

Influência da rotina acadêmica na prática de atividade física em graduandos de Medicina*

Influence of academic routine practice of physical activity for students in Medicine

Estevão Tavares de Figueiredo¹, Alline Moterani de Morais², Ana Maria Duarte Dias Costa³, Fábio de Souza Terra⁴

*Recebido da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade José do Rosário Vellano (FCM-UNIFENAS), Alfenas, MG.

RESUMO

JUSTIFICATIVA E OBJETIVOS: A graduação em Medicina impõe aos acadêmicos inúmeras responsabilidades e exige dedicação em período integral. Assim, o objetivo desse estudo foi avaliar a influência da rotina acadêmica na prática de atividade física em graduandos de Medicina.

MÉTODO: Trata-se de um estudo descritivo, transversal, com abordagem quantitativa, realizado com 120 acadêmicos de Medicina, habituados à prática de atividade física, sendo distribuídos proporcionalmente entre os anos de graduação e o sexo. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário com seis questões estruturadas. Após a coleta, foram tabulados e apresentados em tabelas e realizada comparação múltipla.

RESULTADOS: Notou-se que o tempo dedicado (em minutos/dia e dias/semana) para atividades físicas sofreu decréscimos ao longo dos seis anos de graduação médica. Chama-se a atenção para a notável diminuição de atividade física durante o 3º e 6º anos. Houve diferença estatisticamente significativa entre o 1º ano com 3º, 4º, e 6º anos, nos três tipos de atividades.

CONCLUSÃO: Faz-se necessário que haja uma conscientização dos acadêmicos frente à necessidade da prática de atividade física e de seus benefícios à saúde, bem como utilizar dessa prática, para o aumento do rendimento escolar tendo em vista um melhor desempenho diante das pressões ocorridas durante a graduação.

Descritores: Acadêmicos, Atividade Física, Medicina.

SUMMARY

BACKGROUND AND OBJECTIVES: The graduation in Medicine imposes the academics countless responsibilities and it demands from the same dedication in integral period. Like this, the objective of that study was to evaluate the influence of the academic routine in practice of physical activity in students of Medicine.

METHOD: It is a study descriptive, traverse, with quantitative approach, accomplished with 120 academic of Medicine, habituated to the practice of physical activity, being distributed proportionately, between the years of graduation and the gender. For the collection of data a questionnaire was used with 06 structured subjects. After the collection of the data, the same ones were tabulated and presented in tables and performed multiple comparison.

RESULTS: It was noted that the time (in minutes/day and days/week) for physical activity has decreased over the six years of graduate medical. Only call attention to the remarkable drop in physical activity during the 3 and 6 years. There was a statistically significant difference between the 1st year with 3, 4, and 6 years in the three types of activities.

CONCLUSION: It is done necessary that there is an understanding of the academics front to the need of the practice of physical activity and of your benefits the health, as well as to use of that practice, for the increase of the school revenue tends in view a better acting before the suffered pressures during the graduation.

Keywords: Academics, Medicine, Physical Activity.

INTRODUÇÃO

A atividade física aumenta a longevidade, melhorando a energia do indivíduo, sua disposição e saúde de um modo geral¹. Benefícios da prática de atividade associados à saúde e ao bem-estar, assim como riscos predisponentes ao aparecimento e ao desenvolvimento de disfunções orgânicas relacionadas ao sedentarismo, são amplamente apresentados e discutidos na literatura². A redução da atividade física ocasionada pela automação e modificações no ambiente de trabalho, assim como pelo decréscimo de tempo destinado ao lazer, tornou-se cada vez mais evidente a partir da década de 1970. Desde então, a diminuição na prática de exercícios físicos passou a ser assumida como um importante fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como as doenças cardiovasculares, o diabetes, as dislipidemias e para o aumento do

1. Graduando (5º Ano) da FCM-UNIFENAS
2. Graduanda (4º Ano) da Faculdade de Farmácia da UNIFENAS
3. Professora Titular de Farmacologia da Faculdade de Ciências Médicas e da Faculdade de Odontologia da UNIFENAS. Doutora em Farmacologia pela UNICAMP. Coordenadora do Mestrado em Saúde da UNIFENAS
4. Professor da Faculdade de Enfermagem e da FCM-UNIFENAS. Doutorando em Enfermagem pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto – EERP/USP

Apresentado em 22 de janeiro de 2009

Aceito para publicação em 13 de maio de 2009

Endereço para correspondência:

Estevão Tavares de Figueiredo
Rua Nepomuceno, 10 – Residencial Oliveira
37130-000 Alfenas, MG.

