

## **Correlação entre a prática de atividade física e qualidade de vida entre estudantes de medicina**

### **Correlation between the practice of physical activity and quality of life in medical students**

DOI:10.34117/bjdv7n9-054

Recebimento dos originais: 07/08/2021

Aceitação para publicação: 01/09/2021

#### **Antônio Carlos Pontes Júnior**

Formação acadêmica mais alta: Acadêmico do 6º ano do Curso de Graduação em Medicina do Centro Universitário de Brasília (CEUB)  
Instituição de atuação atual: Centro Universitário de Brasília (CEUB)  
Endereço Completo: SEPN 707/907 – Asa Norte – Brasília-DF. CEP:70790-075  
E- mail: antonio.carlos@sempreceub.com

#### **Mariana Oliveira Santana**

Formação acadêmica mais alta: Acadêmica do 5º ano do Curso de Graduação em Medicina do Centro Universitário de Brasília (CEUB)  
Instituição de atuação atual: Centro Universitário de Brasília (CEUB)  
Endereço Completo: SEPN 707/907 – Asa Norte – Brasília-DF. CEP:70790-075  
E- mail: mari.santana05@gmail.com

#### **Maria Luisa Oliveira Santana**

Formação acadêmica mais alta: Acadêmica do 3º ano do Curso de Graduação em Medicina do Centro Universitário do Planalto Central (UNICEPLAC)  
Instituição de atuação atual: Centro Universitário do Planalto Central (UNICEPLAC)  
Endereço Completo: SIGA - Área Especial para Indústria Lote 2/3, Scte St.Leste Industrial – Gama-DF. CEP: 72445-020  
E- mail: malusantana99@gmail.com

#### **RESUMO**

Qualidade de vida tem sido definida como uma percepção do sujeito em relação a sua posição individual na vida e no contexto de sua cultura e sistema de valores em que está inserido, bem como em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Tal conceito é influenciado por aspectos da saúde física, estado psicológico, relações sociais e com as características do meio ambiente do indivíduo. A atividade física tem benefícios amplamente conhecidos quanto a melhora de parâmetros cardiovasculares e prevenção de doenças crônicas, entretanto ainda há poucos estudos relacionando a prática de exercícios físicos regularmente com outros domínios como a percepção prática de melhora na qualidade de vida. O curso de medicina é mundialmente conhecido pela alta demanda física e mental exigida, em que os estudantes estão expostos a ambientes desgastantes e grande carga horária, fatores que levam a uma maior prevalência de distúrbios psiquiátricos como depressão e ansiedade. O presente estudo tem como objetivo correlacionar qualidade de vida e prevalência de atividade física entre estudantes de medicina. Método: Trata-se de uma revisão bibliográfica por meio de consulta de artigos publicados sobre o tema entre os anos de 2010 e 2020 nas bases de dados Lilacs,

SciELO e PubMed com os descritores “qualidade de vida”, “estudantes de medicina”, “atividade física”, “exercício físico”, nos idiomas português e inglês. Discussão e Resultados: A prevalência de distúrbios psiquiátricos que prejudicam diretamente a percepção da qualidade de vida como Síndrome de Burnout e estafa entre estudantes de medicina é elevada devido a fatores como exaustão emocional, grandes quantidades de horas de estudo, contato constante com a morte. Tem-se como estratégias para lidar com esses problemas a realização de atividade física com benefícios comprovados no humor, auto-estima, bem-estar geral e vitalidade, além de desvio positivo de pensamentos e situações estressantes. Conclusão: A realização de atividades físicas regularmente está relacionada a aumento de qualidade de vida nos domínios físico e psicológico em ambos os sexos devendo ser buscadas estratégias pelas escolas de medicina para o incentivo de sua prática.

