

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS POR ESTUDANTES DE MEDICINA: UMA REVISÃO NARRATIVA DE LITERATURA

Letícia Mendes de Moraes Matocanovic
medgurlonfire@gmail.com

Bárbara Fritzen

Daniella Katsurayama Hassmann

Giovana Knapik Batista

Juliana Moreira Schnaider

Maria Fernanda Sprenger Ludwig

Oona Salomão Erdmann

Paola Piekarski Taques

Rafael Maas Qader

Andressa Miguel Leitão

INTRODUÇÃO: A atividade física é considerada um dos pilares do estilo de vida saudável, pois consegue reunir múltiplos benefícios tanto para a saúde física como para a saúde mental, ao proporcionar momentos de lazer e restaurar efeitos negativos da rotina acadêmica. Quanto à relação com o desenvolvimento cognitivo, praticar exercícios traça novas conexões neurais, promovendo neuroplasticidade. O sedentarismo, por sua vez, representa um fator de agravo à saúde, pois não estimula o gasto de energia, e promove desuso dos sistemas funcionais. Apesar disso, observa-se que os acadêmicos de medicina vêm reduzindo a prática de exercícios, principalmente pela dificuldade em conciliá-la com os estudos (FERREIRA, M; et al, 2020). Nesse contexto, a presente revisão de literatura tem como objetivo evidenciar os fatores envolvidos na redução da prática de exercícios físicos nessa população.

PERCURSO TEÓRICO: Para a realização desta revisão narrativa da literatura, foram buscados artigos nas bases de dados BVS e PubMed com os descritores “Saúde Mental”, “Atividade Física” e “Faculdade de Medicina”. Após a aplicação de filtros de data, linguagem, título e resumo relacionados ao tema, foram selecionados 10 artigos para discussão. **RESULTADOS:** A saúde mental é determinada por atributos individuais, sociais, culturais, econômicos, políticos e ambientais. Neste cenário, estão os transtornos mentais, que causam prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo (GOMES; ARAMID; 2019). O curso de medicina possui uma alta carga horária, o que justifica o escasso tempo de lazer dos estudantes, além de ser um ambiente que instiga a competição interpares, expõe os estudantes à morte, ao sofrimento humano e à autocobrança. Isso pode ser justificado por estudos que demonstram que cerca de 30 a 44% dos estudantes apresentam algum sintoma ou tipo de transtorno mental comum (GREETHER; EDUARDO, et al; 2019). Analisando os fatores de risco como sexo feminino e estudantes de instituição de ensino com método Problem Based Learning (PBL), esse percentual parece se elevar. Os sintomas mais comuns apresentados pelos estudantes de medicina são fadiga, cansaço, dificuldade em adaptação ao meio acadêmico, pouco tempo dedicado a atividades de lazer, excesso de cobrança, frustrações relacionadas ao curso, e dificuldades em relações interpessoais (GOMES; ANDRÉ, et al; 2022). Além disso, observa-se que as taxas de suicídio entre acadêmicos de medicina são maiores, tanto em relação

