

AVALIAÇÃO DA INFLUÊNCIA ACADÊMICA SOBRE A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NOS ESTUDANTES DE MEDICINA EM UMA FACULDADE DO NOROESTE DO ESTADO DE SÃO PAULO

AUTORES

Pedro Bastos NETO

Discente do curso de Medicina UNILAGO

Gustavo Antônio Lima de CAMPOS

Docente do curso de Medicina UNILAGO

RESUMO

Exercitar-se regularmente é fundamental para uma vida mais longa e saudável. Para um bom desempenho estudantil, o estudante deve usufruir do seu bem estar físico e emocional. Entretanto, no decurso da formação médica, os estudantes passam por uma sobrecarga de fatores estressantes, abandonando a prática de exercícios físicos, o que pode impactar negativamente na conquista acadêmica. Este estudo propôs uma avaliação do nível de atividade física dos estudantes de Medicina em uma faculdade do interior do Estado de São Paulo. É um estudo transversal que conta com uma amostra de 118 acadêmicos de medicina, utilizando a forma curta do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). Considerando a classificação do IPAQ, 37,2% dos acadêmicos foram classificados como “ativos, ou seja, mantém uma prática de atividade física de três a cinco dias na semana com intensidades recomendadas pela OMS, sem prevalência significativa entre os períodos. Na classificação oposta, observou-se que 16% dos estudantes foram classificados como sedentários e 26% irregularmente ativos, o que significa que 42% dos estudantes praticam atividades de forma insuficiente ou não praticam. Tais dados corroboram com resultados encontrados em Jesus et al (2017).

PALAVRAS - CHAVE

Atividade física, estudantes de medicina, IPAQ.

1. INTRODUÇÃO

Todo e qualquer movimento produzido pelo corpo e que gere um gasto energético maior do que os níveis de repouso pode ser entendido como atividade física (GLANER, 2002). De acordo com as recomendações atuais evidenciadas no estudo de Haskell et al. (2007), a promoção e a manutenção da saúde em indivíduos adultos saudáveis, de 18 a 65 anos, requisitam atividades físicas aeróbicas de intensidade moderada por, no mínimo, trinta minutos, cinco dias por semana, ou atividade física aeróbica de intensidade vigorosa por, no mínimo, vinte minutos, três dias por semana.

A prática de exercício físico tem capacidade de atuar no bem estar e na auto estima do indivíduo, assumindo importância na prevenção e reestabelecimento do equilíbrio biológico, psicológico e social do ser humano, âmbitos estes cada vez mais ameaçados pelas mudanças bruscas da sociedade moderna (OLIVEIRA, 2011).

Os benefícios da prática de atividade física são inúmeros. Exercitar-se regularmente é fundamental para uma vida mais longa e saudável, uma vez que o indivíduo obeso tem maior probabilidade de desenvolver certos tipos de câncer, diabetes, hipertensão, osteoporose, doenças coronarianas e outros distúrbios crônicos no decorrer da vida (GUARDA, 2010).

Em âmbito universitário, para um bom desempenho estudantil, o estudante deve usufruir do seu bem estar físico e emocional. Com isso, é crescente o número de trabalhos que evidenciam os benefícios que a atividade física pode provocar na cognição e capacidade de aprendizagem dos alunos (HILLMAN, ET AL., 2008; SALLIS, 2010).

Entretanto, no decurso da formação médica, os estudantes passam por uma sobrecarga de fatores estressantes, fato justificável pela grande quantidade de novas informações a serem absorvidas pelos mesmos, assim como a falta de controle sobre o tempo disponível para as tarefas diárias e atividades de lazer (ENNS, ET AL., 2001). Em suma ocorre que os estudantes visam sempre a busca pela excelência em sua formação e, vivendo nesse padrão, acabam por esquecer que para uma boa qualidade de vida também são exigidos momentos de ócio, lazer e atividades físicas.

Apesar de ser crescente o número de evidências que mostram a eficácia do exercício físico na redução da ansiedade e na melhora da auto percepção física e da auto estima, ainda assim é preocupante o desconhecimento ou desinteresse dos acadêmicos de medicina em utilizar dessa atitude como ferramenta para prevenção do estresse e promoção da saúde (AGUIAR, ET AL., 2009).

2. OBJETIVO

Este estudo propôs uma avaliação do nível de atividade física dos estudantes de Medicina, assim como avaliação do impacto da formação médica sobre a rotina de exercícios físicos dos alunos.