E-mail: estevao.tavares@yahoo.com.br

© Sociedade Brasileira de Clínica Médica

peso corporal³. Além de contribuir para a redução da morbimortalidade por essas doenças, outros benefícios têm sido associados à prática regular de atividade física como o aumento na autoestima e a redução da depressão e do isolamento social⁴.

Em estudo realizado em universidade de Viçosa/MG, observou-se que menos da metade dos universitários adolescentes tinha o hábito de praticar esportes, dos quais 67,5% o faziam três vezes ou menos durante a semana e 50% não ultrapassavam 4h30 minutos semanais de realização do esporte. Estes dados mostram a necessidade de se incentivar a prática orientada de atividade física entre estes indivíduos, buscando-se evitar o sedentarismo. A atividade física ligada à locomoção oferece contribuições ao gasto energético e auxilia na promoção da saúde, devendo, portanto, ser estimulada, assim como a prática esportiva⁵. Nesse mesmo estudo verificou-se que 39,2% relataram redução ou abandono da prática de atividade física enquanto 27,1% referiram início ou sua intensificação após o ingresso na universidade.

Durante o curso de Medicina, os alunos se deparam com fatores estressantes, inerentes à profissão. Vários autores analisaram alguns aspectos importantes da natureza do aprendizado médico, que envolvem situações de dor, sofrimento e morte⁶, mostrando a necessidade de outras atividades que diminuam o estresse desse cotidiano. O objetivo do presente estudo foi avaliar a influência da rotina acadêmica na prática de atividade física em graduandos de Medicina.

MÉTODO

Após aprovação do estudo pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade José do Rosário Vellano (UNIFENAS), de acordo com o protocolo nº 85/2005. Constituiu-se de um estudo descritivo, transversal, com abordagem quantitativa, realizado no período de fevereiro a novembro de 2005. Todos os participantes assinaram do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Trata-se de uma instituição particular que oferece 16 cursos de graduação, além de cursos técnicos e de pós-graduação. Possui *campus* em sete cidades e no sul do estado de Minas Gerais.

A população constitui-se de aproximadamente 920 acadêmicos, regularmente matriculados no curso de Medicina. O estudo foi constituído com uma amostra de 120 acadêmicos de Medicina praticantes de atividade física, sendo distribuídos proporcionalmente entre os seis anos de graduação e o sexo (20 alunos de cada ano, 10 do sexo masculino e 10 do sexo feminino).

Para a coleta dos dados foi utilizado um questionário com seis questões estruturadas que avaliou o tempo dedicado a cada atividade física por dia e também o número de dias por semana dedicados às mesmas. A atividade física foi classificada em três grupos: caminhada, atividade moderada (pré-estabelecida no questionário como aquela que necessitasse algum esforço físico e que fizesse respirar um pouco mais do que o normal) e atividade vigorosa (aquela que necessitasse grande esforço físico e que fizesse respirar muito mais forte que o normal). Após a coleta, os dados foram tabulados e apresentados em tabelas (média). Realizou-se a comparação múltipla dos dados coletados relativos ao 1º ano com cada um dos demais anos de graduação, por meio do teste de Tukey, utilizando nível de significância de 95%, ou seja, considerou-se estatisticamente significativo os valores menores que 0,05.

RESULTADOS

A amostra de 120 acadêmicos de Medicina habituados à prática de atividade física foi distribuída proporcionalmente entre os seis anos da graduação e o sexo, ou seja, 60 (50%) mulheres e 60 (50%) homens, sendo 20 acadêmicos de cada ano.

