

A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS: UMA PROPOSTA PARA REDUÇÃO DO ESTRESSE EM ESTUDANTES DE MEDICINA

Fábio Ribeiro Umezu

Fundação Educacional do Município de Assis

Juliana Gonçalves Herculian

Leonardo Luiz Contarini

Luciane Cristine Ribeiro Rodrigues

EIXO: Qualidade de vida

CATEGORIA:

Comunicação oral (X)

Pôster Comentado ()

RESUMO: Introdução: Após ingressar na faculdade, o estudante de medicina depara-se com as exigências do curso, necessitando adaptar-se ou modificar seu estilo de vida, podendo comprometer o seu bem-estar geral. Diante disso, a prática de atividade física periódica e controlada, tem sido difundida como uma maneira de amenizar possíveis malefícios ocasionados à saúde, mostrando como benefícios: melhoras no bem-estar físico e psicológico e maior produtividade no ofício. **Objetivo:** Constatar se os estudantes de medicina consideram que a prática de exercícios físicos, durante a vida acadêmica, melhora o estresse vivenciado por eles. **Metodologia:** Trata-se de um estudo quantitativo de caráter transversal, do tipo exploratório e descritivo. Para a coleta de dados, foi elaborado um questionário com base no Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp, o qual contém 10 questões fechadas, sendo elas referentes ao: desempenho e vivência do aluno diante do curso de medicina; relacionadas a prática de atividades físicas e as possíveis melhoras nesses sinais e sintomas. Para darmos início a coleta de dados obtivemos o número 4.058.229 como parecer de aprovação do comitê de ética em pesquisa. O público alvo, foram os alunos do curso de medicina da Fundação Educacional do Município de Assis do ano de 2020, maiores de 18 anos. Os dados foram tabulados no programa Excel, estabelecendo uma relação entre atividade física e estresse. **Resultados:** Totalizando 350 alunos convidados, obtivemos 188 respostas que foram analisadas. Eles foram separados em três grupos: um composto por atuais praticantes de atividade física (54%); outro grupo de alunos, que costumavam praticar esportes e hoje não praticam mais (41%) e um terceiro daqueles que nunca praticaram (5%). Cada indivíduo, foi questionado se enquanto estudante de medicina durante o semestre se havia se autoidentificado em alguma(s) das situações descritas no questionário, sendo evidenciado: estresse e nervosismo (89,4%); preocupação excessiva (82,4%); ansiedade (80,9%); mudanças de humor (73,9%); distúrbio do sono (70,7%); tensão muscular (70,7%); autocobrança excessiva (69,7%); irritação excessiva (68,6%); dores de cabeça (63,3%); dificuldade em se concentrar (58%); sensação de desgaste físico (56,4%); cansaço ao levantar (54,8%); sensibilidade emotiva (51,6%); incompetência, no sentido de que não conseguiria assumir todas as tarefas da faculdade (51,1%); esquecimento de coisas corriqueiras (45,2%); taquicardia (40,4%); pensamento constante sobre um único assunto (38,8%); insatisfação (38,8%); mudança de apetite (37,2%); apatia (33,5%); problemas dermatológicos (30,3%); isolamento social (29,8%); respiração ofegante (29,3%); azia, sem causa aparente (29,8%) diarreia passageira (28,2%); diminuição da libido (27,1%); formigamento nas extremidades (20,7%); tontura (18,1%). Diante do contexto de estresse imputado pelas responsabilidades acadêmicas, observou-se que 96,3% (182) concordam que o curso de medicina colabora com o aumento de uma dessas situações já assinaladas por eles. Bem como, 68,1% (128) precisaram buscar ajuda de profissionais para tratar esses sintomas, 66,5% (125) referiram fazer uso de alguma substância/alimento com a finalidade de aliviar as situações e 64,9% (122) fazem uso de algum estimulante a fim de ter

mais energias/ficar acordado. Dentre as substâncias ou os alimentos, constatou-se conforme as respostas o uso de: nicotina, drogas ilícitas, medicamentos, antidepressivos tricíclicos, inibidores seletivos da recaptção de serotonina, fitoterápicos, remédios naturais, meditação, chocolate, chá, álcool, açúcar de cozinha, alimentos ricos em carboidratos, cafeína, café, doces em geral e massas. Dentre os estimulantes citados por esses alunos, obteve-se os seguintes resultados: medicamentos, drogas ilícitas, café, energéticos, refrigerantes de colachá e guaraná em pó. Outro resultado que chamou a atenção, foi em relação ao fato de se em algum momento da vida, os estudantes, antes de ingressar na faculdade de medicina, já tiveram depressão e/ou ansiedade, pois mais da metade dos participantes, cerca de 59% (111), responderam que sim. Por fim, de forma positiva, a partir de outros dados, identificou-se que a atividade física traz benefícios, pois 87,8% (165) dos entrevistados responderam que a prática do exercício físico melhorou o desempenho no aprendizado, assim como, 91,5% (173) puderam prevenir as situações estressantes citadas. **Conclusão:** Conclui-se que a maior parte dos entrevistados concordam que a atividade física é benéfica ao organismo, em especial para saúde mental e rendimento nos estudos, quando praticado de forma e intensidade correta.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde do Estudante; Estudantes de Medicina; Exercício;

REFERÊNCIAS:

ALVES, Audrey dos Santos; BAPTISTA, Marcio Rodrigues. **A atividade física no controle do stress.** *Corpus Et Scientia*, Rio de Janeiro, n. 2, p. 05-15, set. 2006.

BASSOLS, Ana Margareth et al. A Prevalência de Estresse em uma Amostra de Estudantes do Curso de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. *Revista do Hospital de Clínicas de Porto Alegre*, Porto Alegre, v. 28, n. 3, p. 153-157, out. 2008.

MELLO, Marco Túlio de et al. **O exercício físico e os aspectos psicobiológicos.** *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Niterói, v. 11, n. 3, p. 203-207, jun. 2005.

SAMULSKI, Dietmar Martin; NOCE, Franco. **A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG.** *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, Florianópolis, v. 5, n. 1, p. 5-21, out. 2000.