoesqueléticas; postura; enfermagem.

## ABSTRACT

The increasing use of electronic devices in childhood has been associated with lifestyle changes, particularly the rise in sedentary behavior and the adoption of inadequate postures, with potential repercussions on musculoskeletal health. **Objective:** To map the scientific evidence regarding musculoskeletal repercussions associated with screen use in children. **Method:** A scoping review was conducted using the MEDLINE/PubMed, Scopus, LILACS, and SciELO databases, employing descriptors related to children, screen time, posture, and musculoskeletal pain. **Results:** A total of 13 studies

were included, demonstrating an association between prolonged screen use and increased musculoskeletal symptoms, such as neck pain, low back pain, and upper limb discomfort, as well as postural changes and reduced physical activity levels. **Conclusion:** Excessive screen use represents a relevant risk factor for children's musculoskeletal health, highlighting the importance of nursing in health promotion and prevention of related conditions.

**Keywords:** Children; Screen Time; Internet; Musculoskeletal Repercussions; Posture; Nursing.

## 1. INTRODUÇÃO

A intensificação do uso de tecnologias digitais têm promovido mudanças significativas no estilo de vida infantil, com destaque para o aumento expressivo do tempo de exposição a telas desde os primeiros anos de vida. Esse fenômeno acompanha a expansão do acesso a dispositivos eletrônicos, como celulares, tablets e computadores, os quais passaram a integrar atividades cotidianas relacionadas ao lazer, à educação e à socialização. No entanto, tal cenário tem despertado preocupação entre profissionais de saúde, especialmente devido à sua associação com comportamentos sedentários e possíveis repercussões negativas no desenvolvimento físico infantil, conforme apontado pela World Health Organization (2019).

No âmbito nacional, a Sociedade Brasileira de Pediatria ressalta que o uso prolongado de dispositivos eletrônicos pode impactar diretamente a saúde das crianças, sobretudo quando associado à adoção de posturas inadequadas e à redução de atividades físicas. A permanência em posições estáticas por longos períodos, frequentemente observada durante o uso de telas, favorece

sobrecargas musculoesqueléticas, podendo resultar em dor, desconforto e alterações posturais ainda na infância (SBP, 2019).

Evidências científicas têm demonstrado que o uso intensivo de dispositivos digitais está relacionado ao aumento da prevalência de sintomas musculoesqueléticos em populações jovens. Estudos observacionais indicam associação entre o tempo de tela e queixas de dor cervical, lombar e em membros superiores, especialmente em contextos de uso prolongado e sem orientação ergonômica adequada. Nesse sentido, investigações conduzidas por Straker et al. (2018) e por Coenen et al. (2021) evidenciam que a utilização frequente de tecnologias móveis está associada ao aumento de sintomas musculoesqueléticos e alterações relacionadas à postura em crianças e adolescentes.

Além disso, o comportamento sedentário mediado por telas constitui um importante fator de risco para o desenvolvimento de disfunções musculoesqueléticas em populações jovens, podendo impactar negativamente a qualidade de vida e o desenvolvimento funcional ao longo do ciclo vital, destacando que o tempo excessivo de tela está associado a múltiplos desfechos adversos à saúde, incluindo problemas físicos e comportamentais (STIGLIC; VINER, 2019).

Apesar do crescente volume de estudos sobre os efeitos do uso de telas na saúde infantil, observa-se que as evidências relacionadas especificamente às repercussões musculoesqueléticas ainda se encontram dispersas na literatura, dificultando a compreensão abrangente desse fenômeno. Tal lacuna evidencia a necessidade de síntese do conhecimento existente, especialmente sob a perspectiva da enfermagem, considerando seu papel fundamental na promoção

da saúde, prevenção de agravos e educação em saúde voltada à população infantil e seus cuidadores.

Dessa forma, evidencia-se a relevância de sintetizar e mapear as evidências científicas disponíveis sobre essa temática. Nesse contexto, a presente revisão de escopo tem como objetivo identificar e analisar as repercussões musculoesqueléticas associadas ao uso de telas na infância, contribuindo para o fortalecimento das práticas baseadas em evidências e para o desenvolvimento de estratégias de cuidado mais eficazes na área da saúde da criança.

