



Contribution ID: 24

Type: not specified

Uso de telemóveis em idade pediátrica: desafios emergentes e novo paradigma em fisioterapia

Introdução: O uso de telemóveis e outros dispositivos digitais em crianças e adolescentes é um fenómeno transversal, com implicações para o desenvolvimento físico, psicológico e social. A evidência associa o tempo excessivo de ecrãs a alterações de sono, aumento do sedentarismo, alterações cardiovasculares, visuais, musculoesqueléticas e de saúde mental. Este cenário desafia a fisioterapia pediátrica a integrar novas variáveis de avaliação e intervenção, alinhando-se com uma visão de saúde digital que privilegia prevenção e inovação.

Métodos: Foi realizada uma revisão narrativa da literatura entre 2020 e 2025, incluindo revisões sistemáticas, meta-análises e orientações internacionais. Foram analisados estudos sobre os efeitos da exposição a telemóveis em crianças e adolescentes, com foco nas dimensões motoras, funcionais e comportamentais, e nas recomendações de organizações pediátricas e de saúde global.

Resultados: Os estudos sugerem que maior tempo de ecrã está associado a redução da atividade física, perturbações do sono e aumento de sintomas ansiosos e depressivos. Alterações posturais, como a anteriorização da cabeça, são observadas, embora sem relação direta com dor cervical. Meta-análises apontam risco acrescido de hipertensão arterial em adolescentes. Por outro lado, o uso interativo de dispositivos pode favorecer a função executiva. As guidelines da American Academy of Pediatrics e da Organização Mundial da Saúde recomendam limitar o tempo de ecrã e encorajar atividade física lúdica e estruturada.

Conclusão: O tempo de ecrã deve ser considerado um determinante de saúde em idade pediátrica. A fisioterapia pediátrica deve adotar um novo paradigma, incorporando a avaliação do uso digital no exame clínico, promovendo literacia em saúde digital junto a famílias e escolas e prescrevendo atividade e exercício físico. Esta abordagem prepara o caminho para uma prática integrada e centrada na criança, respondendo aos desafios do século XXI e aos princípios subjacentes à Pediatria 5G.

Palavras-chave: Telemóveis; Tempo de ecrã; Fisioterapia pediátrica; Atividade física; Saúde digital.

Author: Dr PALMA RIBEIRO, Inês (Fisioterapeuta na ULS Algarve –Centro de Saúde de Faro Doutoranda em Motricidade Humana, Universidade de Évora, Portugal. Membro do Comprehensive Health Research Centre (CHRC), Universidade de Évora, Portugal)

Presenter: Dr PALMA RIBEIRO, Inês (Fisioterapeuta na ULS Algarve –Centro de Saúde de Faro Doutoranda em Motricidade Humana, Universidade de Évora, Portugal. Membro do Comprehensive Health Research Centre (CHRC), Universidade de Évora, Portugal)

Session Classification: Poster e comunicações Orais

Track Classification: Poster