3. METODOLOGIA

Foi realizado um estudo transversal, descritivo e de abordagem quantitativa com acadêmicos de medicina do primeiro, quinto e oitavo períodos. A amostra compôs-se de 118 alunos, sendo 27 do sexo masculino e 91 do sexo feminino.

Este estudo foi aprovado pelo comitê de ética e pesquisa (CEP) da União das Faculdades dos Grandes Lagos (parecer nº 3.226.333). Todos os alunos foram informados sobre os objetivos da pesquisa e sobre o anonimato do questionário proposto, assinando um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido quando optaram pela participação.

Os dados foram coletados por meio da utilização do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). É um instrumento de medida do nível de atividade física possível de ser utilizado em todo o mundo, com reprodutibilidade validada no Brasil, possibilitando o levantamento da prevalência de atividade física. Utilizou-se a forma curta por ser menos repetitiva e cansativa, portanto melhor aceita entre os participantes quando comparada a forma longa, apesar de ambas possuírem resultados similares (MATSUDO, ET AL., 2012).

A forma curta é constituída por perguntas relacionadas ao tempo gasto fazendo atividade física como caminhada, atividade moderada e atividade vigorosa em uma semana normal, usual ou habitual. Atividades físicas vigorosas são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar muito mais forte que o normal. Atividades físicas moderadas são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar um pouco mais forte que o normal. Além dessas, foi incluída uma pergunta da forma longa do questionário sobre o tempo gasto sentado em um dia de semana e um dia de final de semana.

Os dados coletados foram agrupados e tabulados utilizando o programa Microsoft Excel 2013. Para as análises descritivas e as devidas inferências estatísticas. Tais dados foram exportados, organizados e analisados no Programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 25.0.

Além das análises realizadas, os alunos foram classificados, de acordo com as recomendações do nível de atividade física do IPAQ, em: Muito ativo, Ativo, Irregularmente ativo A, Irregularmente ativo B, Sedentário.

Quadro 1 - Classificação dos indivíduos de acordo com suas atividades diárias.

Categoria	Classificação
Sedentário	Não realiza nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.
Insuficientemente ativo A	Realiza 10 minutos contínuos de atividade física, seguindo pelo menos um dos critérios citados: frequência 5 dias/semana ou duração – 150 minutos/semana.
Insuficientemente ativo B	Não atinge nenhum dos critérios da recomendação citada nos indivíduos insuficientemente ativos
Ativo	Cumprir as seguintes recomendações: a) atividade física vigorosa – ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 minutos/sessão; b) moderada ou caminhada – ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos/sessão; c) qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/semana e ≥ 150 min/semana
Muito ativo	Segue as seguintes recomendações: a) vigorosa – ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/sessão; b) vigorosa – ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 min/sessão + moderada e ou caminhada 5 dias/semana e ≥ 30 min/sessão.

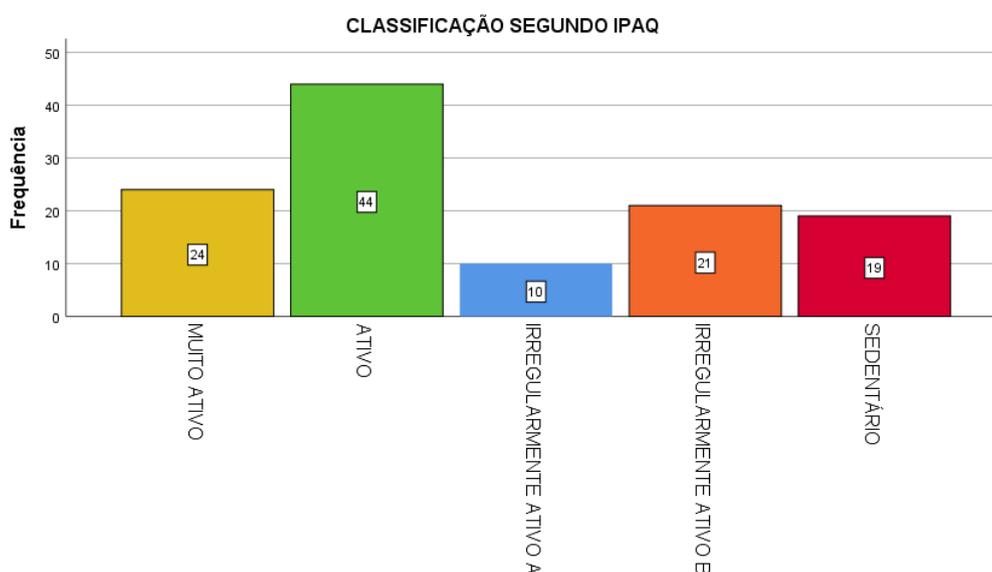
Fonte: Matsudo e colaboradores, 2001a.

