

ANDRADE; Daniely Virgínia Peçanha de¹, SANTOS; Luciene Rafaela Franco dos², MEDEIROS; Bruno Lima³

RESUMO

Título: Associação entre tempo de tela e sintomas depressivos em adultos: uma meta-análise **Autores:** Daniely Virgínia Peçanha de Andrade¹; Luciene Rafaela Franco dos Santos¹; Bruno Lima Medeiros²; Aldair J. de Oliveira¹.

¹Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRJ); ²Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO). **INTRODUÇÃO:** O comportamento sedentário pode ser definido como qualquer tipo de atividade que apresente o valor energético menor de 1,5 equivalentes metabólicos (MET), que se apresenta quando um indivíduo está nas posições sentada, deitada ou reclinada (TREMBLAY et al., 2017). Algumas atividades corporais comumente vistas com as determinadas posições são: tempo de sono e o consumo de conteúdo oferecido pelos smartphones, televisões e computadores (PATE; O'NEILL; LOBELO, 2008). A depressão é uma das principais causas de incapacidade em todo o mundo e contribui de forma importante para a carga global de doenças, podendo afetar a funcionalidade nos estudos, no trabalho e com a família (World Health Organization, 2020). Embora possua evidências de que determinados usos de tela através da Internet são capazes de favorecer no tratamento de sintomas depressivos (SCHRÖDER et al., 2016) o uso desenfreado de smartphones, televisões e computadores é um possível agravante de depressão (RHODES et al., 2012) em adultos. Esta pesquisa tem como objetivo a meta-análise dos comportamentos sedentários e o tempo de tela excessivo das pessoas associados com a depressão. Uma vez que, estudos apontam que indivíduos com algum tipo de depressão ou humor depressivo apresentam comportamentos nocivos à saúde, em específico neste trabalho, o comportamento sedentário através do tempo de tela. Deste modo, sugerem que o comportamento sedentário está relacionado com os sintomas depressivos, e essa relação pode ser moderada por idade e mobilidade social. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma síntese dissertativa qualitativa dos dados, seguida da avaliação da elegibilidade dos estudos. Os estudos que apresentaram todos os dados disponíveis são foram incluídos na meta-análise, utilizando o efeito fixo para uma análise de subgrupo, pois esses efeitos não são escolhidos aleatoriamente. Nesta revisão, uma análise de subgrupos com diferentes tipos de telas (televisão, celulares, smartphones, computadores, tablets e videogames que não desejam atividade física) foi realizada, comparando os efeitos entre telas e sintomas depressivos. A razão de probabilidade (OR) foi verificada para garantir que essa associação fosse de fato significativa. **RESULTADOS:** Os resultados apontam uma porção de proteção, onde o excesso de tempo de tela teria um risco minorado para depressão. No Random Effects Model (OR = 0,58; IC95% ; 0,23-1,45) é possível observar que temos uma associação inversa não significativa entre o tempo excessivo de tela e sintomas depressivos nessa meta-análise.

CONCLUSÃO: De acordo com os achados, faz-se necessário que novas investigações sejam realizadas para analisar mais profundamente esses constructos na população em questão. Uma vez que os resultados apontam o tempo de tela como fator protetivo, ou seja, o excesso de tempo de tela tendo um risco menor para a depressão, sendo uma associação inversa não significativa.

PALAVRAS-CHAVE: saúde, saúde mental, bem-estar

¹ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, danielyvirginia@ufrj.br

² Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, franco33@ufrj.br

³ Mestrando no Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física da Universidade Salgado de Oliveira – UNIVERSO, bruno.tst.rj@hotmail.com

¹ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, danielvirginia@ufrj.br

² Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, franco33@ufrj.br

³ Mestrando no Programa de Pós-Graduação em Ciências da Atividade Física da Universidade Salgado de Oliveira – UNIVERSO, bruno.tst.rj@hotmail.com