

## A importância da prática de atividade física durante a graduação de Medicina

The importance of practicing physical activity during Medical graduation

La importancia de practicar actividad física durante la graduación de Medicina

Recebido: 01/05/2023 | Revisado: 10/05/2023 | Aceitado: 11/05/2023 | Publicado: 16/05/2023

**Daniela Rigo**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-4285-789X>

Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz, Brasil

E-mail: [dani\\_rigo@hotmail.com](mailto:dani_rigo@hotmail.com)

**Rubens Griep**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6649-5726>

Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz, Brasil

E-mail: [rgriep@gmail.com](mailto:rgriep@gmail.com)

### Resumo

A atividade física vai muito além de estética, quando pensamos em estudantes, com enfoque na formação acadêmica de medicina podemos observar os benefícios que ela proporciona, como uma melhor qualidade de vida tanto em aspectos físicos, mentais e também de desempenho acadêmico. O aluno de medicina ao longo de sua graduação passa por grandes mudanças que interferem na formação do indivíduo como um todo, assim é necessário que alguma atividade esteja presente nesse momento para que o aluno consiga liberar e distrair de forma saudável das inúmeras preocupações e tarefas da graduação, sem que haja necessidade de utilizar métodos, como medicações controladas ou até mesmo drogas lícitas e ilícitas para concluir este período e acabar se tornando o paciente. Por isso a prática de atividade física é tão importante nesse meio, porque através dela muitas angústias, receios e o estresse do cotidiano podem ser amenizados, promovendo uma melhor qualidade de vida ao acadêmico, para que no final desse processo seja um profissional capacitado e principalmente com saúde para oferecer o melhor atendimento aos seus pacientes. Logo, para esta pesquisa qualitativa foi aplicado um questionário aos acadêmicos de medicina perguntando como a atividade física influencia ou não a vida acadêmica, através de questões sobre o cotidiano e como se sentem em relação a prática ou não de exercícios.

**Palavras-chave:** Estudantes de medicina; Exercício físico; Qualidade de vida.

### Abstract

Physical activity goes far beyond aesthetics, when we think of students, focusing on medical academic training, we can observe the benefits it provides, such as a better quality of life both in physical and mental aspects and also in academic performance. Medical students, throughout their graduation, go through major changes that interfere with the formation of the individual as a whole, so it is necessary that some activity be present at that time so that the student can release and distract in a healthy way from the innumerable concerns and tasks of the graduation, without the need to use methods such as controlled medications or even licit and illicit drugs to complete this period and end up becoming the patient. That is why the practice of physical activity is so important in this environment, because through it many anxieties, fears and the stress of everyday life can be alleviated, promoting a better quality of life for the student, so that at the end of this process he is a trained professional and especially with health to offer the best care to its patients. Therefore, for this qualitative research, a questionnaire was applied to medical students asking how physical activity influences or not academic life, through questions about daily life and how they feel about practicing or not exercising.

**Keywords:** Medical students; Physical exercise; Quality of life.

### Resumen

La actividad física va mucho más allá de la estética, cuando pensamos en los estudiantes, centrándonos en la formación académica médica, podemos observar los beneficios que brinda, como una mejor calidad de vida tanto en el aspecto físico y mental como en el rendimiento académico. Los estudiantes de medicina, a lo largo de su graduación, pasan por cambios importantes que interfieren en la formación del individuo como un todo, por lo que es necesario que alguna actividad esté presente en ese momento para que el estudiante pueda liberarse y distraerse de manera sana de los innumerables preocupaciones y tareas propias del egresado, sin necesidad de utilizar métodos como medicamentos controlados o incluso drogas lícitas e ilícitas para completar este período y terminar convirtiéndose en el paciente. Por eso es tan importante la práctica de actividad física en este medio, pues a través de ella se pueden aliviar muchas ansiedades, miedos y el estrés del día a día, propiciando una mejor calidad de vida del estudiante, para que al final de este proceso es un profesional capacitado y sobre todo con la salud para brindar la mejor atención a sus pacientes. Por lo tanto, para esta investigación cualitativa, se aplicó un cuestionario a estudiantes

de medicina perguntando cómo la actividad física influye o no en la vida académica, a través de preguntas sobre la vida diaria y cómo se sienten al practicar o no hacer ejercicio.

**Palabras clave:** Estudiantes de medicina; Ejercicio físico; Calidad de vida.

## 1. Introdução

A atividade física está presente em nossas vidas desde a pré-história, quando o homem utilizava seu corpo para sobrevivência, conforme as épocas foram passando o conceito foi se modificando até chegar na definição atual de que a atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético, tendo componentes e determinantes de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental (Aguiar & Oliveira, 2011).

Já o sedentarismo, que é classificado como um comportamento, é quando uma pessoa ao longo de seu dia apresenta um gasto energético próximo aos níveis de repouso, por isso as escolhas feitas durante o dia podem afetar negativamente na qualidade de vida, sendo assim quando analisamos estudantes de medicina e a forma como eles distribuem suas atividades, percebe-se que passam a maior parte do tempo sentados, na frente de algum tipo de tela e que normalmente essa inércia está relacionado ao estudo (Lourenço, et al., 2016).

Além disso, devemos lembrar que a atividade física é essencial para prevenção de doenças não transmissíveis, abrangendo doenças cardiovasculares, diabetes, doença pulmonar obstrutiva crônica e câncer. Quando vemos um profissional da saúde o imaginamos como uma pessoa com um estilo de vida saudável e ativo, por isso o médico(a) além de buscar qualidade de vida para si próprio, deve também ser exemplo para seus pacientes, pois na maioria das vezes após as devidas orientações e motivações, os pacientes buscam garantir uma melhor qualidade de vida, assim é possível perceber que a atividade física vai além da vida pessoal do profissional, mas como ela influencia também na vida de quem o procura (Tovar, et al., 2016).