## **2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

O uso de dispositivos eletrônicos com telas, como smartphones, tablets, computadores e televisores, tem se tornado cada vez mais precoce e frequente na infância. Esse cenário foi intensificado durante a pandemia do COVID-19, período em que atividades escolares e de lazer passaram a ocorrer predominantemente em ambiente virtual, aumentando significativamente o tempo de exposição às telas (XIANG; ZHANG; KUWAHARA, 2020).

A infância constitui uma fase crítica para o desenvolvimento do sistema musculoesquelético, caracterizada por crescimento ósseo, fortalecimento muscular e aquisição de habilidades motoras. A exposição prolongada a comportamentos sedentários, como o uso excessivo de telas, pode interferir negativamente nesse processo, contribuindo para alterações posturais e redução da aptidão física (TREMBLAY *et al.*, 2011).

Do ponto de vista biomecânico, o uso contínuo de dispositivos digitais está associado à adoção de posturas inadequadas, como a flexão anterior da cabeça e o aumento da curvatura da coluna

cervical e torácica. Essa condição, frequentemente descrita como “text neck”, gera sobrecarga nas estruturas musculoesqueléticas, podendo causar dor, fadiga muscular e desalinhamentos posturais (SZETO; LEE, 2002). Embora inicialmente descrita em adultos, evidências recentes indicam que crianças e adolescentes também estão suscetíveis a essas alterações (STRONG *et al.*, 2005).

Outro fator relevante refere-se às condições ergonômicas inadequadas durante o uso desses dispositivos. Muitas crianças utilizam telas em ambientes não adaptados, sem mobiliário apropriado ou orientação postural, o que favorece a manutenção de posições prejudiciais por longos períodos (KAMPER *et al.*, 2016). A ausência de pausas regulares e o uso prolongado intensificam a sobrecarga musculoesquelética.

Portanto, o uso excessivo de telas na infância configura-se como um problema emergente de saúde pública, com importantes repercussões no sistema musculoesquelético.

### **3. METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão de escopo, conduzida com base nas recomendações metodológicas do Joanna Briggs Institute e reportada conforme o checklist PRISMA-ScR, com o objetivo de mapear as evidências científicas acerca das repercussões musculoesqueléticas associadas ao uso de telas na infância.

A elaboração da questão de pesquisa foi orientada pela estratégia PCC (População, Conceito e Contexto), sendo definida da seguinte forma: População (crianças), Conceito (uso de telas/dispositivos eletrônicos) e Contexto (repercussões musculoesqueléticas). Assim, estabeleceu-se como questão norteadora: “*Quais são as evidências*

*científicas disponíveis sobre as repercussões musculoesqueléticas associadas ao uso de telas na infância?”.*

A busca dos estudos será realizada em bases de dados eletrônicas relevantes para a área da saúde, incluindo MEDLINE via PubMed (*National Library of Medicine*), Scopus, LILACS (*Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências e Saúde*) e SciELO (*Scientific Electronic Library Online*). Serão utilizados descritores controlados provenientes dos vocabulários MeSH (Medical Subject Headings) e DeCS (Descritores em Ciências da Saúde) sendo eles: *crianças; uso de telas; internet; repercussões musculoesqueléticas; postura; enfermagem*, isolados ou de forma combinada por meio dos operadores booleanos AND e OR.

Os critérios de inclusão considerados foram estudos primários que abordem a população infantil (0 a 12 anos), que investiguem a exposição ao uso de telas e suas repercussões musculoesqueléticas, disponíveis na íntegra, publicações nacionais e internacionais (inglês e espanhol) e entre o período de 2016 à 2026. Serão excluídos estudos duplicados, que incluam adolescentes ou adultos sem apresentação de dados específicos para criança, bem como cartas ao editor, resumos de eventos e estudos que não contemplem desfechos musculoesqueléticos.