à população geral, quanto a grupos de acadêmicos de demais cursos (MAIA; EROS, et al; 2020), o que resulta em um consumo excessivo de álcool como justificativa de fuga das preocupações diárias, o que pode piorar as questões relacionadas à saúde mental. A prática de exercícios pode tratar e também prevenir diversas doenças, tanto da esfera física, como psicológica, pois ao fortalecer o sistema imunológico, reduz a incidência de diversas doenças, diminui a ansiedade e o estresse, e amplifica as emoções positivas (RAIOL; RODOLFO; 2020). Essas atividades se configuram num potencial neuroprotetor, aumentando o fluxo sanguíneo cerebral e estimulando a produção de fatores neurotróficos derivados do cérebro, responsáveis pela neurogênese, angiogênese, sinaptogênese e neuroplasticidade, com claros benefícios psicológicos (NUNES; LEONARDO; 2020). Isso possibilita que o estudante aprimore a sua capacidade de exercer funções habituais dentro da vida acadêmica, com maior produtividade (VIEIRA, PORCU E ROCHA; 2007). Além disso, tem sido enfatizado o benefício promovido pela prática de modalidades esportivas coletivas, como voleibol, futebol, futsal, basquete e handebol, e seu impacto positivo na redução da sintomatologia dos transtornos mentais, dos problemas relacionados à saúde mental e dos pensamentos suicidas, quando comparadas àqueles que não as praticavam, independentemente da idade, renda familiar e relacionamento com pais e amigos. A prática de exercícios físicos por estudantes de medicina tem sido associada a uma menor prevalência de sintomas depressivos, à melhora da qualidade do sono e da função cognitiva, representando uma terapia complementar no tratamento de transtornos psiquiátricos (MAIA; EROS, et al; 2020). **CONCLUSÃO:** De acordo com os dados dessa revisão, a prática de atividade física por essa população apresenta-se como fator de grande importância para sua saúde e rendimento acadêmico, chamando a atenção para a necessidade de se estimular a sua promoção dentro dos cursos de medicina.

PALAVRAS-CHAVE: exercício físico; saúde dos estudantes; estudantes de medicina

REFERÊNCIAS:

BARREIRA, C. R. A.; TELLES, T. B.; FILGUEIRAS, A.: Perspectivas em Psicologia do Esporte e Saúde Mental sob a Pandemia de Covid-19. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Rio de Janeiro, v. 40, p. 1-14, jan. 2020.

DE FIGUEIREDO, E. T. *et al.* Influência da rotina acadêmica na prática de atividade física em graduandos de Medicina. **Rev Bras Clin Med**, v. 7, p. 174-176, 2009.

FERREIRA, M. A. A. *et. al* The practice of physical exercises among Medical students. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 7, p. e1471078899, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i7.8899. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/8899>. Acesso em: 4 sep. 2022.

GOMES, A. L. G. *et. al.* Mental health of students and professionals in the health area and guided physical activity: state of the art. **Research, Society and Development**, [S.l.], v. 11, n. 8, p. e19711830762, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i8.30762.

GOMES, A. *et al.* A efetividade do exercício físico no tratamento da depressão. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. 22, p. 58-64, 2019.

GREYER, E. O. *et. al.* Prevalência de Transtornos Mentais Comuns entre Estudantes de Medicina da Universidade Regional de Blumenau (SC). **Revista Brasileira de Educação Médica**, [S.L.], v. 43, n. 1, p. 276-285, jul.2019.

MAIA, H. A. *et al.* Prevalência de Sintomas Depressivos em Estudantes de Medicina com Currículo de Aprendizagem Baseada em Problemas. **Revista Brasileira de Educação Médica**, [S.L.], v. 44, n. 3, p. 1-7, jun. 2020.

MENDES, T. B. *et al.* Physical activity and symptoms of anxiety and depression among medical students during a pandemic. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [S.L.], v. 27, n. 6, p. 582-587, dez. 2021.

NUNES, L. G. Natação esportiva e saúde mental: existe relação?. *Pensar Em Movimento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, Uberlandia, v. 18, n. 2, p. 1-5, 8 set. 2020.

RAIOL, R. A.: Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. **Brazilian Journal Of Health Review**, Curitiba, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, mar. 2020.

SILVA, M. L.; LEONIDIO, A. C. R.; FREITAS, C. M. S. M. Prática de atividade física e o estresse: uma revisão bibliométrica. **Revista da Educação Física**. UEM [online]. 2015, v. 26, n. 2

SILVA, R. S. *et al.* Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & saúde coletiva**, v. 15, p. 115-120, 2010.

VIEIRA, J. L. L.; PORCU, M.; ROCHA, P. G. M. A prática de exercícios físicos regulares como terapia complementar ao tratamento de mulheres com depressão. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria** [online]. 2007, v. 56, n. 1, pp. 23-28. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0047-20852007000100007>>.