Quando analisamos estudantes, em especial, os acadêmicos de medicina é possível observar que a faculdade de medicina promove um estresse que gera uma menor qualidade de vida, uma vez que o estilo de vida adotado durante a graduação na maioria das vezes não é saudável, pois além do sedentarismo, ela promove o aumento de depressão, ansiedade, esgotamento físico e mental, fadiga, administração de medicamentos, tabagismo e uso de álcool, e até mesmo drogas ilícitas (Yorks, et al., 2017).

Estudos mostram que o risco para um estudante de medicina ter Síndrome de Burnout pode dobrar do terceiro para o sexto ano de faculdade, como também a qualidade de vida diminui de 8% a 11% comparando com outros estudantes não médicos (Taylor, et al., 2022).

A privação do sono é outro fator importante, dado que estudantes que não mantêm uma qualidade e quantidade de sono adequados, estão propensos a ter dificuldades no processo de aprendizagem levando a um pior desempenho acadêmico, assim grande parte dos estudantes justificam que a má qualidade do sono é principalmente causada pelo excesso de atividades e preocupações diárias relacionadas a formação. No contexto da prática de atividade física todos esses pontos abordados que influenciam negativamente na vida do acadêmico de medicina, podem ser “curados” e amenizados através da implementação de atividades físicas durante o processo de formação (Pereira, et al., 2012).

Além disso, o consumo de medicamentos também diminuiu com a prática de atividade física, pois ao ajudar na prevenção de doenças, conseqüentemente se torna uma estratégia não medicamentosa. E mesmo aqueles que necessitam fazer uso de medicamentos, por serem indivíduos ativos o número de fármacos é menor (dos Santos & Matsudo, 2018).

Por isso, precisamos ressaltar a importância da prática de atividade física durante a graduação e a conscientização dos acadêmicos dessa importância e de seus benefícios, que vão além do corpo físico, mas como também na saúde mental, no rendimento acadêmico e na vida profissional futura que exige que sejamos exemplo para sociedade, desse modo é através do

exercício físico e de seus aliados que o estudante de medicina possivelmente vai liberar tensões adquiridas durante a graduação e se proporcionar uma melhor qualidade de vida (Figueiredo, et al., 2009).

## 2. Metodologia

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, baseada na metodologia da autora Adriana Soares Pereira, apontada em seu livro Metodologia da Pesquisa Científica de 2018, com aplicação de questionário através da internet pelo *GOOGLE FORMS* aos alunos do curso de medicina do Centro Universitário FAG, os participantes primeiramente receberam um link através do aplicativo *Whatsapp* sem a necessidade de um local físico para responder, onde constava o TCLE e o questionário, o qual buscava avaliar através das respostas como a atividade física influencia na vida acadêmica, os benefícios e os principais efeitos sobre a saúde mental e física. O período da pesquisa foi do dia 01 de julho até 31 de agosto de 2022, os critérios de inclusão são todos os alunos que estejam cursando medicina no Centro Universitário FAG, que possuam mais de 18 anos, independente do sexo e os critérios de exclusão são todos os alunos que não estejam cursando medicina no Centro Universitário FAG e que possuem menos de 18 anos.

O número de participantes foi de 163 indivíduos e ao participarem da pesquisa eles deveriam assinar/aceitar um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Por se tratar de uma pesquisa que utilizou aplicação de questionário estruturado, os riscos envolvidos eram muito baixos, limitando-se a um possível constrangimento ao responder as perguntas. Caso isso tenha ocorrido o acadêmico(a) poderia escolher não continuar respondendo o questionário. Esta pesquisa poderia ser suspensa a qualquer momento por solicitação dos pesquisadores ou dos pesquisados, não ocasionando prejuízo para nenhuma das partes.

A responsabilidade do pesquisador foi aplicar os questionários, coleta e análise dos dados obtidos e a descrição dos resultados. O orientador teve como responsabilidade auxiliar na formulação do questionário e trabalho como um todo. Os dados coletados durante a pesquisa ficarão sob responsabilidade dos pesquisadores por um período mínimo de 5 (cinco) anos e serão utilizados para divulgação científica. Os dados coletados foram tabulados em Planilha do Microsoft Excel onde foram analisados estatisticamente. Independentemente dos resultados obtidos na pesquisa, os pesquisadores declaram que os tornaram públicos.

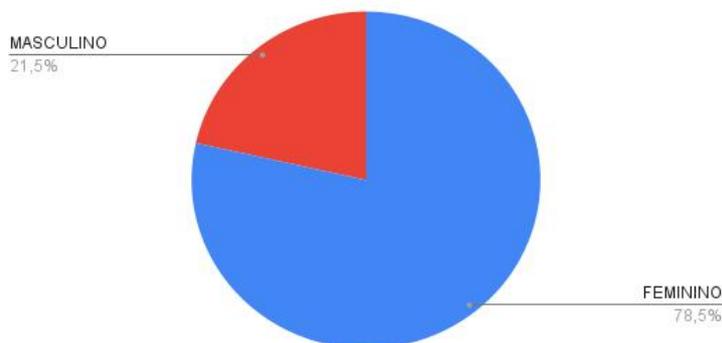
A pesquisa respeitou os aspectos éticos que envolvem os estudos com seres humanos, respaldada na Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que institui as normas de pesquisa em saúde, e aprovada sob parecer nº CAAE: 59714722.8.0000.5219. (Ministério da Saúde, 2012).