O processo de seleção dos estudos ocorreu em três etapas: (1) leitura dos títulos e resumos, (2) leitura na íntegra dos artigos potencialmente elegíveis e (3) inclusão final dos estudos que atenderem aos critérios estabelecidos. A seleção será realizada por dois revisores independentes, sendo as divergências resolvidas por consenso ou por um terceiro revisor. O processo de identificação,

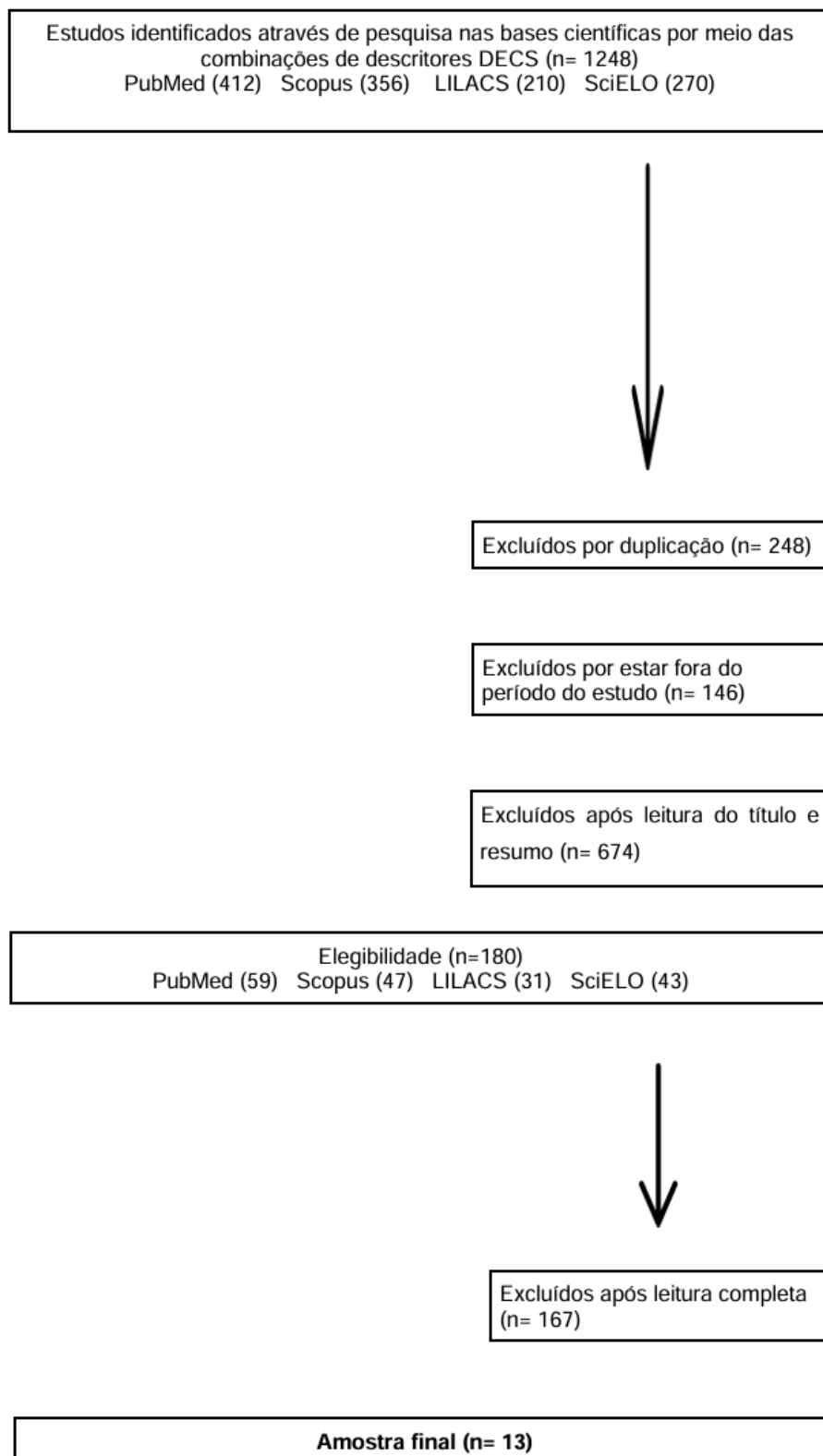
triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos será apresentado por meio de fluxograma conforme as recomendações do PRISMA.

A extração dos dados será realizada por meio de instrumento previamente elaborado pelos pesquisadores, contendo as seguintes informações: autoria, ano de publicação, objetivo do estudo, delineamento metodológico, características da amostra como: tipo de exposição às telas (tempo, dispositivo utilizado), principais desfechos musculoesqueléticos investigados e principais resultados.

