IX CONGRESSO BRASILEIRO DE
MEDICINA DO ESTILO DE VIDA
I Congresso Latino-Americano de Medicina do Estilo de Vida
São Paulo, 22 a 24 de outubro de 2026

ESTUDO TRANSVERSAL

QUEM PRESCREVE SE MOVE?

Inatividade física, sedentarismo e aptidão funcional em médicos docentes e preceptores

Vitor Hugo Silva de Aguiar Ribeiro[1], Paola Almeida Barreto Martins[1], Thaynná Alvim Gomes[1], Miguel de Lemos Neto[2], Daniel José Matos de Medeiros Lima[2]

1. Acadêmico da Faculdade de Medicina de Campos (FMC), Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil; 2. Professor da Faculdade de Medicina de Campos (FMC), Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil

INTRODUÇÃO

A inatividade física e o comportamento sedentário são prevalentes entre médicos, profissionais que atuam como referência de hábitos saudáveis para seus pacientes, mas enfrentam rotinas que dificultam a prática regular de exercícios, e a literatura nacional sobre o tema ainda é escassa.

OBJETIVO

Avaliar o nível de atividade física, o comportamento sedentário e o desempenho funcional de médicos docentes e preceptores de uma faculdade de medicina do Norte Fluminense.

METODOLOGIA

Transversal
Desenho do estudo

08/2025 — 07/2026
Período de coleta de dados

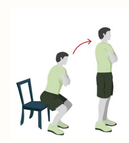
115/164 (70,1%)
Médicos docentes e preceptores elegíveis da FMC

INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO × ANÁLISE

IPAQ
IPAQ (versão longa)
Nível de atividade física e comportamento sedentário, em 4 domínios + tempo sentado
questionário

SF-36
SF-36
Qualidade de vida em 8 domínios; foco na Capacidade Funcional
questionário

30s
30sCST
Teste de sentar e levantar em 30s — força, resistência e funcionalidade



Coleta REDCap → **Organização** planilha Excel → **Análise estatística** Software R studio

Análise: Mann-Whitney, Kruskal-Wallis e correlação de Spearman; qui-quadrado e exato de Fisher; regressão logística ajustada (inatividade) e regressão linear múltipla (30sCST). Testes do 30sCST não realizados (n = 3) foram excluídos.

Aprovado pelo CEP/FMC
CAAE: 90698525.0.0000.5244
Parecer nº 7.744.094

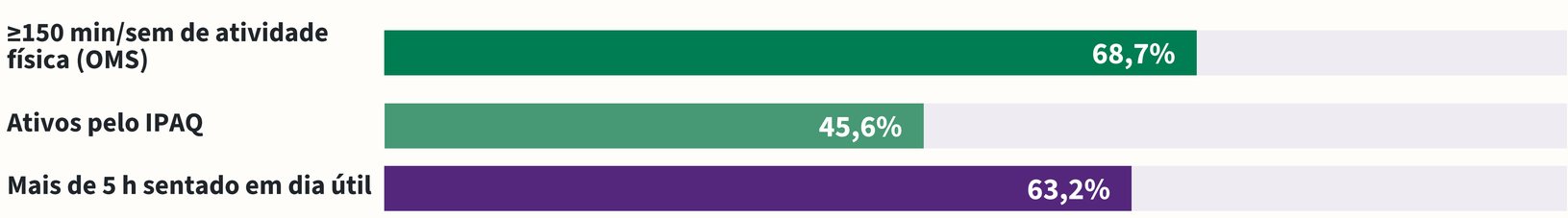
RESULTADOS — OS TRÊS ACHADOS PRINCIPAIS

58,0%
abaixo do P25 normativo no 30sCST
n = 112 · esperado na população de referência: 25%

63,2%
permaneciam mais de 5 h sentados em dia útil
tempo sentado autorreferido · n = 114

