

Estudos do Movimento Humano e Saúde

CORRELAÇÃO ENTRE O TEMPO DE TELA E O TEMPO DE ATIVIDADE FÍSICA NO TEMPO LIVRE EM MULHERES PARTICIPANTES DO PROGRAMA ACADEMIA DA SAÚDE BETIM

Vinícius Coimbra Viana; Bárbara Zille de Queiroz
E-mail: vicoimbra.ef@gmail.com

A inatividade física (IF) é considerada um dos dez principais fatores de risco de morte em todo planeta, mas apesar do consenso acerca dos benefícios da atividade física (AF), 44,1% dos brasileiros são considerados insuficientemente ativos. Esses valores podem ser influenciados pelo tempo dispendido em uso de telas, já que a literatura aponta tal associação. Sendo assim, o objetivo do estudo foi verificar a correlação entre o tempo diário de tela em casa (TTC) e os minutos semanais de atividades físicas no tempo livre (AFTL) em mulheres participantes do Programa Academia da Saúde de Betim-MG (PAS). A amostra foi composta por 85 mulheres com idades entre 18 e 59 anos, que se matricularam no PAS em 2019. Os minutos semanais de AF foram obtidos através da multiplicação da frequência semanal de prática (dias de prática) pelos minutos diários despendidos com a AFTL. Para a definição do TTC, utilizou-se a soma das horas destinadas ao uso diário e residencial de aparelho celular, televisão e computador. Os dados foram retirados do banco de dados do PAS, que é alimentado pelas avaliações iniciais realizadas para o ingresso nas atividades do programa. O projeto foi aprovado pelo CEP Betim (CAAE:16804619.0.0000.5651). Foi realizada análise descritiva das variáveis e análise de correlação através do coeficiente de *Spearman* ($p \leq 0,05$). A média de idade foi de 40,29 ($\pm 11,3$) anos. O tempo semanal médio em AFTL foi de 95 ($\pm 129,5$) minutos, e o TDTC apresentou média de 2h e 55min/dia ($\pm 2,28$). A prática de AFTL foi reportada por 43,4% da amostra, enquanto 56,6% não relatou esse comportamento. Foi identificada correlação inversa entre TTC e AFTL. Quanto maior foi o TTC, menores foram os minutos despendidos semanalmente com AFTL ($p=0,03$, $r=-0,24$). Os resultados apresentados trazem perspectivas importantes para a construção de estratégias de estímulo à prática regular de AFTL. Uma dessas estratégias pode ser a redução do TTC associado a ações de promoção da AFTL.

Palavras-Chave: Atividade Física. Exercício Físico. Aptidão Física.