Notou-se que o tempo dedicado (em minutos) para atividades físicas moderadas e vigorosas por dia (Tabela 1) sofreu decréscimos ao longo dos seis anos de graduação médica. No entanto, o tempo dedicado a caminhada apresenta aumento do 3º para o 4º ano, voltando no 5º ano, a patamares inferiores aos observados no 3º ano. Na comparação múltipla das variáveis/ano de graduação e tempo dedicado às atividades em minutos/dia, pode-se observar que houve diferença estatisticamente significativa entre o 1º ano com o 3º, 4º, 5º e 6º anos ($p < 0,05$), nos três tipos de atividades.

Tabela 1 - Distribuição da amostra (em média) de acordo com o tipo de atividade física e tempo dedicado (min/dia)

Ano de graduação	Tipos de Atividades*		
	Caminhada (min/dia)	Atividade Moderada (min/dia)	Atividade Vigorosa (min/dia)
1º Ano	40	39,5	35,2
2º Ano	38,2	31,5	31
3º Ano	25**	26,75**	24**
4º Ano	27**	23**	20**
5º Ano	22**	14,5**	12,5**
6º Ano	15**	10**	8**

*Comparação múltipla (1º ano com cada um dos demais anos) por meio do teste de Tukey

**Diferença estatisticamente significativa ($p < 0,05$)

Com relação ao número de dias por semana dedicados às atividades físicas não se observou o mesmo padrão de decréscimo durante a graduação. Apenas chama a atenção para a notável queda de atividade física durante o 3º e 6º anos (Tabela 2). Na comparação múltipla das variáveis do ano de graduação e tempo dedicado às atividades em dias/semana, pode-se observar que houve diferença estatisticamente significativa entre o 1º ano com 3º, 4º, 5º e 6º anos ($p < 0,05$), na caminhada e na atividade vigorosa, enquanto na atividade moderada houve diferença significativa entre o 1º ano com 3º, 4º e 6º anos ($p < 0,05$).

Tabela 2 - Distribuição da amostra (em média) de acordo com o tipo de atividade física e tempo dedicado (dias/semana)

Ano de graduação	Tipos de Atividades*		
	Caminhada (dias/semana)	Atividade Moderada (dias/semana)	Atividade Vigorosa (dias/semana)
1º Ano	5	3,2	3
2º Ano	3,65	2,4	2,2
3º Ano	1,3**	1,5**	1,2**
4º Ano	2,5**	2**	1**
5º Ano	2,9**	2,3	1**
6º Ano	1**	0,8**	0,6**

*Comparação múltipla (1º ano com cada um dos demais anos) por meio do teste de Tukey

**Diferença estatisticamente significativa ($p < 0,05$)

Comparando-se o tempo dedicado às determinadas atividades físicas por dia entre o 1º e o 6º ano da graduação, houve diminuição de 62,50% na caminhada, 74,60% nas atividades moderadas e 77,27% nas atividades vigorosas. Com relação ao número de dias por semana dedicados às atividades físicas, notou-se diminuição de 75% nas atividades moderadas e 80% na caminhada e atividades vigorosas.

Avaliando-se ano após ano, as maiores quedas registradas no número de dias dedicados à prática de atividade física ocorrem do 1º para o 6º ano.

DISCUSSÃO

Relativo ao universo da formação médica, investigações mais abrangentes ressaltam que esta não é constituída somente pelo processo de ensino-aprendizagem de habilidades e procedimentos, mas principalmente por um complexo quadro de atitudes que cercam a personalidade deste futuro profissional. O estudante de Medicina é muito exigido do ponto de vista do seu amadurecimento emocional e está sujeito a fontes de tensão que geralmente não têm sido contempladas pelo currículo instituído⁷.

Muito já foi comentado⁸ que a carga horária do curso médico é extenuante e mesmo assim, muitos estudantes se envolvem e se comprometem com uma infinidade de atividades e/ou programas extracurriculares, delineando um quadro de constante ativismo que necessitam de investigações mais aprofundadas sobre os significados envolvidos nestas participações e sobre uma melhor compreensão dos sentimentos, necessidades e inquietações que o processo de formação profissional mobiliza em seus estudantes.

