



A prática de exercício físico relacionada a sintomas ansiolíticos e depressivos nos estudantes de medicina da Unochapecó.

Luã Leocovick¹, Felipe Wickert², Gregory Gollo¹, Guilherme Wickert¹ e João Victor Balestreri Trevisol¹

ARTIGO ORIGINAL

Resumo

No Brasil, os transtornos de ansiedade e depressão afetam, ao longo da vida, respectivamente 20% e 30% da população. Nota-se que os indivíduos, muitas vezes, se preocupam de forma excessiva com as atividades rotineiras. Os estudantes de medicina, contudo, podem ser vistos como um grupo de risco para o desenvolvimento de ansiedade e depressão. Logo ao entrar na faculdade, os acadêmicos já são obrigados a mudarem as suas rotinas para conseguir conciliar o curso com a vida pessoal, deixando de lado, muitas vezes, a alimentação saudável e a prática de exercícios físicos. O objetivo do artigo foi identificar a relação da prática de atividade física e a presença de sintomas ansiolíticos e/ou depressivos entre os estudantes do curso de medicina da Universidade Comunitária da região de Chapecó (Unochapecó). A coleta de dados foi efetuada através de um questionário composto por doze perguntas, incluindo perguntas qualitativas e quantitativas. O banco de dados foi concluído com 71 acadêmicos do curso, que estão matriculados no primeiro, terceiro e quinto período, no ano de 2019. Cerca de 70% dos alunos que participaram da pesquisa responderam que se consideram ansiosos. No entanto, pôde ser notada uma diminuição nos sintomas ansiolíticos em alunos que praticam atividade física regularmente. Porém, a prática de atividade física em pessoas deprimidas não teve resultado positivo significativo. O estudo indica que a prática de exercícios físicos de forma intensificada pode estar relacionada a uma taxa inferior de sintomas ansiolíticos e sintomas depressivos nos estudantes de medicina. Portanto, é fundamental que os estudantes mantenham uma rotina com adequada qualidade de vida, visando diminuir o risco de tais transtornos mentais.

Descritores: Exercício físico; Ansiedade; Depressão; Estudantes; Saúde mental.



The practice of physical exercise related to anxiolytic and depressive symptoms in medical students at Unochapecó.

Abstract

In Brazil, anxiety disorders and depression, throughout life, respectively 20% and 30% of the population. It is noted that individuals often worry excessively about routine activities. Medical students, however, can be seen as a risk group for the development of anxiety and depression. As soon as they enter college, students are already forced to change their routines in order to be able to reconcile the course with their personal life, often leaving aside healthy eating and physical exercise. The objective of the article was to identify the relationship between the practice of physical activity and the presence of anxiolytic and/or depressive symptoms among medical students at the Community University of the Chapecó region (Unochapecó). Data collection was performed through a composed of twelve questions, including qualitative and quantitative questions. The database was completed with 71 academics of the course, who are enrolled in the first, third and fifth period, in the year 2019. About 70% of the students who participated in the survey responded that they were looking forward to it. However, a decrease in anxiolytic symptoms could be noted in students who practice physical activity regularly. However, the practice of physical activity in depressed people did not have a significant positive result. The study indicates that the practice of physical exercises in an intensified way may be related to a lower rate of anxiolytic symptoms and depressive symptoms in medical students. Therefore, it is essential that students maintain a routine with adequate quality of life, in order to reduce the risk of such mental disorders.

Keywords: Physical exercise; Anxiety; Depression; Students; Mental health.

Instituição afiliada: ¹Universidade Comunitária da Região de Chapecó, Brasil. ²Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil.

Dados da publicação: Artigo recebido em 20 de Abril, aceito para publicação em 20 de Maio e publicado em 13 de Junho de 2023.

DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2023v5n3p330-338>

Autor correspondente: Luã Leocovick lualocovick99@hotmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



1. Introdução

Com o advento da tecnologia e o desenvolvimento da sociedade atual, cada vez mais, podemos observar que as condições de vida das pessoas contemporâneas vêm sofrendo alterações significativas. Atualmente, percebe-se que os indivíduos se preocupam de forma excessiva com as atividades rotineiras, levando a um aumento do risco de desenvolver sintomas ansiolíticos e/ou sintomas depressivos ao decorrer da vida. No Brasil, os transtornos de ansiedade e depressão afetam, ao longo da vida, respectivamente, 20% e 30% da população, segundo Ito (2008).

Os estudantes de medicina são vistos como um grupo de risco para o desenvolvimento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e Transtorno Depressivo Maior (TDM), levando em conta a carga horária elevada e a necessidade de adaptação ao curso (Medeiros, 2018). Logo ao entrar na faculdade, os acadêmicos já são obrigados a mudarem as suas rotinas para conseguir conciliar o curso com a vida pessoal, deixando de lado a alimentação saudável e a prática de exercícios físicos regulares.

Palma (2009) ao afirmar que “o cálculo pontual dos testes estatísticos têm feito crer que o sedentarismo ou a baixa prática de exercícios físicos é um risco à vida dos indivíduos”, se refere que esse “risco a vida dos indivíduos” está relacionado ao desenvolvimento de enfermidades psicológicas, como o TAG e o TDM.

Além disso, Veigas e Gonçalves (2009) e De Godoy (2002) afirmam que o impacto do exercício físico poderá possibilitar: a redução da ansiedade e depressão, aumentar o vigor físico, melhorar a sensação de bem-estar, melhorar o humor e diminuir os estados de tensão dos indivíduos.

2. Metodologia

A coleta de dados foi efetuada através de um questionário composto por doze perguntas, incluindo perguntas qualitativas e quantitativas. Os estudantes foram questionados sobre a idade, sexo, peso, altura, semestre do curso e perguntas específicas relacionadas à prática de exercícios físicos, sintomas ansiolítico e sintomas depressivos. O



banco de dados foi concluído com 71 acadêmicos do curso de medicina da Universidade Comunitária da região de Chapecó (Unochapecó). Para a realização da pesquisa foi utilizado o programa online Google Docs, devido a sua confiabilidade e o seu fácil acesso para a maioria dos estudantes.

Para o melhor rendimento na elaboração do banco dados, foram incluídos nas análises apenas acadêmicos da área de medicina da Unochapecó que estão matriculados no primeiro, terceiro e quinto período, compreendendo estudantes do sexo masculino e feminino. Desse modo, o maior número de respostas foi de estudantes do primeiro período (37 estudantes). Logo após encerrar a etapa de coleta de dados, todos os resultados obtidos foram estudados, estruturados e organizados em um programa online, a Planilha Google.

Além do desenvolvimento do banco de dados, a consolidação do conhecimento foi obtida através da leitura e análise de artigos e trabalhos científicos, utilizando como base bibliográfica as literaturas do Scielo, PubMed, Google Acadêmico e Lilacs.

3. Resultados

Participaram da pesquisa 71 acadêmicos matriculados no curso de medicina da Unochapecó, envolvendo 1º, 3º e 5º período do ano de 2019. Sendo assim, 52,1% dos entrevistados estão cursando o 1º período do curso, 36,6% estão cursando o 3º período do curso e 11,3% estão cursando o 5º período do curso. Os acadêmicos, também, foram subdivididos por gênero sexual, sendo que, 66,2% são do sexo feminino e 33,8% são do sexo masculino. A faixa etária dos acadêmicos esteve entre 17 anos a 49 anos, sendo que, a maior concentração foi entre estudantes de 20 a 30 anos, acumulando 47 dos acadêmicos entrevistados. Dentre todos os entrevistados, 26 acadêmicos comentaram que não realizam a prática de atividade física, além disso, 50 universitários afirmaram apresentar sintomas ansiolíticos e 11 estudantes relataram que consideram-se uma pessoa com autoestima baixa e deprimida.