4. RESULTADOS

O estudo obteve um total de 118 acadêmicos entrevistados sendo 27 (22,8%) do sexo masculino e 91 (77,1%) do sexo feminino. Dos 65 alunos do primeiro período, 20 são do gênero masculino e 45 são do gênero feminino. No quinto período, dos 22 alunos, 6 deles são do gênero masculino e 16 são do gênero feminino. Por fim, dos 31 alunos do oitavo período, apenas 1 é do gênero masculino e 30 acadêmicos são do gênero feminino.

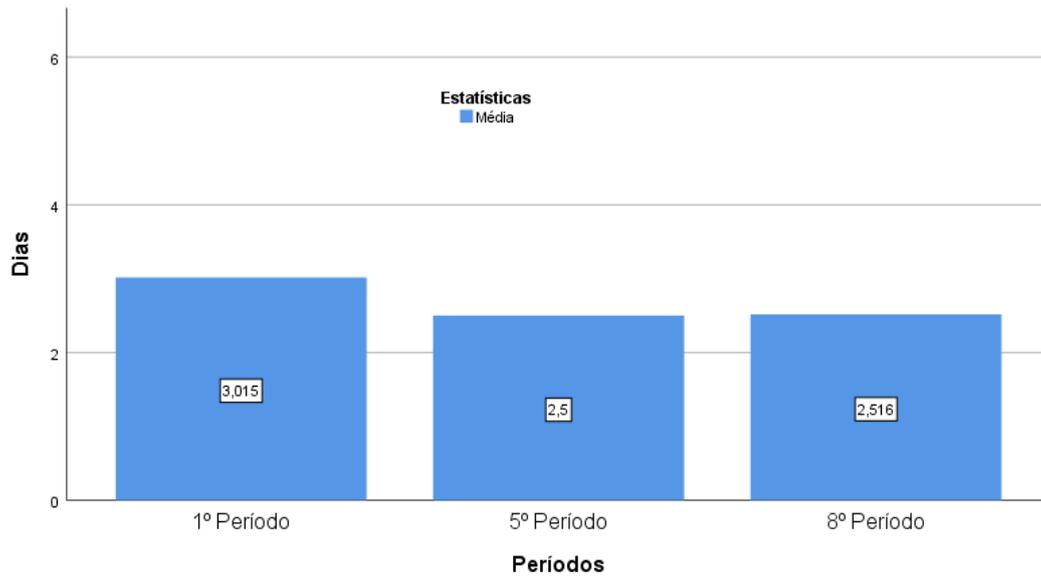
	1º PERÍODO	5º PERÍODO	8º PERÍODO	TOTAL
MASCULINO	20	6	1	27
FEMININO	45	16	30	91
TOTAL ALUNOS	65	22	31	118

De acordo com a classificação do nível de atividade física proposta pelo IPAQ, 24 acadêmicos foram considerados “muito ativo”, destacando alunos de primeiro período e oitavo período. Em relação aos considerados “ativos”, obteve-se um total de 44 alunos, principalmente alunos do primeiro período (25). Trinta e um estudantes foram considerados “irregularmente ativos A e B”, 10 e 21 acadêmicos respectivamente. Além disso, foram considerados “sedentários”, um total de 19 estudantes, todos do sexo feminino, sendo 17 do primeiro período.