## 3. Resultados e Discussão

A amostra de estudo foi composta por 163 alunos de medicina, matriculados em uma instituição no Oeste do Paraná, que preencheram um questionário na plataforma *Google Forms*, estando inclusos alunos desde o ciclo básico até o internato, de ambos os sexos, com idade superior a 18 anos. As primeiras 5 perguntas eram para todos os participantes e conforme a resposta da quinta pergunta as demais questões eram direcionadas.

Os participantes foram majoritariamente feminino com 78,5% (Gráfico 1).

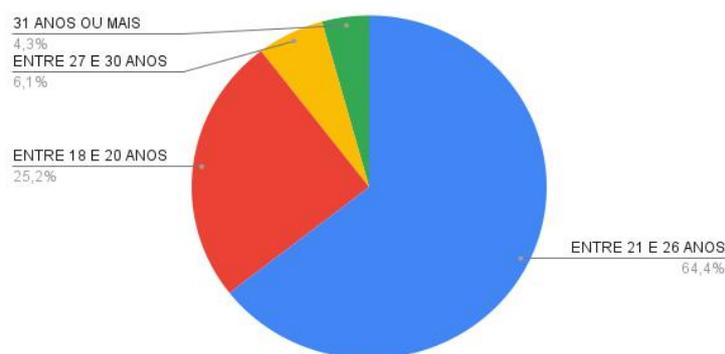
**Gráfico 1 – Sexo.**



Fonte: Elaborado pelos autores.

A idade com maior participação foi entre 21 e 26 anos com 64,4% (Gráfico 2).

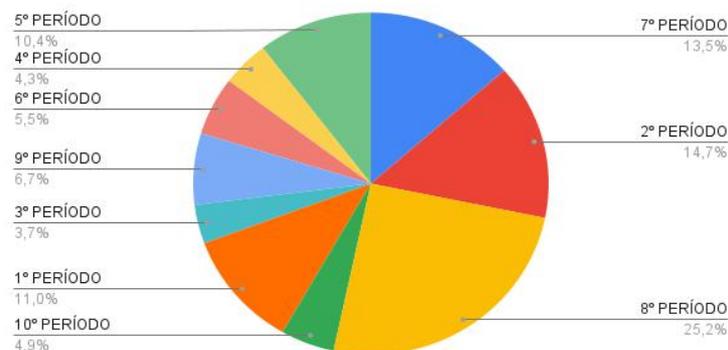
**Gráfico 2 – Idade.**



Fonte: Elaborado pelos autores.

O período da faculdade com mais participação na pesquisa foi o 8º com 25,2% (Gráfico 3).

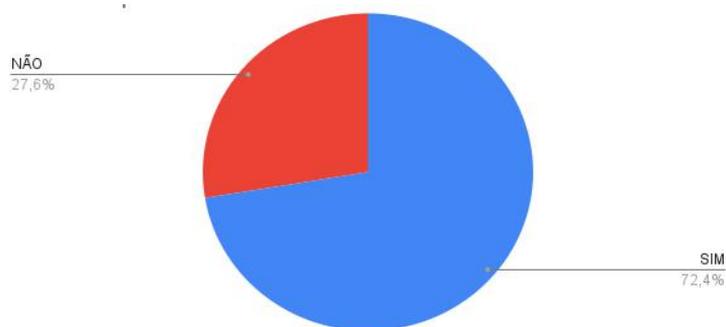
**Gráfico 3 – Período.**



Fonte: Elaborado pelos autores.

Em relação a prática de atividade física antes de ingressarem na faculdade de medicina, 72,4 % responderam que sim e 27,6% para não (Gráfico 4).

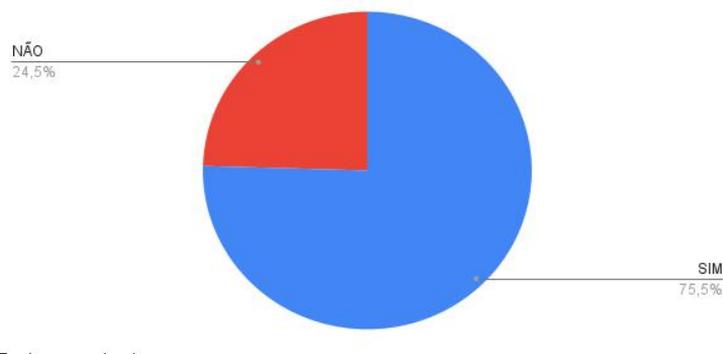
**Gráfico 4** – Você praticava algum tipo de atividade física antes de entrar para a faculdade?



Fonte: Elaborado pelos autores.

A quinta pergunta era sobre se os acadêmicos continuaram praticando alguma atividade física ou não após ingressarem na faculdade, e a partir da resposta era direcionado para outras perguntas, sendo que 75,5% responderam que continua praticando e 24,5% não (Gráfico 5).

**Gráfico 5** – Continua praticando ou iniciou alguma atividade física após entrar na faculdade?



Fonte: Elaborado pelos autores.

Para os que não continuam praticando ou não iniciaram alguma atividade física após ingressarem na faculdade que são os 24,5% do Gráfico 5, foram feitas as seguintes perguntas demonstradas em tabelas e gráficos com seus respectivos resultados.

Em relação aos motivos que levaram os alunos a não praticarem mais atividade física durante a graduação, 72,5% responderem ser devido à falta de tempo na vida acadêmica (Quadro 1).

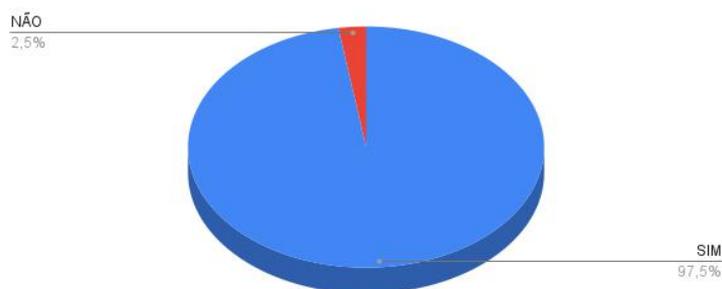
**Quadro 1** – Os dados correspondem as respostas dos participantes sobre a seguinte questão: Quais os motivos que fazem você a não praticar atividade física durante a graduação? Os participantes podiam marcar mais de uma resposta.