Os dados serão analisados de forma descritiva e organizados em tabelas, permitindo a categorização das principais repercussões musculoesqueléticas associadas ao uso de telas na infância, bem como a identificação de lacunas no conhecimento científico. Não será realizada avaliação da qualidade metodológica dos estudos, conforme preconizado para revisões de escopo.

Por se tratar de um estudo que utiliza dados secundários de domínio público, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme as normativas vigentes.

**Figura 1.** Fluxograma dos artigos selecionados segundo as bases de dados e os critérios de inclusão e exclusão com amostra final.



A busca nas bases de dados resultou na identificação de 1.248 estudos. Após a remoção de 248 duplicatas, 1.000 registros foram submetidos à triagem por meio da leitura de títulos e resumos, dos quais 820 foram excluídos por não atenderem aos critérios de elegibilidade. Assim, 180 artigos foram selecionados para leitura na íntegra, sendo que 167 foram excluídos por não apresentarem desfechos musculoesqueléticos, população inadequada ou

delineamento incompatível com os critérios estabelecidos. Ao final, 13 estudos foram incluídos na presente revisão de escopo.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos incluídos foram predominantemente observacionais e revisões sistemáticas, com maior concentração nas bases PubMed e Scopus, evidenciando associação entre tempo de exposição a telas e repercussões musculoesqueléticas, especialmente dor cervical e alterações posturais.

**Quadro 1.** Caracterização das publicações selecionadas.

<b>Autor/Ano</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Tipo de Estudo</b>	<b>Principais Resultados</b>	<b>Base de Dados</b>
Straker et al., 2018	Avaliar uso de tecnologia e sintomas musculoesqueléticos	Observacional	Associação entre uso de dispositivos móveis e dor musculoesquelética	Scopus
Coenen et al., 2021	Investigar uso de telas e sintomas cervicais	Transversal	Relação significativa entre tempo de tela e dor cervical	PubMed
LeBlanc et al., 2017	Avaliar impacto do tempo de tela	Revisão	Associação com sedentarismo e prejuízos físicos	PubMed
Domingues-Montanari, 2017	Analisar efeitos clínicos do uso de telas	Revisão	Impactos físicos e comportamentais relevantes	Scopus

Stiglic & Viner, 2019	Revisar efeitos do tempo de tela	Revisão sistemática	Relação com múltiplos desfechos negativos	PubMed
Toh et al., 2019	Investigar uso de dispositivos e sintomas	Transversal	Sintomas musculoesqueléticos associados ao uso prolongado	Scopus
Howie et al., 2017	Avaliar comportamento sedentário	Observacional	Alto tempo de tela associado a menor atividade física	PubMed
Carson et al., 2016	Revisar comportamento sedentário infantil	Revisão sistemática	Evidência de prejuízos físicos e comportamentais	PubMed
WHO, 2019	Estabelecer diretrizes globais	Diretriz	Recomenda limitação de tempo de tela	PubMed
SBP, 2019	Orientar uso de telas	Diretriz	Alerta para riscos físicos e posturais	LILACS
AAP, 2016	Orientar uso de mídia	Diretriz	Recomenda controle do tempo de tela	PubMed
Burns, 2024	Substituição do tempo de tela	Editorial científico	Melhoras com atividade física e sono	PubMed
Guerra et al., 2016	Analisar comportamento sedentário	Revisão sistemática	Alta prevalência de comportamento sedentário e associação	SciELO

	em crianças brasileiras		com fatores de risco à saúde	
--	----------------------------	--	---------------------------------	--

Fonte: Autores (2026).

A presente revisão de escopo evidenciou uma associação consistente entre o aumento do tempo de exposição a telas e a ocorrência de repercussões musculoesqueléticas em crianças, corroborando achados de estudos observacionais e revisões sistemáticas incluídas. Estimativas indicam que crianças e adolescentes podem ultrapassar 2 a 7 horas diárias de tempo de tela, valor superior às recomendações internacionais, o que tem sido associado a maior risco de desfechos adversos à saúde (STIGLIC; VINER, 2019; LEBLANC *et al.*, 2017). Esses dados reforçam que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos representa um importante fator de risco modificável no contexto da saúde infantil.

