

ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E TEMPO SENTADO EM ESTUDANTES DE MEDICINA DO UNIFAGOC

Ellen Ferraz Di Mingo¹

Mariana de Freitas Miranda²

Alexandre Augusto Macedo Correia³

Gustavo Leite Camargos⁴

RESUMO

Introdução: A prática regular de atividade física e a redução do comportamento sedentário são pilares fundamentais para a promoção da saúde, especialmente entre estudantes de Medicina, que futuramente atuarão como agentes de transformação social. A coexistência de padrões ativos e sedentários entre esses estudantes pode comprometer tanto sua saúde quanto sua prática clínica futura. **Objetivo:** Avaliar o nível de atividade física e o tempo sentado de estudantes de Medicina de uma instituição de ensino superior do sudeste de Minas Gerais. **Métodos:** Estudo descritivo de corte transversal com 305 estudantes do primeiro ao décimo segundo período do curso de Medicina, média de idade foi de $24,9 \pm 6,4$ anos. O nível de atividade física e o tempo sentado foram avaliados por meio do IPAQ versão curta. Os participantes foram classificados em suficientemente ativos ou insuficientemente ativos. Foram analisadas associações com variáveis sociodemográficas, IMC e tempo sentado, utilizando os testes qui-quadrado, t de Student e correlação, com nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** Com relação ao nível de atividade física 52,1% foi classificada como suficientemente ativa, sem diferença significativa entre os sexos. O tempo médio sentado foi de $9,1 \pm 3,6$ horas por dia durante a semana e $7,9 \pm 3,7$ horas nos finais de semana. Houve diferença significativa entre os sexos apenas no fim de semana ($p = 0,041$), com mulheres apresentando maior tempo sentado. **Conclusão:** Apesar de mais da metade dos estudantes apresentarem níveis adequados de atividade física, observou-se elevado tempo sentado, indicando a coexistência de padrões ativos e sedentários entre os futuros profissionais de saúde. Esses resultados

¹ Graduanda de Medicina; Centro Universitário Governador Ozanam Coelho; ellenferrazdimingo@gmail.com; <https://orcid.org/0009-0005-9105-9386>; Minas Gerais; Ubá; Brasil.

² Graduanda de Medicina; Centro Universitário Governador Ozanam Coelho; marianamiranda82@gmail.com; <https://orcid.org/0009-0005-9105-9386>; Minas Gerais; Ubá; Brasil.

³ Doutor em Saúde Pública; Centro Universitário Estácio Juiz de Fora; xand.augusto@gmail.com; <https://orcid.org/0000-0002-8615-1189>; Minas Gerais; Juiz de Fora; Brasil.

⁴ Doutor em Saúde Pública; Centro Universitário Governador Ozanam Coelho; gustamargos@hotmail.com; <https://orcid.org/0000-0001-8828-4404>; Minas Gerais; Ubá; Brasil.

reforçam a necessidade de estratégias institucionais que promovam pausas ativas e a redução consciente do tempo sedentário, contribuindo para o autocuidado e para a formação de profissionais mais alinhados com práticas saudáveis.

PALAVRAS-CHAVE: Estudantes de Medicina. Exercício físico. Comportamento sedentário.