A relação entre ansiedade e semestre da faculdade de medicina teve resultados significativos. O primeiro semestre teve a maior prevalência de ansiedade, com 76% dos



entrevistados. No terceiro semestre, 65% dos alunos responderam que se consideram ansiosos e no quinto semestre, 63% dos acadêmicos.

A relação entre prática de atividade física e sintomas ansiolíticos em escolares foi avaliada por meio do teste qui-quadrado. Ao realizar o Teste do Qui-quadrado, obtemos um p-valor igual a 0,705. Como o p-valor é maior que 0,05, não há relação de evidência entre as variáveis.

A comparação entre a prática de atividade física e sintomas depressivos em estudantes de medicina não teve resultado significativo. Cerca de 11 entrevistados consideram-se deprimidos, e 6 acadêmicos não praticam atividade física.

4. Discussão

É de suma importância, ressaltar, que é considerada uma prática de atividade física qualquer mecanismo e movimento que requer um gasto energético maior que os níveis de repouso corporal, necessitando de um esforço musculoesquelético para executar tal movimento. Sua prática é essencial em qualquer faixa etária e sexo, sendo fundamental na manutenção e melhoria da saúde e qualidade de vida.

A prática de atividades físicas pode ajudar a causar um efeito protetor aos transtornos mentais, como ansiedade e depressão (Faulkner e Taylor, 2005). Ou seja, ao realizar atividades físicas regularmente, o indivíduo passa a ter uma melhor qualidade de sono, auto-estima, e, geralmente, começa a adotar hábitos de vida mais saudáveis. Além disso, Maia (2011) relata que o contato direto de estudantes da área da saúde com outros seres humanos os coloca diante da sua própria vida, de seu processo saúde/doença e de seus conflitos e frustrações, assim, a prática de atividade física pode ser um indicador e um promotor na melhora da saúde mental entre esses estudantes. Aliado a isso, De Omena Silva e Neto (2014) afirmam que os estudantes que não praticam atividades físicas regulares apresentam uma possibilidade três vezes maior de adquirirem transtornos mentais do que os estudantes que praticam atividades físicas.

Dentre os transtornos mentais mais comuns nos estudantes de medicina, encontra-se o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e Transtorno Depressivo Maior (TDM).



Desse modo, ao relacionar a prática atividade física com sintomas ansiolíticos de nossos entrevistados, pode-se perceber que 26 acadêmicos não realizam a prática regular de atividade física, sendo que, 73% destes se consideram ansiosos, totalizando 19 acadêmicos, em um total de 50 acadêmicos que se consideram realmente ansiosos. Brown, Morgan e Raglin (1993) concluem que os exercícios físicos aeróbios produzem redução da ansiedade, com resultados similares às estratégias de meditação e relaxamento.

Além disso, a prática de atividades físicas parece estar diretamente relacionada com o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), visto que, no presente estudo, os acadêmicos que praticam atividades físicas regulares relatam ter menos sintomas ansiolíticos. No entanto, pode-se notar uma diminuição gradativa da ansiedade ao decorrer do curso, uma vez que 63% dos acadêmicos do quinto semestre relataram sentir-se ansiosos, contra 75% dos acadêmicos do primeiro semestre.

Em relação aos sintomas depressivos, não foram encontrados dados significativos em relação aos estudantes que praticam atividades físicas, durante a análise dos dados do nosso estudo. Visto que, o grupo de acadêmicos que realiza atividades físicas apresentou, aproximadamente, a mesma quantidade de sintomas depressivos que os estudantes que não praticam atividades físicas regulares.

Segundo Oliveira (2001), as condições de vida das populações nas sociedades contemporâneas têm vindo a sofrer alterações significativas em apenas espaços de décadas. A generalização do trabalho sedentário, a alteração dos hábitos alimentares entre outras têm resultado em prejuízos evidentes ao nível da saúde.