No que se refere às manifestações clínicas, há predominância de sintomas em regiões anatômicas diretamente relacionadas às posturas adotadas durante o uso de dispositivos digitais, especialmente pescoço, ombros e coluna lombar. Investigações observacionais evidenciam que a flexão prolongada da cervical, frequentemente associada ao uso de celulares e tablets, aumenta significativamente a sobrecarga biomecânica sobre a coluna, favorecendo o desenvolvimento de dor e desconforto muscular (COENEN *et al.*, 2021; STRAKER *et al.*, 2018). Além disso, alterações posturais precoces têm sido descritas em crianças com alto tempo de exposição a telas, sugerindo que tais hábitos podem interferir no desenvolvimento musculoesquelético ao longo do crescimento (TOH *et al.*, 2019).

O tempo de exposição a telas está diretamente relacionado ao aumento do comportamento sedentário, o que contribui para a redução dos níveis de atividade física e, conseqüentemente, para o enfraquecimento muscular e alterações posturais. Nesse sentido, estudos destacam que crianças com maior tempo de tela apresentam maior probabilidade de desenvolver sintomas musculoesqueléticos, especialmente quando não há compensação por meio de atividades físicas regulares (HOWIE *et al.*, 2017; DOMINGUES-MONTARANI, 2017). Nesse contexto, revisões amplas sobre comportamento sedentário reforçam que a exposição prolongada a telas deve ser compreendida como um determinante central da saúde infantil, com efeitos sistêmicos e cumulativos (CARSON *et al.*, 2016).

No contexto brasileiro, estudos evidenciam que a prevalência de uso excessivo de telas em crianças é elevada, frequentemente superior a 60% quando considerado o uso acima das recomendações diárias. GUERRA *et al.* (2026) destacam que esse padrão de uso ocorre, em grande parte, sem supervisão adequada, o que potencializa a exposição a fatores de risco, como postura inadequada e ausência de pausas. Além disso, o estilo de vida sedentário está diretamente relacionado ao aumento de queixas físicas, incluindo dor musculoesquelética, reforçando a necessidade de intervenções educativas no ambiente familiar (BURNS, 2024).

No âmbito das recomendações internacionais, organizações como a World Health Organization (2019), a American Academy of Pediatrics (2016) e a Sociedade Brasileira de Pediatria (2019) destacam a importância de limitar o tempo de tela e promover hábitos saudáveis desde a infância. Tais diretrizes enfatizam que a exposição excessiva a dispositivos eletrônicos não apenas compromete o

desenvolvimento global da criança, mas também está associada a alterações posturais e desconfortos físicos, reforçando a necessidade de estratégias de prevenção baseadas em evidências.

Sob a perspectiva da enfermagem, os resultados desta revisão apontam para a necessidade de uma atuação mais proativa na promoção da saúde infantil frente aos desafios impostos pelo avanço tecnológico. O enfermeiro, especialmente na atenção primária, possui papel estratégico na implementação de ações educativas voltadas à redução do tempo de tela e à promoção de práticas saudáveis, incluindo orientação sobre postura adequada, pausas durante o uso de dispositivos e incentivo à atividade física. Além disso, destaca-se a importância da incorporação da avaliação musculoesquelética na rotina de atendimento à criança, possibilitando a identificação precoce de sinais de risco e a adoção de intervenções oportunas (COENEN *et al.*, 2021; WHO, 2019).

Por fim, destaca-se que, embora os dados disponíveis apontem para uma associação consistente entre uso de telas e repercussões musculoesqueléticas, a maioria dos estudos apresenta delineamento transversal, limitando a inferência de causalidade. A ausência de estudos longitudinais e de intervenções controladas evidencia uma importante lacuna na literatura, especialmente no que se refere à avaliação do impacto de estratégias preventivas. Dessa forma, esta revisão de escopo contribui ao sintetizar dados relevantes e identificar a necessidade de pesquisas futuras que aprofundem a compreensão dos efeitos do uso de telas sobre a saúde musculoesquelética infantil.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A presente revisão de escopo possibilitou mapear e sintetizar as evidências científicas acerca das repercussões musculoesqueléticas associadas ao uso de telas na infância, evidenciando uma relação consistente entre o aumento do tempo de exposição a dispositivos eletrônicos e a ocorrência de sintomas como dor cervical, lombar e em membros superiores, além de alterações posturais. Os achados indicam que o comportamento sedentário mediado por telas configura-se como um importante fator de risco para a saúde musculoesquelética infantil, especialmente quando associado à redução da atividade física e à adoção de posturas inadequadas.