**Palavras-chave:** Qualidade de vida; Atividade física; Estudantes de medicina.

### **ABSTRACT**

Quality of life has been defined as a person's perception of their individual position in life and in the context of their culture and value system in which they are inserted, as well as in relation to their goals, expectations, standards and concerns. This concept is influenced by aspects of physical health, psychological status, social relationships and the characteristics of the individual's environment. Physical activity has known benefits in terms of improving cardiovascular parameters and preventing chronic diseases, although there are still few studies linking the practice of physical exercise with other domains such as the practice of improving quality of life. The medical course is known worldwide for its high physical and mental demand, in which students are exposed to stressful environments and large hours, factors that lead to a higher prevalence of psychiatric disorders such as depression and anxiety. This study aims to correlate quality of life and prevalence of physical activity among medical students. Method: This is a literature review through consultation of articles published on the subject between the years 2010 and 2020 in the Lilacs, SciELO and PubMed databases with the descriptors "quality of life", "medical scholars", "Physical activity", "physical exercise", in Portuguese and English. Discussion and results: The prevalence of psychiatric disorders that directly affect the perception of quality of life such as Burnout Syndrome and burnout among medical students is high due to factors such as emotional exhaustion, large amounts of study hours, constant contact with death. The routine to deal with these problems is physical activity with proven benefits without mood, self-esteem, general well-being and vitality, as well as positive deviation from stressful thoughts and situations. Conclusion: The performance of regular physical activities is related to an increase in quality of life in the physical and psychological domains in both sexes and should be sought by medical schools to encourage their practice.

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

## **1 INTRODUÇÃO**

A avaliação da saúde, nos últimos anos, vem se preocupando em estabelecer parâmetros mais amplos do que a simples ausência de doenças, com crescente interesse no desenvolvimento de medidas que retratem a “qualidade de vida” das pessoas. A

qualidade de vida tem sido definida como uma percepção do sujeito em relação a sua posição individual na vida e no contexto de sua cultura e sistema de valores em que está inserido, bem como em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. É um conceito de alcance abrangente, afetado de forma complexa pela saúde física, estado psicológico, nível de independência, relações sociais e relações com as características do meio ambiente do indivíduo (ALVES, 2010).

A associação entre a prática de atividade física e melhores padrões de saúde são amplamente difundidos. Entretanto, somente nos últimos 30 a 40 anos, pôde-se confirmar que o baixo nível de atividade física é fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não-transmissíveis, sendo elas: doenças do sistema cardiovascular, neoplasias malignas, diabetes mellitus e doenças respiratórias crônicas. (RODRIGUES, 2008). Contudo, em vários desses estudos esta relação é analisada sob o ponto de vista biológico, no qual são considerados apenas os indicadores de saúde biológica, sem uma análise ampla contemplando o âmbito psíquico. (SANTOS, 2012).

Para obtenção de um melhor nível de qualidade de vida e promoção da saúde, há a necessidade da predominância de comportamentos saudáveis entre os indivíduos. Dentre estes, a prática regular de atividade física apropriada à condição de cada indivíduo e a dedicação ao lazer não sedentário se destacam. Estudos afirmaram que os principais benefícios à saúde provenientes da prática de atividade física referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. (NETTO, 2012)

A profissão médica tem aspectos bastante desgastantes, como a exigência de grande dedicação de tempo, o envolvimento de muita responsabilidade pessoal, assim como o contato constante com o sofrimento de pacientes e familiares. (TORRES, 2011). Pesquisa recente divulgada pelo Conselho Federal de Medicina revelou que mais da metade dos médicos no Brasil apresenta distúrbios psiquiátricos, como ansiedade e depressão, além de estafa. Também apontou que 5% dos médicos se sentem sem esperança, infelizes e com pensamentos suicidas. (ALVES 2010). É possível perceber presença de fatores estressantes já na formação médica e suas consequências para a saúde dos estudantes. Ademais, esses fatores estressantes - como pressão para aprender, grande quantidade de novas informações, falta de tempo para atividades sociais, contato com doenças graves e com a morte no cuidado clínico dos pacientes – podem contribuir para o aparecimento de sintomas depressivos nos estudantes.

