



AVALIAÇÃO DO TEMPO DESPENDIDO EM ATIVIDADE FÍSICA DE TRANSPORTE POR CICLISTAS DO MUNICÍPIO DE PASSOS, MINAS GERAIS

Jean Lucas Rosa ¹
Rita de Cássia Ribeiro Carvalho ²

A busca por uma mobilidade urbana sustentável tem se mostrado cada vez mais urgente e necessária. Com o aumento constante no número de habitantes e, conseqüentemente, de veículos automotores, as cidades devem pensar em estratégias de promoção do deslocamento de pessoas de maneira ágil, prática e que seja menos agressiva ao meio ambiente. Nesse sentido, a adoção do transporte a pé ou de bicicleta se mostram como pertinentes na melhoria da mobilidade, sendo opções de baixo custo e que proporcionam benefícios para a saúde, economia financeira e redução da emissão de gases tóxicos. A prática regular de atividade física proporciona benefícios para a saúde e qualidade de vida geral, prevenindo riscos de inúmeras doenças, melhorando a sensação de bem-estar e reduzindo a incidência de obesidade, além de outros benefícios. O objetivo do estudo foi verificar o tempo despendido por ciclistas de Passos, Minas Gerais, em atividade física de transporte. A amostra foi selecionada por conveniência. Participaram 39 ciclistas. Destes, 21 (53,85%) caminham ou usam bicicleta por pelo menos 10 minutos continuamente para se deslocar entre lugares, sendo estes selecionados para a análise. Os participantes possuíam idade média de $36,15 \pm 11,29$ anos, tempo médio de prática no ciclismo de $1,8 \pm 1,42$ anos e o grupo era dividido em 5 indivíduos do sexo feminino e 16 do sexo masculino. Utilizou-se o Questionário Global de Atividade Física (GPAQ), desenvolvido pela OMS. O instrumento é dividido nos domínios Trabalho, Transporte e Recreação. A coleta de dados ocorreu através da ferramenta Google Forms. Os dados foram tabulados no Microsoft Excel 2016 e tratados conforme orientações do GPAQ *Analysis Guide*. A análise estatística foi feita através de estatística descritiva. A análise evidenciou que os praticantes de ciclismo gastam em média $661,43 \pm 502,58$ minutos por semana realizando viagens ou deslocamentos entre lugares a pé ou de bicicleta. A literatura relata que diversos fatores influenciam na escolha do meio de transporte para deslocamentos e viagens, dentre eles a existência de uma infraestrutura de qualidade, como ciclovias e ciclofaixas, e segurança oferecida ao transeunte. É necessário que haja mais discussão e mais investimentos em políticas públicas, que privilegiem o deslocamento ativo e sustentável. Na amostra avaliada, os indivíduos despendem em média $94,49 \pm 70,07$ minutos de seu dia se deslocando a pé ou de bicicleta nas vias públicas, enfatizando a importância de se promover um ambiente que seja propício para esse tipo de transporte, contribuindo para o alcance de um desenvolvimento urbano sustentável. Apesar de sugestivos, tais resultados devem ser validados com um maior tamanho amostral.

¹ Universidade do Estado de Minas Gerais. PPGDRMA. Mestrando. jeanlucas.rosa@hotmail.com;

² Universidade do Estado de Minas Gerais. PPGDRMA. Professor adjunto. rita.carvalho@uemg.br.