Observou-se que a literatura apresenta predominância de estudos observacionais e revisões sistemáticas, com evidências que apontam para prevalências significativas de sintomas musculoesqueléticos em crianças expostas a longos períodos de uso de dispositivos eletrônicos. Além disso, estudos nacionais reforçam a elevada frequência de comportamento sedentário na população infantil brasileira, evidenciando a necessidade de intervenções contextualizadas e culturalmente adequadas.

No campo da atenção à saúde da criança, as recomendações de organismos como a World Health Organization, a American Academy of Pediatrics e a Sociedade Brasileira de Pediatria destacam a necessidade de regulação do tempo de tela e incentivo a comportamentos ativos. Tais diretrizes sustentam a importância de intervenções precoces e contínuas, voltadas à promoção de hábitos saudáveis e à prevenção de agravos relacionados ao sedentarismo.

Nesse cenário, a enfermagem destaca-se como área estratégica na implementação de ações de promoção da saúde, sobretudo na

atenção primária. A atuação do enfermeiro na orientação de famílias, no monitoramento do desenvolvimento infantil e na identificação precoce de alterações musculoesqueléticas mostra-se essencial para a mitigação dos riscos associados ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos. A incorporação de práticas educativas e preventivas, baseadas em evidências, constitui um elemento central para o cuidado integral à criança.

Por fim, ressalta-se que a predominância de estudos observacionais limita a inferência de causalidade, evidenciando a necessidade de pesquisas futuras com delineamentos longitudinais e intervencionais. A ampliação do conhecimento científico nessa área poderá subsidiar a elaboração de políticas públicas e estratégias assistenciais mais eficazes, contribuindo para a promoção da saúde infantil em um contexto cada vez mais permeado por tecnologias digitais.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. Media and Young Minds. **Pediatrics**, Itasca, v. 138, n. 5, e20162591, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>. Disponível em: [Media and Young Minds](#). Acesso em: 11 abr. 2026.

BURNS, R. D. Public health implications of replacing screen time with physical activity and sleep in Brazilian children. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 100, n. 2, p. 121–123, mar./abr. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2023.11.004>. Disponível em: [Public health implications of replacing screen time with physical activity and sleep in Brazilian children | Jornal de Pediatria](#). Acesso em: 11 abr. 2026.

CARSON, V., et al. 2016. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update. **Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism**. 41(6 (Suppl. 3)): S240-S265. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0630>. Disponível em: [Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update](#). Acesso em: 11 abr. 2026.

COENEN, P., et al. Associations of screen use with neck and upper extremity symptoms among children. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Basel, v. 18, n. 22, p. 11776, 2021. DOI: [10.1136/oemed-2018-105553](https://doi.org/10.1136/oemed-2018-105553). Disponível em: [Associations of screen work with neck and upper extremity symptoms: a systematic review with meta-analysis | Occupational & Environmental Medicine](#). Acesso em: 09 abr. 2026.

DOMINGUES-MONTANARI, S. (2017). Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. **Journal of paediatrics and child health**, 53(4), 333–338. <https://doi.org/10.1111/jpc.13462>. Disponível em: [Clinical and psychological effects of excessive screen time on children - PubMed](#). Acesso em: 11 abr. 2026.

GUERRA, P. H., et al. Comportamento sedentário em crianças e adolescentes brasileiros: revisão sistemática. **Revista de Saúde Pública**. 2016;50:9. DOI: DOI:10.1590/S1518-8787.2016050006307. Disponível em: [scielo.br/j/rsp/a/xS7tGh3hGyLfYKXPf7NFBnJ/?lang=pt&format=pdf](https://scielo.br/j/rsp/a/xS7tGh3hGyLfYKXPf7NFBnJ/?lang=pt&format=pdf). Acesso em: 11 abr. 2026

HOWIE, E.K., *et al.* Associations between meeting sleep, physical activity or screen time behaviour guidelines and academic performance in Australian school children. **BMC Public Health** 20, 520 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08620-w>. Disponível

em: [Associations between meeting sleep, physical activity or screen time behaviour guidelines and academic performance in Australian school children | BMC Public Health | Springer Nature Link](#). Acesso em: 11 abr. 2026.