ALTERNATIVAS	PORCENTAGEM DE RESPOSTA
INCAPACIDADE FÍSICA	2,5%
FALTA DE TEMPO DEVIDO A VIDA ACADÊMICA	72,5%
DIFICULDADE FINANCEIRA	22,5%
NÃO GOSTA DE PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA	25%
OUTRO MOTIVO	25%

Fonte: Elaborado pelos autores.

Sobre o interesse dos acadêmicos em iniciarem alguma atividade durante a graduação, 97,5% têm interesse de iniciar (Gráfico 6).

**Gráfico 6** – Você tem interesse em iniciar alguma atividade física durante a graduação?



Fonte: Elaborado pelos autores.

Foi questionado como esses estudantes se sentiam diariamente em relação as suas emoções e corpo físico e 64,3% sentem-se tenso e ansiosos, seguido de 59,5% com cansaço e fadiga (Quadro 2).

**Quadro 2** – Os dados correspondem as respostas dos participantes sobre a seguinte questão: Como você se sente diariamente? Os participantes podiam marcar mais de uma resposta.

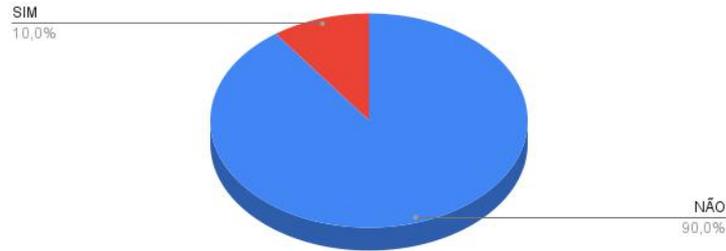
ALTERNATIVAS	PORCENTAGEM DE RESPOSTA
ALEGRE/ANIMADO	21,4%
TRISTE/DESANIMADO	21,4%
CANSADO/FADIGADO	59,5%
FELIZ/SATISFEITO	26,2%
TENSO/ANSIOSO	64,3%
RAIVOSO/AGRESSIVO	9,5%
INDIFERENTE	23,8%
RELAXADO/DESCANSADO	4,8%

Fonte: Elaborado pelos autores.

A esses estudantes foi questionado se eles acreditavam que não praticar atividade física afetava seu corpo físico, estado mental e rendimento acadêmico, onde 100% por participantes acreditam que afeta.

Dos participantes apenas 10% responderam que possuem algum tipo de comorbidade (Gráfico 7).

**Gráfico 7** – Você possui alguma comorbidade? (Exemplo: hipertensão arterial, dislipidemias, diabetes mellitus e outras).

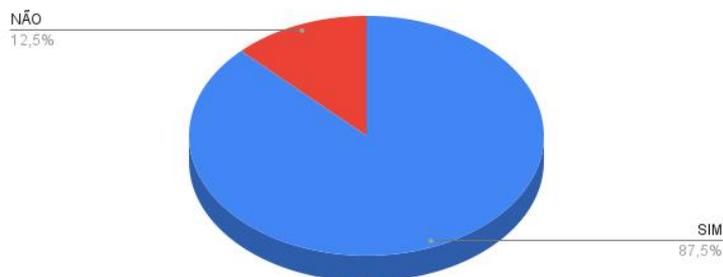


Fonte: Elaborado pelos autores.

100% dos participantes que responderam não na quinta pergunta (Gráfico 5), acreditam que a atividade física ajuda no controle de doenças como a hipertensão e diabetes, diminui os sintomas de estresse e ansiedade e melhora da qualidade do sono.

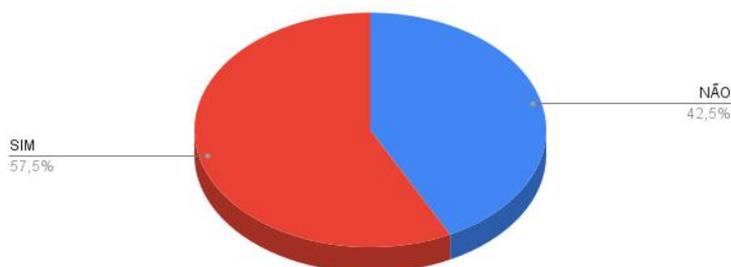
Quando questionados sobre ansiedade 87,5% se considerou ansioso (Gráfico 8) e se estressavam facilmente 57,5% responderam que sim (Gráfico 9).

**Gráfico 8** – Você se considera ansioso(a)?



Fonte: Elaborado pelos autores.

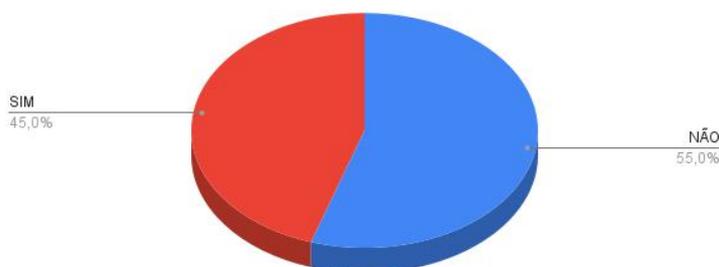
**Gráfico 9** – Você se estressa facilmente?



Fonte: Elaborado pelos autores.