Além da carga horária imposta pela grade curricular da graduação, um estudo⁹ demonstrou que o alto grau de envolvimento dos estudantes em atividades extracurriculares indica a existência de uma cultura institucional que estimula a formação de um currículo paralelo. O mesmo estudo mostra que os relatos das vivências apontaram a heterogeneidade das atividades extracurriculares, mas independente desta diversidade, há uma grande identificação dos sentimentos de culpabilidade diante da necessidade de conciliar o tempo livre para descansar, praticar exercícios físicos, cuidar da rotina acadêmica ou se envolver de modo tão intenso com tantas atividades extracurriculares.

A participação em atividades físicas declina consideravelmente com o crescimento, especialmente da adolescência para o adulto jovem¹⁰. Em pesquisa publicada em 2005, a prevalência do sedentarismo entre graduandos de Medicina foi estimada em 7,4%, sem diferença estatisticamente significativa entre os sexos. O excesso de peso ou obesidade foi observado em 25,7% dos alunos fisicamente ativos e em 25% dos estudantes sedentários. O aumento da pressão arterial foi observado em cinco (12,5%) dos estudantes do grupo fisicamente ativo. Entre os sedentários, foram observados 15,7% de hipertensos. Na amostra estudada, o sedentarismo aumentou de 20,6%, na adolescência, para 79,4% na idade adulta¹¹.

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 estudantes¹².

CONCLUSÃO

É necessário que haja uma conscientização dos acadêmicos de Medicina frente à necessidade da prática de atividade física e de seus benefícios associados às atividades acadêmicas, sejam elas curriculares ou extracurriculares, e também, como utilizar dessa prática para o aumento do rendimento escolar, tendo em vista os benefícios associados à saúde e ao bem estar, além de um melhor desempenho diante das pressões ocorridas durante a graduação.

REFERÊNCIAS

1. Salve MCG. A prática de exercício físico: estudo comparativo entre os alunos de graduação de uma universidade da cidade de Campinas. *Mundo Saúde*, 2007;31:478-484.
2. Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T. Physical activity, fitness and health: International Proceedings and Consensus Statement. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 1994.
3. Powell KE, Paffenbarger RS Jr. Workshop on epidemiologic and public health aspects of physical activity and exercise. *Public Health Rep*, 1985;100:118-126.
4. Gauvin L, Spence JC. Physical activity and psychological well-being: knowledge base, current issues and caveats. *Nutr Rev*, 1996;54:S53-S65.
5. Vieira VCR, Priore SE, Ribeiro SMR, et al. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. *Rev Nutr*, 2002;15:273-282.
6. Vieira EM, Barbieri CLA, Vilela DB, et al. O que eles fazem depois da aula? As atividades extracurriculares dos alunos de ciências médicas da FMRP-USP. *Medicina (Ribeirão Preto)*, 2004;37:84-90.
7. Colares MFA. Construção de um instrumento para avaliação das atitudes de estudantes de medicina frente a aspectos relevantes da prática médica. *Rev Bras Educ Med*, 2002;26:194-203.
8. Rosa ARP. O estudante de Medicina e sua dificuldade de dispor de tempo livre para a prática de atividades culturais extra-acadêmicas. *Rev Bras Educ Med*, 1993;17:1-40.
9. Peres CM, Andrade AS. Atividades extracurriculares: representações e vivências durante a formação médica [dissertação]. Ribeirão Preto (SP): Livro de Artigos; 2005.
10. Malina RM. Physical activity and fitness: pathways from childhood to adulthood. *Am J Hum Biol*, 2001;13:162-172.
11. Alves JGB, Montenegro FMU, Oliveira FA, et al. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. *Rev Bras Med Esporte*. 2005;11:291-294.
12. Coelho VG, Caetano LF, Liberatore Júnior Rdel R, et al. Lipid profile and risk factors for cardiovascular diseases in Medicine students. *Arq Bras Cardiol*, 2005;85:57-62.