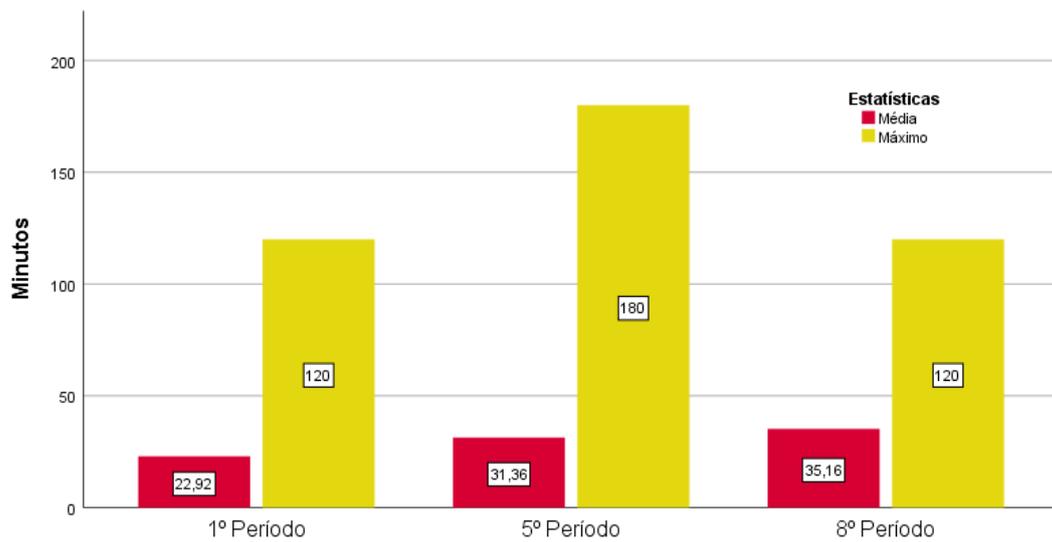


Foi encontrada uma média de 3,015 dias de caminhada por semana entre os alunos do primeiro período, seguidas de 2,5 dias entre os alunos do quinto e oitavo período. O tempo gasto de caminhada foi em média de 35 minutos no oitavo período, seguidos de 31 e 22 minutos no primeiro e no quinto períodos, respectivamente. A duração máxima variou de 120 a 180 minutos.