Sobre medicamentos como antidepressivos, ansiolíticos, hipnóticos e outros medicamentos controlados, 45% refere fazer uso (Gráfico 10).

**Gráfico 10** – Você faz uso de algum medicamento?



Fonte: Elaborado pelos autores.

Ao analisarmos sobre o uso de drogas ilícitas 15% respondeu que utiliza e 85% que não e para drogas lícitas (exemplo: cigarro e álcool), 37,5% responderam que usa ocasionalmente (Quadro 3).

**Quadro 3** - Os dados correspondem as respostas dos participantes sobre a seguinte questão: Faz uso de drogas lícitas?

ALTERNATIVAS	PORCENTAGEM DE RESPOSTA
SIM, TODO DIA	27,5%
NÃO	15%
OCASIONALMENTE	37,5%
FREQUENTEMENTE	2,5%
RARAMENTE	17,5%

Fonte: Elaborado pelos autores.

97,5% dos estudantes acreditam que a atividade física ajuda na cessação de vícios e na diminuição da utilização do número de medicamentos, sendo que apenas 2,5% não acredita.

Em relação ao sono 37,5% responderam que consegue dormir rápido, mas não considera que foi um sono reparador (Quadro 4).

**Quadro 4** - Os dados correspondem as respostas dos participantes sobre a seguinte questão: Como é seu sono?

ALTERNATIVAS	PORCENTAGEM DE RESPOSTA
CONSIGO DORMIR RÁPIDO E CONSIDERO QUE FOI UM SONO REPADOR	22,5%
CONSIGO DORMIR RÁPIDO E CONSIDERO QUE NÃO FOI UM SONO REPARADOR	37,5%
DEMORO PARA DORMIR E CONSIDERO QUE FOI UM SONO REPARADOS	17,5%
DEMORO PARA DORMIR E CONSIDERO QUE NÃO FOI UM SONO REPARADOR	22,5%

Fonte: Elaborado pelos autores.

Sobre a alimentação, 40% não considera que sua alimentação seja saudável, porém querem melhorar (Quadro 5).

**Quadro 5** - Os dados correspondem as respostas dos participantes sobre a seguinte questão: Você considera sua alimentação saudável?

ALTERNATIVAS	PORCENTAGEM DE RESPOSTA
SIM, QUASE TODAS MINHAS REFEIÇÕES SÃO COM ALIMENTOS SAUDÁVEIS.	15%
SIM, MAS ACHO QUE PODE MELHORAR.	37,5%
NÃO, A MAIORIA DAS REFEIÇÕES SÃO FAST FOOD OU INDUSTRIALIZADOS	7,5%
NÃO, MAS QUERO MELHORAR	40%

Fonte: Elaborado pelos autores.

Para os que continuam praticando ou que iniciaram alguma atividade física após ingressarem na faculdade que são os 75,5% do Gráfico 5, foram feitas as seguintes perguntas demonstradas em tabelas e gráficos com seus respectivos resultados.

Sobre os motivos que levaram os estudantes a praticarem atividade física durante a graduação 62,6% responderam todas as opções (Quadro 6).

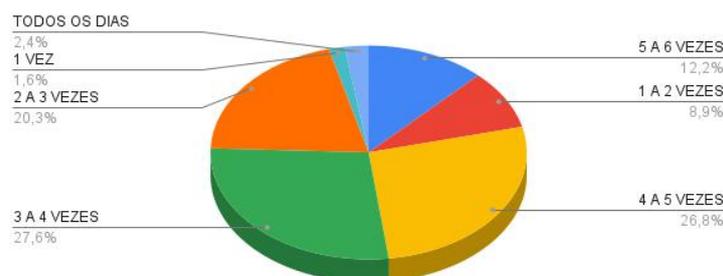
**Quadro 6** - Os dados correspondem as respostas dos participantes sobre a seguinte questão: Quais os motivos que levam você a praticar atividade física durante a graduação?

ALTERNATIVAS	PORCENTAGEM DE RESPOSTA
APENAS POR QUESTÃO ESTÉTICA	1,6%
PARA SE MANTER SAUDÁVEL TANTO FISICAMENTE COMO MENTALMENTE	26%
GOSTO DE FAZER ATIVIDADE FÍSICA	5,7%
AUMENTA MEU RENDIMENTO ACADÊMICO E DIMINUI SINTOMAS DE ANSIEDADE E ESTRESSE	4,1%
TODAS AS OPÇÕES	62,6%

Fonte: Elaborado pelos autores.

Em relação a quantidade de vezes que praticam atividade física, 27,6% pratica de 3 a 4 vezes na semana (Gráfico 11).

**Gráfico 11** - Quantas vezes na semana você pratica atividade física?



Fonte: Elaborado pelos autores.

Dos que praticam atividade física 52% aumentou o tempo de atividade durante a graduação, enquanto 48% diminuiu o tempo e 100% deles acreditam que a prática regular de atividade física ajuda a melhorar o corpo físico, estado mental e rendimento acadêmico.

Em relação a como se sentem diariamente 57% respondeu que se sente feliz/satisfeito, seguido de 56,2% sente-se alegre/animado (Quadro 7).

**Quadro 7** - Os dados correspondem as respostas dos participantes sobre a seguinte questão: Como se sente diariamente? Os participantes podiam marcar mais de uma resposta.

ALTERNATIVAS	PORCENTAGEM DE RESPOSTA
ALEGRE/ANIMADO	56,2%
TRISTE/DESANIMADO	11,6%
CANSADO/FADIGADO	40,5%
FELIZ/SATISFEITO	57%
TENSO/ANSIOSO	45,5%
RAIVOSO/AGRESSIVO	4,1%
INDIFERENTE	11,6%
RELAXADO/DESCANSADO	14,9%

Fonte: Elaborado pelos autores.