KAMPER, S. J., et al. (2016). Musculoskeletal pain in children and adolescents. **Brazilian journal of physical therapy**, 20(3), 275–284. DOI: <https://doi.org/10.1590/bjpt-rbf.2014.0149>. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4946844/>. Acesso em: 02 maio 2026.

LEBLANC, et al. The Ubiquity of the Screen: An Overview of the Risks and Benefits of Screen Time in Our Modern World. **Translational Journal of the American College of Sports Medicine** 2(17):p 104-113, September 1, 2017. | DOI: 10.1249/TJX.0000000000000039. Disponível em: [Translational Journal of the American College of Sports Medicine](#). Acesso em: 11 abr. 2026.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Manual de orientação: saúde de crianças e adolescentes na era digital**. Rio de Janeiro: SBP, 2019. Disponível em: [\\_22246c-ManOrient - #MenosTelas #MaisSaude.indd](#). Acesso em: 09 abr. 2026.

STIGLIC, N.; VINER, R. M. Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. **BMJ Open**, London, v. 9, e023191, 2019. DOI: 10.1136/bmjopen-2018-023191. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/330139451\\_Effects\\_of\\_screentime\\_on\\_the\\_health\\_and\\_well-being\\_of\\_children\\_and\\_adolescents\\_a\\_systematic\\_review\\_of\\_reviews](https://www.researchgate.net/publication/330139451_Effects_of_screentime_on_the_health_and_well-being_of_children_and_adolescents_a_systematic_review_of_reviews). Acesso em: 09 abr. 2026.

STRAKER, L., et al. Mobile technology dominates school children's IT use in an advantaged school community and is associated with musculoskeletal and visual symptoms. **Ergonomics**, London, v. 61, n. 5, p. 658–669, 2018. DOI: [10.1080/00140139.2017.1401671](https://doi.org/10.1080/00140139.2017.1401671). Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00140139.2017.1401671?scroll=top&needAccess=true>. Acesso em: 09 abr. 2026.

STRONG, W. B. et al. Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, v. 146, n. 6, p. 732–737, 2005. DOI: [10.1016/j.jpeds.2005.01.055](https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055). Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15973308/>. Acesso em: 02 maio 2026.

SZETO, G. P. Y.; LEE, R. An ergonomic evaluation comparing desktop, notebook, and subnotebook computers. **Archives of Physical Medicine and Rehabilitation**, v. 83, n. 4, p. 527–532, 2002. DOI: [10.1053/apmr.2002.30627](https://doi.org/10.1053/apmr.2002.30627). Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11932856/>. Acesso em: 02 maio 2026.

TREMBLAY, M. S. et al. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 8, n. 98, 2011. DOI: [10.1186/1479-5868-8-98](https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-98). Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21936895/>. Acesso em: 02 maio 2026.

TOH, S. H., Coenen, P., Howie, E. K., Mukherjee, S., Mackey, D. A., & Straker, L. M. (2019). Mobile touch screen device use and associations with musculoskeletal symptoms and visual health in a nationally representative sample of Singaporean adolescents. **Ergonomics**,

62(6), 778–793. <https://doi.org/10.1080/00140139.2018.1562107>.

Disponível em: [Mobile touch screen device use and associations with musculoskeletal symptoms and visual health in a nationally representative sample of Singaporean adolescents - PubMed](#).

Acesso em: 11 abr. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age.**

Geneva: WHO, 2019. Disponível em: [Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age](#).

Acesso em: 09 abr. 2026.

XIANG, M.; ZHANG, Z.; KUWAHARA, K. Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 18,

2020. DOI: [10.1016/j.pcad.2020.04.013](https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.013). Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7190470/>. Acesso em: 02

maio 2026.

---

<sup>1</sup> Discente de pós-graduação, nos moldes de residência em enfermagem, na Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), Rio de Janeiro/RJ. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

<sup>2</sup> Enfermeira Doutora em Ciências pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), Rio de Janeiro/RJ. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)