Dias de Caminhada na última semana

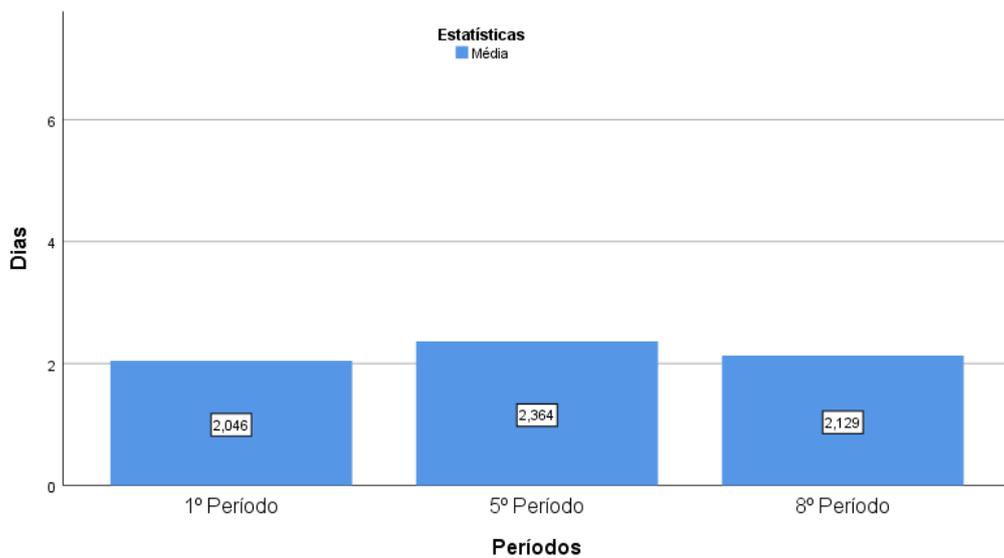


Tempo gasto de caminhada em cada período

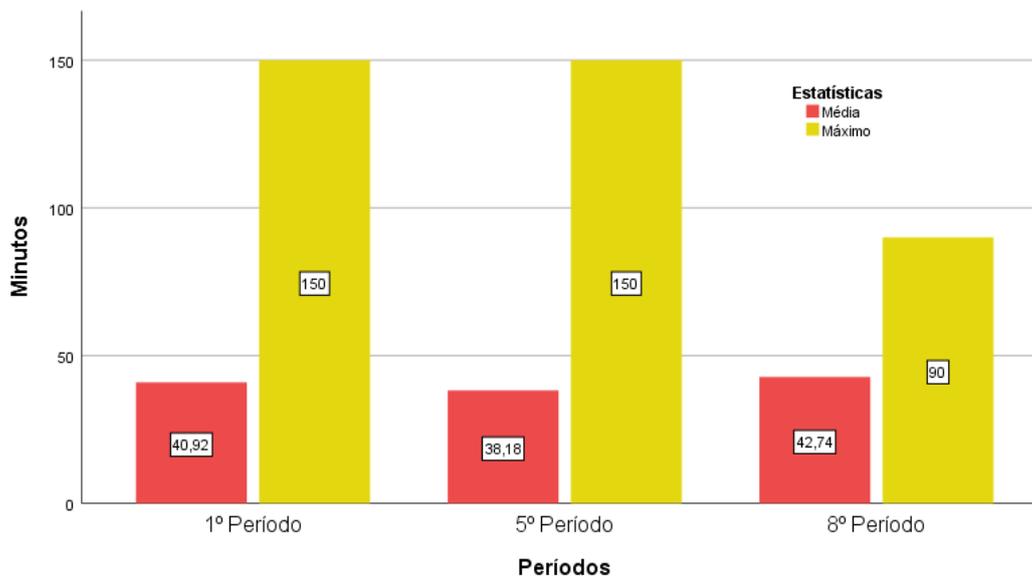


Em relação à prática de atividade moderada, não houve significativa prevalência entre os períodos. Obteve-se uma média de 2 dias por semana, com duração de, aproximadamente 40 minutos gastos durante cada sessão com um tempo máximo de 150 minutos.