Foi questionado se os alunos se sentiam bem-humorado e com mais disposição para as tarefas do dia a dia após praticar atividade física e 80,5% responderam que se sentem bem humorados e com mais disposição (Quadro 8).

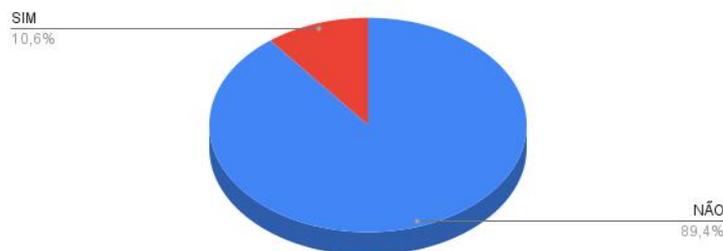
**Quadro 8** - Os dados correspondem as respostas dos participantes sobre a seguinte questão: Você se sente bem-humorado e com mais disposição para as tarefas do dia a dia após praticar atividade física?

ALTERNATIVAS	PORCENTAGEM DE RESPOSTA
SIM, ME SINTO BEM-HUMORADO E COM MAIS DISPOSIÇÃO	80,5%
SIM, ME SINTO BEM HUMARADO, MAS COM MENOS DISPOSIÇÃO	13,8%
NÃO ME SINTO BEM HUMARADO E COM DISPOSIÇÃO	2,4%
NÃO ME SINTO BEM-HUMORADO, MAS TENHO MAIS DISPOSIÇÃO	3,3%

Fonte: Elaborado pelos autores.

Apenas 10,6% responderam que possuem alguma comorbidade (Gráfico 12).

**Gráfico 12** – Você possui alguma comorbidade? (Exemplo: hipertensão arterial, diabetes mellitus ou outras doenças).



Fonte: Elaborado pelos autores.

Os alunos que praticam atividade física 100% acreditam que o exercício físico ajuda a controlar doenças como hipertensão arterial e diabetes mellitus.

Em relação a alimentação, 59,3% consideram a sua alimentação saudável mas que pode melhorar (Quadro 9).

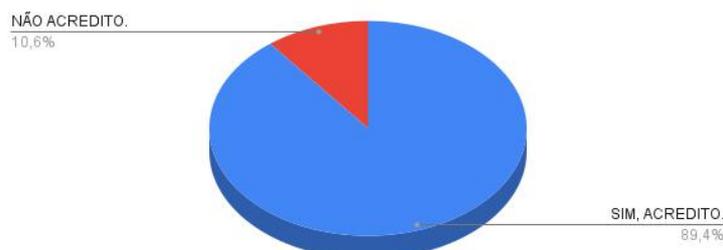
**Quadro 9** - Os dados correspondem as respostas dos participantes sobre a seguinte questão: Você considera sua alimentação saudável?

ALTERNATIVAS	PORCENTAGEM DE RESPOSTA
SIM, QUASE TODAS MINHAS REFEIÇÕES SÃO COM ALIMENTOS SAUDÁVEIS.	29,3%
SIM, MAS ACHO QUE PODE MELHORAR.	59,3%
NÃO, A MAIORIA DAS REFEIÇÕES SÃO FAST FOOD OU INDUSTRIALIZADOS	3,3%
NÃO, MAS QUERO MELHORAR	8,1%

Fonte: Elaborado pelos autores.

Sobre a prática de atividade física e a alimentação, 89,4% acreditam que o exercício físico faz com que os hábitos alimentares sejam mais saudáveis (Gráfico 13).

**Gráfico 13** – Você acredita que praticar atividade física faz com que sua alimentação seja mais saudável?



Fonte: Elaborado pelos autores.

Em relação ao sono destes estudantes, 43,1% conseguem dormir rápido e considera que foi um sono reparador (Quadro 10).

**Quadro 10** - Os dados correspondem as respostas dos participantes sobre a seguinte questão: Como é seu sono?

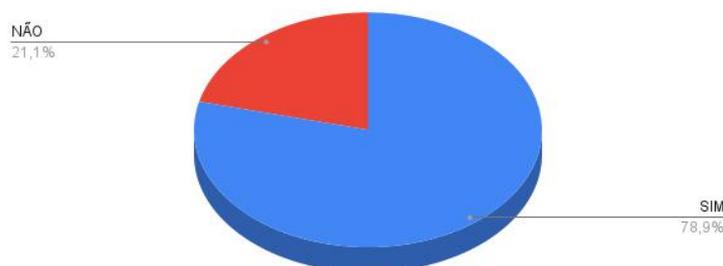
ALTERNATIVAS	PORCENTAGEM DE RESPOSTA
CONSIGO DORMIR RÁPIDO E CONSIDERO QUE FOI UM SONO REPARADOR	43,1%
CONSIGO DORMIR RÁPIDO E CONSIDERO QUE NÃO FOI UM SONO REPARADOR	22,8%
DEMORO PARA DORMIR E CONSIDERO QUE FOI UM SONO REPARADOR	21,1%
DEMORO PARA DORMIR E CONSIDERO QUE NÃO FOI UM SONO REPARADOR	13%

Fonte: Elaborado pelos autores.

Dos participantes 97,6% acreditam que atividade física ajuda a melhorar a qualidade do sono, enquanto 2,4% não acredita.

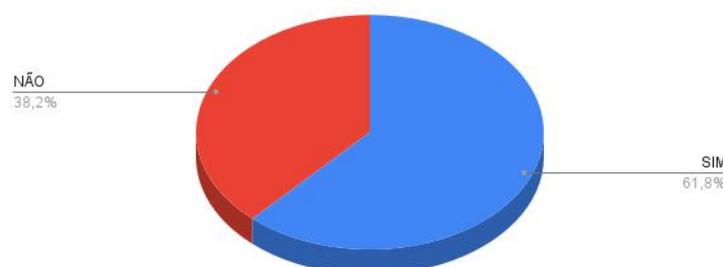
Cerca de 78,9% dos estudantes que praticam algum exercício se consideram ansiosos (Gráfico 14) e 61,8% se estressam facilmente (Gráfico 15).