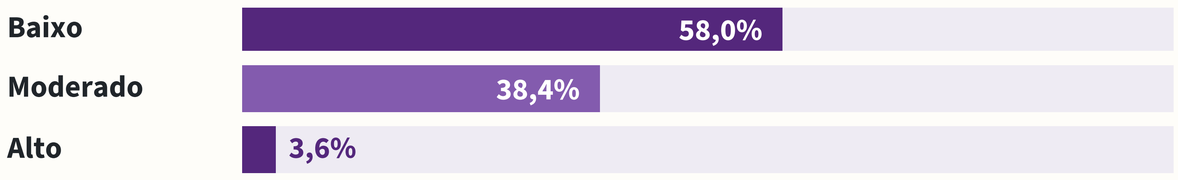
51,0%
dos que orientavam pacientes não eram ativos pelo IPAQ
entre os que aconselham sempre ou frequentemente

ATIVIDADE FÍSICA ≠ SEDENTARISMO



É possível atingir a recomendação de atividade física e, ainda assim, apresentar comportamento sedentário.
56,9% dos ativos sentam mais de 5 h em dia útil. A carga horária associou-se ao tempo sentado (48,7 × 43,7 h/sem; p = 0,034), mas não à inatividade (p = 0,80).

DESEMPENHO FUNCIONAL - 30SCST



Baixo < P25 e alto > P75 dos percentis normativos por sexo e faixa etária da população chilena (Barros-Poblete et al., 2025). Na referência, espera-se 25% abaixo do P25. Excluídos 3 testes não realizados (n = 112).

76,9% **dos médicos com até 35 anos (n = 26) ficaram abaixo do P25; com 60 anos ou mais, 34,5%**

30SCST × IPAQ — Kruskal-Wallis: p = 0,006
ρ = 0,38 · p < 0,001

30SCST × SF-36 (CAPACIDADE FUNCIONAL)
ρ = 0,52 · p < 0,001

30SCST × IMC
ρ = −0,40 · p < 0,001

FATORES ASSOCIADOS
HAS: OR ajustado 5,42 (IC95% 1,67–17,65)
30sCST: idade, sexo, IMC e MET · R^2 = 0,34
Logística ajustada (idade, sexo, IMC, carga horária, tempo sentado); linear múltipla (30sCST)

DISCURSO × PRÁTICA

100% reconhecem a importância da atividade física
↓
87,8% orientam seus pacientes
↓
45,6% são classificados como ativos pelo IPAQ
↓
51,0% dos que orientam são eles próprios inativos

ORIENTAÇÃO AO PACIENTE
76,9% dos muito ativos contra 34,8% dos sedentários (IPAQ) orientam sempre.
Tendência entre os 4 níveis do IPAQ: ρ = 0,22; p = 0,017

BARREIRAS PERCEBIDAS
51,3% **citam falta de tempo**
Rotina intensa de trabalho: 15,7%

LIMITAÇÕES

01 **UNICÊNTRICO** · FMC; generalização limitada.
02 **SELEÇÃO** · participação voluntária.
03 **AUTORRELATO** · IPAQ/SF-36 → possível viés de memória e desejabilidade.
04 **TRANSVERSAL** · associações não implicam causalidade.

CONCLUSÕES

01 A resposta à pergunta “quem prescreve se move?” depende do critério: 68,7% cumpriram ≥150 min/sem, mas apenas 45,6% foram ativos pelo IPAQ, embora 87,8% orientem seus pacientes.

02 A carga horária associou-se ao maior tempo sentado (48,7 vs 43,7 h/sem; p = 0,034), mas não à insuficiência de atividade (46,5 vs 47,2 h/sem; p = 0,80). Tempo sentado ≥6 h foi comum também entre os ativos (56,9%).

03 No 30sCST, 58,0% (IC95% 48,8 a 66,8) ficaram abaixo do P25 chileno (esperado: 25%). A proporção foi maior nos ≤35 anos (76,9% vs 52,3%; exploratório), apesar do melhor desempenho absoluto.

04 Maior atividade associou-se a orientar mais (ρ = 0,22, correlação fraca). Entre quem orienta, 51,0% eram insuficientemente ativos. A principal barreira foi falta de tempo/demandas de trabalho (67,0%; IC95% 57,9 a 74,9).

REFERÊNCIAS

Escaneie o código para acessar a lista completa das referências do estudo.

Contato: vitorhugo.saribeiro@gmail.com