



ANA CAROLINA DE MORAIS

**ATIVIDADE FÍSICA COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO À SAÚDE MENTAL
DO ACADÊMICO DE MEDICINA**

Itaperuna

2023

ANA CAROLINA DE MORAIS

**ATIVIDADE FÍSICA COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO À SAÚDE MENTAL
DO ACADÊMICO DE MEDICINA**

Projeto para o Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Medicina ao Centro Universitário Redentor.

Orientador: Profa. Dra. Annabelle de Fátima Modesto Vargas

Itaperuna

2023

SUMÁRIO

RESUMO.....	4
1 – INTRODUÇÃO.....	5
2 – JUSTIFICATIVA	7
3 – REFERENCIAL TEÓRICO.....	8
4 – HIPÓTESE.....	11
5 – OBJETIVO GERAL	11
6 – OBJETIVO ESPECIFICO	11
7 – MÉTODO	11
8 – RISCO DA PESQUISA	12
9 – BENEFÍCIOS DA PESQUISA	12
10 – METODOLOGIA DE ANÁLISE DOS DADOS	12
11 – DESFECHO PRIMÁRIO.....	13
12 – TAMANHO DA AMOSTRA.....	13
13 – ORÇAMENTO.....	14
14 – CRONOGRAMA	14
15 – REFERÊNCIAS	15
16 – APÊNDICE A.....	20

RESUMO

A saúde mental é um tema de grande símbolo e complexidade na sociedade atual, e o exercício físico tem se destacado como uma prática eficaz para a prevenção e tratamento de diversos transtornos psicológicos. O presente trabalho objetiva investigar e analisar a atividade física como uma estratégia de promoção à saúde do acadêmico de medicina. Para estudantes de medicina, é fundamental entender a relação entre esses dois aspectos que melhoram a saúde e sua importância para a promoção do bem estar físico e psíquico dos pacientes. A saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de utilizar suas habilidades cognitivas, emocionais e sociais de forma plena e satisfatória. Já a atividade física é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resultam em gasto energético acima dos níveis de respiração. Este estudo então se propôs a investigar o esgotamento psíquico a partir das exigências acadêmicas e sociais do curso superior em medicina e analisar a relação entre atividade física e bem-estar. Além disso, busca avaliar o uso de atividade física como estratégia de promoção a saúde por estudantes. Para atender os objetivos propostos, será realizada uma pesquisa de caráter qualitativo, que buscará relacionar a prática de exercício físico a uma boa saúde mental de alunos do curso de medicina.

Palavras-chaves: Saúde mental; Atividade física; Medicina; Estudantes de medicina.

1 INTRODUÇÃO

A vida acadêmica de um estudante de medicina é permeada por uma rotina extenuante, caracteristicamente exaustiva de forma que está repleta de fatores de suscetibilidade para o desenvolvimento de transtornos mentais. O discente está inserido em uma jornada integral, com um alto grau de exigência, o ambiente é permeado de profunda competitividade, e, somando a isso, existe o fato de ter sua privação de lazer (ARAGÃO *et al.*, 2017).

Dessa forma, o estresse nos estudantes de medicina afeta as funções fisiológicas e cognitivas comprometendo o aprendizado e a qualidade de vida (OLIVEIRA; ARAUJO, 2019). A saúde mental é uma das principais preocupações da medicina moderna. A prática de exercícios físicos tem sido amplamente estudada como uma forma de promover a saúde mental e prevenir transtornos psiquiátricos.

Além disso, a atividade física tem sido recomendada como um componente importante do tratamento de várias condições de saúde mental, incluindo depressão, ansiedade e estresse.

Segundo um estudo realizado por Moraes e colaboradores (2013), a prática regular de exercícios físicos pode melhorar o humor, a autoestima e a qualidade de vida, além de reduzir os sintomas de ansiedade e depressão em pessoas saudáveis. Já um estudo mais recente, cuidado por Rosenbaum e colaboradores (2015), demonstrou que a atividade física pode ser uma opção eficaz e segura de tratamento para pessoas com transtornos mentais, como a depressão.

Esses estudos evidenciam a importância da prática regular de exercícios físicos como um método não farmacológico para a promoção da saúde mental. A atividade física pode ser uma opção de tratamento complementar para transtornos psiquiátricos e também pode ser uma forma de prevenção dessas condições.

Ademais, a prática regular de atividade física é considerada uma importante estratégia para promoção da saúde mental. A atividade física pode contribuir para reduzir os sintomas de ansiedade e depressão, melhorar o humor, aumentar a autoestima e reduzir o estresse. Segundo Carvalho *et al.* (2021), os esportes e modalidades de treinamento proporcionam o desenvolvimento de capacidades físicas, o pleno desenvolvimento somático e de aspectos cognitivos e emocionais. Além disso, a falta de atividade física é um comportamento que leva ao desenvolvimento de diversas doenças (BOTTCHEER, 2019, p.1).