**Gráfico 14** – Você se considera ansioso(a)?



Fonte: Elaborado pelos autores.

**Gráfico 15** – Você se estressa facilmente?

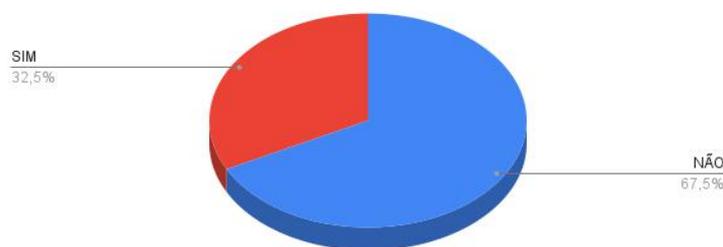


Fonte: Elaborado pelos autores.

99,2% dos participantes acreditam que praticar atividade física diminui os sintomas de ansiedade e estresse.

Dos que praticam alguma atividade, 67,5% não faz uso de algum medicamento (Gráfico 16).

**Gráfico 16** – Você faz uso de algum medicamento? (Exemplo: Antidepressivos, Ansiolíticos, Hipnóticos ou outros).



Fonte: Elaborado pelos autores.

Ao analisarmos sobre o uso de drogas ilícitas 7,3% respondeu que utiliza e 92,7% que não e para drogas lícitas (exemplo: cigarro e álcool), 46,3% responderam que usa ocasionalmente (Quadro 11).

**Quadro 11** - Os dados correspondem as respostas dos participantes sobre a seguinte questão: Você faz uso de drogas lícitas?

ALTERNATIVAS	PORCENTAGEM DE RESPOSTA
SIM, TODO DIA	13%
NÃO	20,3%
OCASIONALMENTE	46,3%
FREQUENTEMENTE	2,4%
RARAMENTE	17,9%

Fonte: Elaborado pelos autores.

94,3% acreditam que a atividade física ajuda na cessação de vícios e na diminuição da utilização do número de medicamentos, enquanto apenas 5,7% não acredita.

No final 100% dos participantes que responderam não e sim na quinta pergunta do questionário (Gráfico 5) acham importante que a atividade física seja incentivada entre os acadêmicos de medicina para que tenham uma melhor qualidade de vida durante este período.

Agora quando paramos para analisar os dados obtidos observamos como há diferenças nas respostas dos que praticam e dos que não praticam atividade física, mostrando que a atividade física promove sim uma melhor qualidade de vida para o estudante, através de uma tabela comparativa é possível visualizar essa diferença em alguns pontos (Quadro 12).

**Quadro 12** – Dados de comparação de resultados.

Continua praticando ou iniciou atividade física após entrar na faculdade?		
	NÃO PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA	SIM, PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA
Como se sentem diariamente?	64,3% - tenso(a)/ansioso(a)	57% - feliz/satisfeito(a)
Como consideram a alimentação?	40% - não considera a sua alimentação saudável, mas quer melhorar	59,3% - considera a sua alimentação saudável e acha que pode melhorar
Como é o sono?	37,5% - dorme rápido, mas não considera ter um sono reparador	43,1% - dorme rápido e considera ter um sono reparador
É ansioso(a)?	87,5% - considera-se ansioso(a)	78,9% - considera-se ansioso(a)
Faz uso de medicamentos?	45% - faz uso de medicamentos	67,5% - não faz uso de medicamentos
Faz uso de drogas ilícitas?	15% - faz uso de drogas ilícitas	7,3% - faz uso de drogas ilícitas.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Assim ao analisar o estudo através dos resultados obtidos, notamos como a atividade física realmente influencia na vida do estudante de medicina e como ela pode modificar aspectos do cotidiano, alguns de uma forma mais efetiva do que outros.

É possível afirmar que dependendo do nível de atividade física, frequência e como ela é realmente executada, ocorre uma redução do esgotamento mental e à melhoria da qualidade de vida em estudantes de medicina, pois ela interfere em vários fatores importantes que fazem parte do desenvolvimento humano (Taylor, et al, 2022). Assim notamos o quão valioso a pesquisa e o incentivo de práticas de atividade física durante a graduação podem promover uma melhor desenvoltura na vida acadêmica e no profissional do futuro.

#### 4. Conclusão

De acordo com os resultados é possível observar a importância da prática de atividade física durante a graduação de medicina e como ela é um forte aliado na formação médica, trazendo inúmeros benefícios que contribuem para uma melhor qualidade de vida durante este período.

O incentivo há prática de atividade física durante a graduação deveria ser mais discutida, pois a formação de bons profissionais vai além das notas obtidas, mas também de como este estudante vai chegar no final deste processo e a capacidade de cuidar de seus futuros pacientes com qualidade. Assim é importante que mais estudos e pesquisas sejam feitos sobre este assunto, tanto com aplicação de questionários para melhor entender a real necessidade dos alunos, como também, uma busca ativa das universidades em implementar medidas que façam os acadêmicos se interessarem e participarem de atividades que exercitem a mente e corpo, de modo que isso traga melhores resultados além da vida acadêmica.