5. Conclusão

Portanto, foi evidenciado uma diminuição dos sintomas ansiolíticos nos acadêmicos que praticam atividades físicas regulares, no presente estudo. No entanto, os sintomas depressivos, em pessoas que se consideram deprimidas, não teve relação com a prática regular de exercícios físicos. No entanto, deve ser levado em consideração, que a amostra analisada foi pequena e não aplicamos um questionário específico para a detecção da depressão (TDM), apenas uma pergunta qualitativa respondida pelos acadêmicos através do formulário online.



Dessa forma, é de extrema importância que os estudantes passem a ter hábitos de vida mais saudáveis, não somente para melhorar a sua saúde física, mas também a saúde mental. Segundo Cid, Silva e Alves (2007) a prática regular de atividade física ajuda na promoção da saúde e na qualidade de vida, proporcionando benefícios significativos à saúde física e mental da população.

Em suma, são necessárias medidas de proteção e intervenção para esse grupo de risco, que costuma ter uma carga horária elevada e pouco tempo para se alimentar de forma saudável e praticar exercícios físicos regulares. Além disso, novos estudos no futuro são essenciais para avaliar de maneira mais específica os pontos a serem abordados e melhorados no cotidiano dos acadêmicos de medicina, visando uma melhoria na qualidade de vida dos estudantes e diminuição do risco de desenvolver tais transtornos mentais.

Referências:

BROWN, DR; MORGAN, WP; RAGLIN, JS. Efeitos do exercício e repouso sobre o estado de ansiedade e pressão arterial de estudantes universitários com deficiência física. **The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, v. 33, n. 3, pág. 300-305, 1993.

CID, Luís; SILVA, Carlos; ALVES, José. Atividade física e bem-estar psicológico-perfil dos participantes no programa de exercício e saúde de rio maior. **Motricidade**, v. 3, n. 2, p. 47-55, 2007.

DE GODOY, Rossane Frizzo. Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. **Movimento**, v. 8, n. 2, p. 7-15, 2002.

DE OMENA SILVA, Adenice; NETO, Jorge Lopes Cavalcante. Associação entre níveis de atividade física e transtorno mental comum em estudantes universitários. **Motricidade**, v. 10, n. 1, p. 49-59, 2014.

FAULKNER, Guy EJ; TAYLOR, Adrian H. (Org.). **Exercício, saúde e saúde mental: relações emergentes**. Taylor & Francis, 2005.

ITO, Lígia M. et al. Terapia cognitivo-comportamental da fobia social. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 30, p. s96-s101, 2008.

MAIA, David de Alencar Correia et al. Acadêmicos de Medicina: Sua relação com o ócio e a prática de atividade física como combate à ansiedade e ao estresse. **Cadernos ESP**, v. 5, n. 1, p. 62-73, 2011.

MEDEIROS, Mirna Rossi Barbosa et al. Saúde mental de ingressantes no curso médico: uma abordagem segundo o sexo. **Revista brasileira de educação médica**, v. 42, p. 214-221, 2018.

OLIVEIRA, S. M. L. P. O impacto do exercício físico na auto-estima, investimento corporal e



***A participação de preceptores de ensino na rotina das unidades de saúde pública:
Facilitadores do conhecimento e incremento na equipe multidisciplinar.***

da Silva e de Carvalho

sentimentos de auto-eficácia em estudantes universitárias: estudo exploratório. **Psicologia**, 2001.

PALMA, Alexandre. Exercício físico e saúde; sedentarismo e doença: epidemia, causalidade e moralidade. **Motriz. Revista de Educação Física. UNESP** , pág. 185-191, 2009.

VEIGAS, Jorge; GONÇALVES, Martinho. A influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress. **Portal dos Psicólogos**, v. 1, n. 1, p. 1-19, 2009.