Dias de atividade MODERADA na última semana

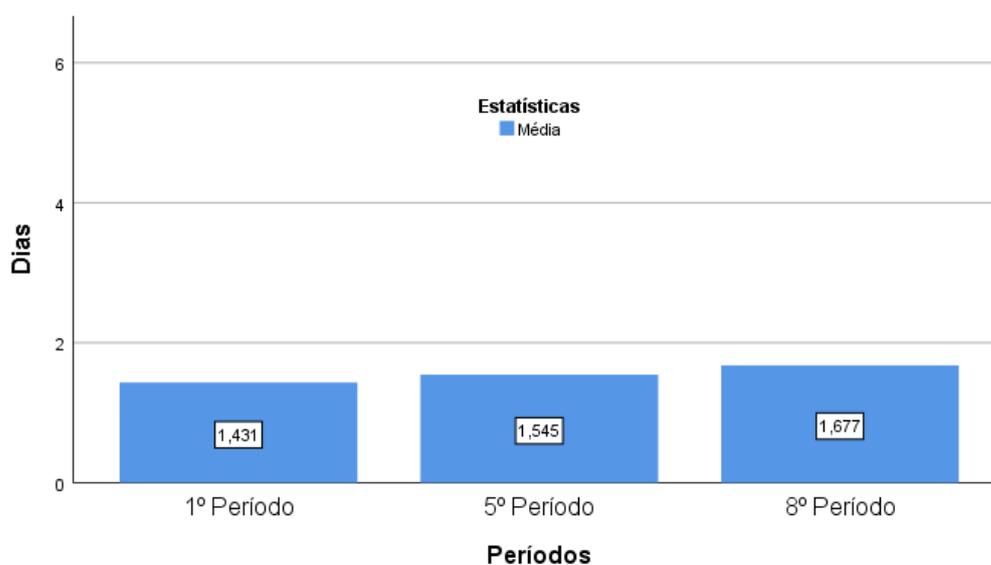


Tempo gasto com atividade MODERADA em cada período

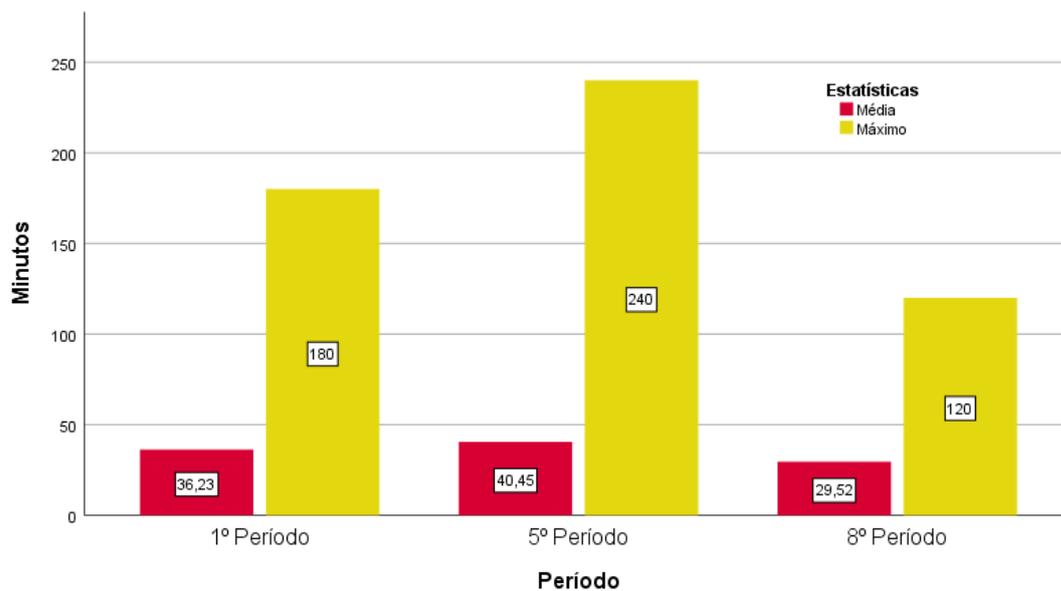


Na análise da prática de atividades vigorosas, também não foi possível observar uma diferença significativa entre os períodos, obtendo-se uma média de prática de 1,5 dias por semana com média de 35 minutos entre os alunos dos três períodos considerados.

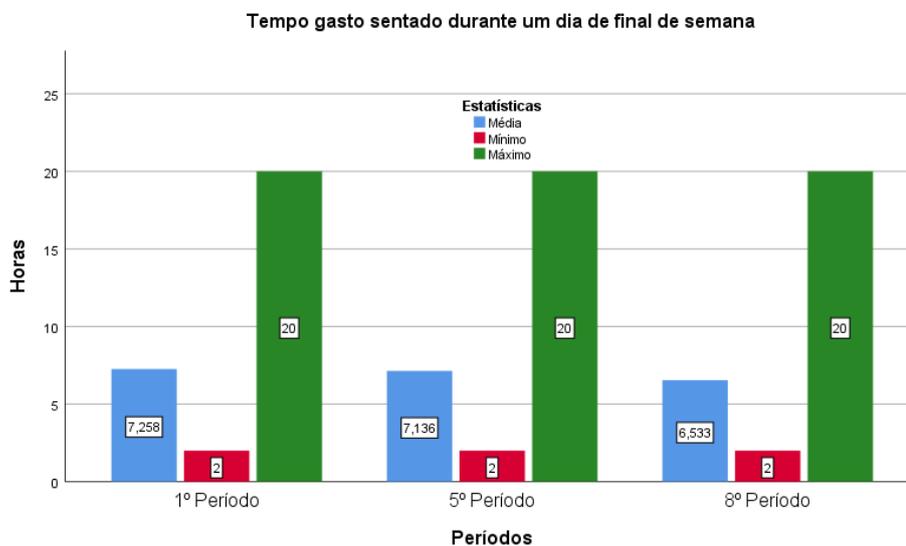
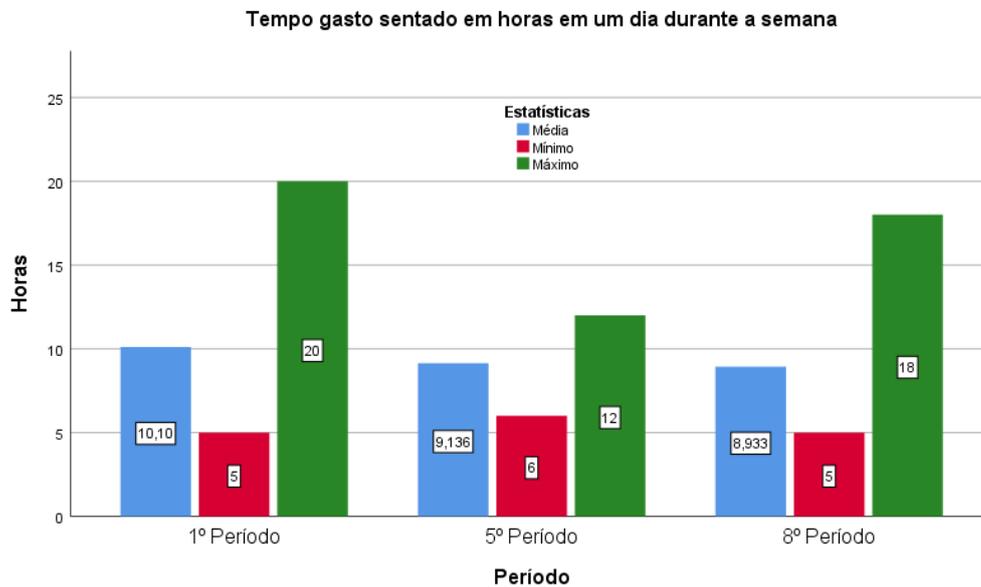
Dias de atividade VIGOROSA na última semana