Em um estudo, foi demonstrado que o número de estudantes de medicina que praticam regularmente atividade física, estão correlacionados com a frequência do

aconselhamento de atividade física de seus pacientes. Além disso, foi demonstrado que médicos e estudantes de medicina com um índice de massa corporal normal (IMC) e que praticam exercícios moderados e/ou vigorosa atividade física, é mais provável que se sintam confiantes em aconselhar seus pacientes sobre atividade física do que seus colegas que não se exercitam ou estão acima do peso. (PELEIAS, 2017).

Pode-se observar que, dentre estudantes universitários e a população jovem em geral, há prevalência de sedentarismo alta. (MARTINS, 2010). Assim, considerando-se que o nível de atividade física do indivíduo é determinante na promoção da saúde e na qualidade de vida, e que os adultos jovens, especialmente universitários da área de saúde, possuem importante papel como multiplicadores dessas informações na sociedade, podendo modificar a comunidade onde estão inseridos, o presente estudo tem como objetivo correlacionar qualidade de vida e prevalência de atividade física entre estudantes de medicina.

## 2 MÉTODOS

Trata-se de uma revisão bibliográfica que se deu por meio de consulta nas seguintes fontes: Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), SciELO (Scientific Electronic Library OnLine) e PubMed, abrangendo o período das publicações entre 2010 e 2020. As buscas se deram entre janeiro e julho de 2021 utilizando-se dos seguintes descritores : “qualidade de vida”, “estudantes de medicina”, “atividade física”, “exercício físico”. Esses descritores também foram utilizados em inglês : “quality of life”, “medical students”, “physical activity”, “physical exercise”. Dentre os 73 artigos encontrados, foram selecionados 13 que cumpriam os seguintes critérios : inclusão - data de publicação entre 2008 e 2020, publicação nos idiomas português ou inglês, acesso livre aos artigos nas bases de dados pesquisadas ; exclusão - publicação em outros idiomas que não os previamente instituídos, publicações anteriores ao ano de 2008 ou após 2020, duplicidade do artigo em bases de dados diferentes, relato de caso. A seleção dos artigos foi realizada de acordo com os seguintes passos: busca nas bases de dados; leitura dos títulos e resumos dos artigos encontrados e exclusão daqueles que não preenchiam os critérios de inclusão e exclusão adotados; leitura na íntegra dos artigos remanescentes após etapas anteriores.

### 3 DISCUSSÃO E RESULTADOS

A literatura define que a qualidade de vida (QV) depende da autoavaliação e percepção das pessoas. Visto que o conceito de QV é considerado usualmente como sinônimo de condição de saúde e, atualmente, há a maior busca por esta condição ideal, a análise dos fatores determinantes da saúde, tanto física quanto mental, torna-se relevante para a melhor compreensão do nível de QV de uma população. (NETTO, 2012).

O curso de Medicina é mundialmente conhecido pela sua complexidade e dificuldade, devido à grande exigência aos alunos como tempo prolongado de estudo, sacrifícios, isolamento social e resistência física e emocional. A relação entre o estresse e a Medicina é estudada em diversos países, principalmente seu impacto na qualidade de vida do estudante de graduação. Há relatos de que a síndrome de Burnout, devido à exaustão emocional, desumanização e redução da realização profissional é mais observada nesse grupo de profissionais, decorrente da constante sensação de impotência gerada pelo contato constante com casos pacientes terminais e do contato constante com a morte, além da pressão constante sofrida no trabalho e no meio acadêmico, o que afeta diretamente a qualidade de vida do profissional (SERINOLLI, 2015).