#### Referências

- Aguiar, R. C. de, & Oliveira, E. N. (2011). Artigo Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental.pdf. *Saúde Coletiva*. [https://www.academia.edu/38125528/Artigo\\_Benef%C3%ADcios\\_da\\_Atividade\\_F%C3%ADsica\\_para\\_Sa%C3%BAde\\_Mental\\_pdf](https://www.academia.edu/38125528/Artigo_Benef%C3%ADcios_da_Atividade_F%C3%ADsica_para_Sa%C3%BAde_Mental_pdf)
- Dąbrowska-Galas, M., Ptaszowski, K., & Dąbrowska, J. (2021). Physical Activity Level, Insomnia and Related Impact in Medical Students in Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3081. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063081>
- dos Santos, M., & Matsudo, V. K. R. (2018). Atividade física e uso de medicamentos. *Diagn. Tratamento*, [152-159]. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-987490>
- Figueiredo, E. T. de, Morais, A. M. de, Costa, A. M. D. D., & Terra, F. de S. (2009). Influência da rotina acadêmica na prática de atividade física em graduandos de Medicina. *Rev. Soc. Bras. Clín. Méd.*, 174–176. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-518175>

- Fisher, J. J., Kaitelidou, D., & Samoutis, G. (2019). Happiness and physical activity levels of first year medical students studying in Cyprus: a cross-sectional survey. *BMC Medical Education*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1790-9>
- Fontes, A. C. D., & Vianna, R. P. T. (2009). Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste - Brasil. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 12(1), 20–29. <https://doi.org/10.1590/s1415-790x2009000100003>
- Grujičić, M., Ilić, M., Novaković, B., Vrkatić, A., & Lozanov-Crvenković, Z. (2022). Prevalence and Associated Factors of Physical Activity among Medical Students from the Western Balkans. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 7691. <https://doi.org/10.3390/ijerph19137691>
- Ilić, M., Pang, H., Vlaški, T., Grujičić, M., & Novaković, B. (2022). Motives and Barriers for Regular Physical Activity among Medical Students from the Western Balkans (South-East Europe Region). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 16240. <https://doi.org/10.3390/ijerph192316240>
- Janampa-Apaza, A., Pérez-Mori, T., Benites, L., Meza, K., Santos-Paucar, J., Gaby-Pérez, R., Francia-Romero, I., & Morales, J. (2021). Physical activity and sedentary behavior in medical students at a Peruvian public university. *Medwave*, 21(05), e8210–e8210. <https://doi.org/10.5867/medwave.2021.05.8210>
- Leuchter, R. K., Stuber, M. L., McDonald, A. L., & Croymans, D. M. (2022). Relationship between exercise intensity and stress levels among U.S. medical students. *Medical Education Online*, 27(1). <https://doi.org/10.1080/10872981.2022.2027651>
- Likus, W., Milka, D., Bajor, G., Jachacz-Łopata, M., & Dorzak, B. (2013). Dietary habits and physical activity in students from the Medical University of Silesia in Poland. *Roczniki Panstwowego Zakładu Higieny*, 64(4), 317–324. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24693717/>
- Lourenço, C., Sousa, T., Fonseca, S., Virtuoso Junior, J., & Barbosa, A. (2016). Comportamento sedentário em estudantes Universitários. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 21(1), 67. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.21n1p67-77>
- Mendes-Netto, R. S., Da Silva, C. S., Costa, D., & Raposo, O. F. F. (2013). Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. *Revista Brasileira de Ciências Da Saúde - USCS*, 10(34). <https://doi.org/10.13037/rbcs.vol10n34.1802>
- Meyer, C., Guimarães, A. C. de A., Machado, Z., & Parcias, S. R. (2012). Qualidade de vida e estresse ocupacional em estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 36(4), 489–498. <https://doi.org/10.1590/s0100-55022012000600007>
- Neto, J. A. C., Sirimarco, M. T., Delgado, Á. A. de A., Moutinho, B. D., Lara, C. M., & Lima, W. G. (2013). Estudantes de medicina sabem cuidar da própria saúde? *HU Revista*, 39(1 e 2). <https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/1931>
- Pereira, A. S., Shitsuka, D. M., Parreira, F. J., & Shitsuka, R. (2018). *Metodologia da Pesquisa Científica*. UFSM.
- Pereira, E. G., Gordia, A. P., & Quadros, T. M. B. de. (2012). Padrão do Sono em Universitários Brasileiros e a sua Relação com a Prática de Atividades Físicas: uma Revisão da Literatura. *Revista Brasileira de Ciências Da Saúde - USCS*, 9(30). <https://doi.org/10.13037/rbcs.vol9n30.1377>
- Raddi, L. L. de O., Silva Júnior, J. P. da, Ferrari, G. L. de M., Oliveira, L. C. de, & Matsudo, V. K. R. (2014). Nível de atividade física e acúmulo de tempo sentado em estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 20(2), 101–104. <https://doi.org/10.1590/1517-86922014200201350>
- Rizwana Butt, W. H. M., Sidra Kouser, & Danish R.. (2021). Levels of physical activity and its association with antigravity muscles. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 71(10), 2445–2447. <https://doi.org/10.47391/jpma.04-592>
- Taylor, C. E., Scott, E. J., & Owen, K. (2022). Physical activity, burnout and quality of life in medical students: A systematic review. *The Clinical Teacher*. <https://doi.org/10.1111/tct.13525>
- Tovar, G., López, G., Ibáñez, M., Alvarado, R., Lobelo, F., & Duperly, J. (2016). Institutionalized physical activity curriculum benefits of medical students in Colombia. *Education for Health (Abingdon, England)*, 29(3), 203–209. <https://doi.org/10.4103/1357-6283.204212>
- Yorks, D. M., Frothingham, C. A., & Schuenke, M. D. (2017). Effects of Group Fitness Classes on Stress and Quality of Life of Medical Students. *The Journal of the American Osteopathic Association*, 117(11), e17. <https://doi.org/10.7556/jaoa.2017.140>