Tempo gasto com atividade VIGOROSA



Por fim, ao considerar os tempos gastos, em horas, sentados pelos acadêmicos, observou-se que gastaram em média, aproximadamente 9 horas durante um dia de semana e 6,97 horas durante um dia de final de semana.



5. DISCUSSÃO

No presente estudo, a maioria dos estudantes de Medicina (53%) foi classificada como ativa, ou seja, mantém uma prática de atividade física de três a cinco dias na semana com intensidades recomendadas pela OMS. Na classificação oposta, observou-se que 16% dos estudantes foram classificados como sedentários e 26% irregularmente ativos, o que significa que 42% praticam atividades de forma insuficiente ou não praticam. Tais dados corroboram com resultados encontrados em Jesus et al (2017). Em contrapartida, revelam informações discordantes de outros trabalhos como no estudo de Castro Júnior, et al (2012), que obteve 54% dos alunos sedentários. Os estudos de Fontes e Vianna (2009) e de Marcondelli, Costa e Schmitz (2008) também

encontraram alta taxa de sedentarismo entre estudantes da área de saúde, dos quais os de Medicina apresentaram os maiores índices.

Assim como os estudos de Netto et al (2012), Castro Júnior et al (2012) Marcondelli, Costa e Schmitz (2008) e de Salles-Costa et al. (2003), o sedentarismo se mostrou maior entre as mulheres, sendo dos 19 estudantes, todos do sexo feminino.

Notou-se que o tempo dedicado (em minutos) para atividades físicas moderadas e vigorosas por dia sofreu decréscimos em relação ao primeiro e o último período de graduação médica entrevistados. Com relação ao número de dias por semana dedicados às atividades físicas não se observou o mesmo padrão de decréscimo durante a graduação, manteve-se aproximadamente a mesma média em todos os períodos. Resultados que concordam com os obtidos por Figueiredo et al (2009).

Conclui-se que não há diferença significativa entre os semestres acerca do Nível de Atividade Física, de forma semelhante à dos estudos ocorridos na Universidade de Brasília, envolvendo os Cursos da Saúde (Marcondelli; Costa; Schmitz, 2008); na Universidade Federal de Juiz de Fora com estudantes de Educação Física (Silva et al. 2007) e em um estudo de Fortaleza-CE (Costa Júnior, 2012).

Neste estudo não foram analisados fatores relacionados ao nível de atividade física dos estudantes. Na literatura encontra-se que o principal motivo associado à não prática de exercício físico é a falta de tempo (Costa Júnior, 2012). É provável que o caráter integral do curso de Medicina, que dificulta as atividades extracurriculares, ofereça impedimento na prática de atividade física rotineira, determinando um estilo de vida sedentário, frente a computadores e televisão, que ocupam, inclusive, grande parte do período de lazer dos estudantes (Figueiredo et al, 2009).

A média de acúmulo de tempo sentado para os dias de semanas e de fim de semana foi aproximadamente 9 e 7, respectivamente, o que corrobora outros estudos realizados como o de Michelucci e Matsudo (1997). No estudo de Raddi (2014), que analisou estudantes da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo (FCMSCSP) em um período de dez anos, o grupo II (2011) apresentou pior nível de atividade física em relação aos do grupo I (2000-2001), sendo que não houve mudança no acúmulo de tempo sentado.

6. CONCLUSÃO

A presente pesquisa buscou contribuir com a literatura vigente, apresentando dados do Nível de Atividade Física de estudantes de uma faculdade particular de Medicina do estado de São Paulo. A maioria dos estudantes de Medicina (53%) foi classificada como ativa, diferente de alguns estudos recentes na literatura. Por outro lado, a porcentagem de alunos que praticam atividades de forma insuficiente ou não praticam ainda é elevada (42%).