Em recente revisão sistemática, observaram uma estimativa da prevalência de depressão em 27,2% dos estudantes de medicina e 11,1% em ideação suicida. (ROTENSTEIN, 2016). As estratégias que lidam esse importante problema foram discutidas e, como é sabido, a atividade física (AF) regular tem efeitos benéficos para pessoas com sintomas depressivos e/ou de ansiedade, demonstrando a importância de conhecer a relação entre AF e bem-estar em estudantes de medicina. Estudos anteriores relataram um efeito positivo da atividade física regular no humor, bem como na auto-estima, bem-estar geral, vitalidade e satisfação com a aparência física. Embora o efeito positivo da AF regular nos sintomas depressivos e/ou de ansiedade tenha sido estudado principalmente com exercícios aeróbicos, também existem evidências de um efeito semelhante do trem resistivo ou flexível. (PELEIAS, 2017).

O Brasil possui cerca de 300 escolas de medicina. Dados da demografia médica brasileira projetam que, até 2020, aproximadamente 32.400 novos médicos serão adicionados à força de trabalho brasileira em saúde 11.677 novos médicos em comparação a 2014. Além disso, foi observado uma crescente proporção de mulheres entre os graduados em medicina nos últimos anos (SOLIS, 2019).

Em geral, existe uma tendência de as mulheres praticarem menos atividade física no lazer quando comparadas aos homens, sendo este comportamento observado já na

infância e na adolescência, tendo em vista que as mulheres se dedicam mais a brincadeiras e atividades com menos gasto calórico (assistir à TV, brincar de bonecas) do que os homens (jogar bola, correr) (JÚNIOR, 2012). Quanto à correlação negativa entre o IMC e a qualidade de vida geral e no domínio psicológico entre as mulheres, deve-se considerar que a alteração da imagem corporal provocada pelo aumento de peso pode provocar uma desvalorização da autoimagem e do autoconceito, principalmente com excesso de peso, diminuindo a sua autoestima e, possivelmente, a qualidade de vida. Assim, conseqüentemente, poderão surgir sintomas depressivos e ansiosos, uma diminuição da sensação de bem-estar e um aumento da sensação de inadequação social.

A realização de atividades físicas, especialmente aquelas de intensidades vigorosas, está relacionada aos valores de qualidade de vida nos domínios físico e psicológico para ambos os sexos (TEMPSKI, 2012). Durante a realização de exercício físico, ocorre a produção de endorfina pela glândula pituitária e a liberação desta pelo organismo, propiciando um efeito tranquilizante e analgésico no praticante regular, que frequentemente se beneficia de um efeito relaxante pós-esforço e, em geral, consegue manter-se um estado de equilíbrio psicossocial mais estável diante das ameaças do meio externo (NETTO, 2012). Além disso, segundo (PEKMEZOVIC, et al, 2011) a atividade física tem um desvio positivo de pensamentos e situações estressantes entre os estudantes, sendo uma boa estratégia para melhorar a qualidade de vida dos alunos, visto que o exercício físico leva o indivíduo a uma maior participação social, resultando em um bom nível de bem-estar biopsicofísico, fatores esses que contribuem para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos (DYRBYE, 2014).

Em um estudo realizado nos Estados Unidos em 2017 concluiu-se que, embora exista uma grande quantidade de evidências sobre os benefícios de saúde da AF e também a eficácia da AF no aconselhamento médico, apenas 34% dos adultos norte-americanos relataram que receberam aconselhamento físico em sua última consulta médica. Estudos anteriores mostraram uma relação positiva entre o comportamento pessoal da AF dos médicos e sua prática de dar conselhos sobre a AF a seus pacientes. Foi observado ainda, a mesma relação entre os níveis de AF e práticas de aconselhamento dos estudantes de medicina dos EUA orientavam para seus pacientes. Além disso, mostrou que médicos e médicos estudantes com IMC normal e que cumpriram as diretrizes moderada ou vigorosa, eram mais propensos a sentir confiantes em aconselhar pacientes sobre AF do que quem não atendiam às diretrizes ou apresentavam sobrepeso ou obesidade. (PELEIAS, 2017).