Assim, atenta-se à necessidade de mais estudos abordando essa população, com amostras maiores, visando estabelecer mais detalhes dos fatores que induzem à inatividade física, cabendo às universidades o apoio a este tipo de estudo, visando melhorar a abordagem dos alunos e promovendo comportamentos saudáveis.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AGUIAR SM, Vieira APGF, Vieira KMF, Aguiar SM, Nóbrega JO. **Prevalência de sintomas de estresse nos estudantes de medicina.** J Bras Psiquiatr. 58(1):34-8, 2009.
- BALL S, BAX A. **Self-care in medical education: effectiveness of health-habits interventions for first-year medical students.** Acad Med; 77: 911-17, 2002.
- CASTRO JÚNIOR, EF, et al. **Avaliação do nível de atividade física e fatores associados em estudantes de medicina de Fortaleza – CE.** Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis, v. 34, n. 4, p. 955-967, out./dez. 2012.
- JESUS, CF, et al. **Nível de atividade física de estudantes da área da saúde de uma Instituição Superior particular de Ubá-MG.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo. v.11. n.68. p.565-573. Set./Out. 2017.
- ENNS MW, Cox BJ, Sareen J, Freeman P. **Adaptive and maladaptive perfectionism in medical students: a longitudinal investigation.** Med Educ. 35(11):1034-42, 2001.
- FACUNDES VLD, LUDERMIR AB. **Common mental disorders among health care students.** Rev Bras Psiquiatr.27:194-200, 2005.
- FIGUEIREDO, ET, et al. **Influência da rotina acadêmica na prática de atividade física em graduandos de Medicina.** Rev Bras Clin Med ;7:174-176. 2009.
- GLANER, M. F. **Nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde em rapazes rurais e urbanos.** Rev. paul. Educ. Fís. São Paulo, 16(1): 76-85, jan./jun, 2002.
- GUARDA, F. R. B. **Frequência de Prática e Percepção da Intensidade das Atividade Físicas mais Frequentes em Adultos.** Fundação de Educação Superior de Olinda. Pernambuco, Brasil. Rev. Pam-Amoz Saúde, 2010.
- HASKELL, L. et al. **Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association.** Medicine and Science in Sports and Exercise, Hagerstown, v. 39, n. 8, p. 1423-1434, 2007.
- HILLMAN CH, Erickson KI, Kramer AF. **Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition.** Nat Rev Neurosci. 9:58–65, 2008.
- LIKUS W, Milka D, Bajor G, Jachacz-Lopata M, Dorzak B. **Dietary habits and physical activity in students from the medical university of silesia in Poland.** National Institute of Public Health. 64(4):317-324, 2013.
- MARCONDELLI P.; COSTA, T.; SCHMITZ, B. **Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3° ao 5° semestres da área de saúde.** Revista de Nutrição, Campinas, v. 21, n. 1, p. 39-47, 2008.
- MATSUDO S, Araujo T, Matsudo V, Andrade D, Andrade E, Oliveira L, Braggion G. **Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 6, n. 2, p. 5-18, 15 out. 2012.
- MICHELUCCI, MA; MATSUDO, SMM. **Grau de conhecimento sobre prescrição da atividade física em três grupos distintos.** Anais do XVII Congresso Pan-americano de Medicina do Esporte, 1997.

NETTO, RSM, et al. **Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área da saúde.** Revista Brasileira de Ciências da Saúde, ano 10, nº 34, out/dez 2012.

OLIVEIRA, F. A. **Os benefícios da atividade física no envelhecimento - uma revisão literária.** Educação Física em Revista. V.5 n.1 jan/fev/mar/abr – 2011.

RADDI, LLO, et al. **Nível de atividade física e acúmulo de tempo sentado em estudantes de medicina.** Rev Bras Med Esporte – Vol. 20, No 2 – Mar/Abr, 2014.

ROSSETTO MAC, Skawinski LSR, Coelho ACP, Rossetto Júnior JA, Bolla K. **Avaliação das características psicológicas dos estudantes de medicina por meio do método de rorschach.** Psikhe. 5(2):41-51, 2000.

SALLES-COSTA, R. et al. **Gênero e prática de atividade física de lazer.** Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 19, n. 2, p. 5325-5333, 2003.

SALLIS JF. **We do not have to sacrifice children's health to achieve academic goals.** J Pediatr 156:711-718, 2010.

SILVA, R. B; Matias, T.S; Viana, M.S; Andrade, A. **Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros.** Motricidade. V. 8, n. 2, p. 8-21, 2012.

WEBB E, Ashton CH, Kelly P, Kamah F. **An update on British medical students' lifestyles.** Med Educ. 32(3)325-31, 1998.