#### 4 CONCLUSÃO

Considerando que a qualidade da assistência médica é um componente crítico dos sistemas de saúde público e privado, é muito importante para as escolas de medicina desenvolverem estratégias para incentivar os estudantes a terem hábitos mais saudáveis, incluindo a prática regular de atividade física, e também ter programas para treinar melhor os estudantes de medicina para aconselhar os pacientes sobre a importância da realização de atividade física regularmente. Os benefícios dessa abordagem serão uma melhor QV dos estudantes de e uma melhor prática atual e futura de aconselhamento seus pacientes sobre atividade física (NETTO, 2012).

## REFERÊNCIAS

- 1 - Santos, Ana Lúcia Padrão dos, and Antonio Carlos Simões. "Educação física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas." *Saúde e sociedade* 21 (2012): 181-192.
- 2 - Rodrigues, Elizângela Sofia Ribeiro, Nadia Carla Cheik, and Anamaria Fleig Mayer. "Nível de atividade física e tabagismo em universitários." *Revista de Saúde Pública* 42 (2008): 672-678.
- 3 - Mendes-Netto, Raquel Simões, Camilla Santos da Silva, Dayanne Costa, and Oscar Felipe Falcão Raposo. "Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde." *Revista de Atenção à Saúde (ISSN 2359-4330)* 10, no. 34 (2012).
- 4 - Torres, Albina Rodrigues, Tânia Ruiz, Sérgio Swain Müller, and Maria Cristina Pereira Lima. "Qualidade de vida e saúde física e mental de médicos: uma autoavaliação por egressos da Faculdade de Medicina de Botucatu-UNESP." *Revista Brasileira de Epidemiologia* 14 (2011): 264-275.
- 5 - Peleias, Munique, Patricia Tempski, Helena BMS Paro, Bruno Perotta, Fernanda B. Mayer, Sylvia C. Enns, Silmar Gannam et al. "Leisure time physical activity and quality of life in medical students: results from a multicentre study." *BMJ open sport & exercise medicine* 3, no. 1 (2017): e000213.
- 6 - Martins MCC, Rocha CHL, Ricarte IF, Maia RB, Silva VB, Veras AB et al. Pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física em estudantes de universidade pública. *Arq Bras Cardiol.* 2010 ago; 95(2):192-9
- 7 - Rotenstein LS, Ramos MA, Torre M, et al. Prevalence of depression, depressive symptoms, and suicidal ideation among medical students: a systematic review and Meta-Analysis. *JAMA* 2016;316:2214–36
- 8 - Castro Júnior, Euton Freitas de et al. Avaliação do nível de atividade física e fatores associados em estudantes de medicina de Fortaleza-CE. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte [online].* 2012, v. 34, n. 4 pp. 955-967
- 9 - Pekmezovic T, Popovic A, Tepavcevic DK, Gazibara T, Paunic M. Factors associated with health-related quality of life among Belgrade University students. *Qual Life Res.* 2011 Apr; 20(3):391-97. (PEKMEZOVIC, et al.)
- 10 - Serinolli, Mario Ivo, and Elias El-Mafarjeh. "Impacto da prática de atividade física na qualidade de vida dos acadêmicos de Medicina da Universidade Nove de Julho (Uninove)." *ConScientiae Saúde* 14, no. 4 (2015): 627-633.
- 11 - Solis, Ana C., and Francisco Lotufo-Neto. "Predictors of quality of life in Brazilian medical students: a systematic review and meta-analysis." *Brazilian Journal of Psychiatry* 41 (2019): 556-567.
- 12 - Dyrbye, Liselotte N., Daniel Satele, and Tait D. Shanafelt. "Healthy exercise habits are associated with lower risk of burnout and higher quality of life among US medical students." *Academic Medicine* 92, no. 7 (2017): 1006-1011.

13 - Tempski, Patricia, Patricia L. Bellodi, Helena BMS Paro, Sylvia C. Enns, Milton A. Martins, and Lilia B. Schraiber. "What do medical students think about their quality of life? A qualitative study." *BMC medical education* 12, no. 1 (2012): 1-8.