Em suma, a atividade física pode trazer muitos benefícios para a saúde mental e física de discentes de medicina. A atividade física regular pode reduzir os sintomas de ansiedade e depressão, melhorar o sono, aumentar a energia e reduzir o risco de doenças crônicas. Portanto, a prática da atividade física pode ser uma estratégia eficaz para a promoção da saúde mental e física.

2 JUSTIFICATIVA

Tem crescido o número de estudantes do curso de medicina com transtornos mentais, prejudicando sua vida no âmbito social e acadêmico. Em nossa realidade social o tema do sofrimento psíquico de jovens universitários não é mais ignorado, e já ganhou espaço em meios de comunicação de massa e científicos, afirma Mendes (2019). A extensa carga horária, os desafios sociais, as exigências individuais e coletivas, a redução da qualidade de vida, são aspectos diretamente envolvidos na questão. Dessa forma, a atividade física, seria uma estratégia para promoção da saúde.

Para Du e Liu (2021), o exercício físico pode aprimorar a vontade das pessoas, melhorar a perspectiva mental e influenciar positivamente a prevenção e o tratamento de alguns transtornos psicológico. Sendo assim, a análise da implementação da atividade física ao cotidiano de acadêmicos de medicina se torna imprescindível, visto que se torna uma prática positiva a sua saúde, ajudando na resolução de casos complexos, do ponto de vista da saúde mental. Investigar a contribuição da prática da atividade física para a promoção da saúde mental dos estudantes de medicina é fundamental, nesse sentido.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

A vida acadêmica permeia se inicia como um novo ao estudante. Este, quando entra no curso superior, se encontra em um novo ambiente onde precisa de forma quase que espontânea se desvincular de tudo que já viveu. Segundo Tenório (2016), desde o início da vida acadêmica, com o vestibular extremamente competitivo, a metodologia de ensino diferente da usada no ensino médio, pode causar frustração ao aluno, a escolha da especialidade e a incerteza da vida após o diploma, se destacam como fatores de estresse. O autor evidencia que o estudante de medicina passa por processos da vida em que se encontra a cada momento distante da sua própria capacidade de harmonizar os seus desejos, as suas ambições e suas ideais as suas exigências da vida.

A esse impasse, pode-se considerar que o modo de vida que leva a fatores estressantes sejam o início para a insatisfação própria e o princípio de uma saúde mental debilitada. A falta de lazer, é colocada como um fator de estresse para grupos de estudantes, afirma Tenorio (2016).

O estresse na formação acadêmica pode ser um fator que predispõe os alunos a sintomas de ansiedade e depressão, especialmente quando associados a outros fatores de vulnerabilidade (COSTA *et al.*, 2020).

O estresse denota uma perturbação do estado de homeostasia, gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional, fisiológica, comportamental e cognitivo do organismo diante de situações ameaçadoras. A resposta ao estresse depende, em grande medida, da forma como o indivíduo filtra e processa a informação e sua avaliação sobre as situações ou estímulos a serem considerados como relevantes, agradáveis, aterrorizantes (MARGIS *et al.*, 2003).

Para Costa *et al.*, (2020), entrar na universidade significa mudar de casa, enfrentar a separação parental, o que implica em mais responsabilidades. A mudança de cenário na vida de um acadêmico, que antes estava acostumado a um estilo de vida, é um fator desencadeante para tal evento sintomático.

Além do estresse, o transtorno de ansiedade é encontrado com alta prevalência nos estudantes da área da saúde, como o constatado no estudo de Costa *et al.*, (2020), o qual verifica traços de estresse, depressão e ansiedade em acadêmicos de medicina, atribuindo a ansiedade, cerca de 66% do percentual de alunos.

O curso de Medicina é potencialmente um fator predisponente para transtornos psíquicos. Métodos curriculares alternativos ao sistema tradicional, como a Aprendizagem Baseada em Problemas (ABP), podem ter impacto na saúde mental dos discentes (SILVA *et al.*, 2020). O modelo de ensino ativo coloca o aluno como protagonista no processo de ensino-aprendizagem, sendo um estressor específico.

Muitas vezes, o que leva a quadros de estresse, de ansiedade e problemas concomitantes, são a qualidade de vida que o indivíduo está enquadrado.

As queixas de distúrbios do sono, bem como de dificuldade de concentração, dificuldade no processo de aprendizagem e irritabilidade, são frequentes nesse meio, afirma Cardoso *et al.*, (2009). O sono é importante para as funções biológicas na consolidação da memória, para o fortalecimento imunológico e na manutenção da qualidade de vida.

Devido à má conservação dessas funções, estudantes que não mantêm uma qualidade de sono adequada, podem ter prejuízo no seu processo de aprendizagem e desempenho acadêmico. Além disso, há maior prevalência na frequência de problemas de saúde, como obesidade e doença cardiovascular (CARONE *et al.*, 2020).

Outrossim, os transtornos do sono, qualitativo e quantitativo, gera repercussões à vida do estudante, provocando perda da qualidade de vida, disfunção autonômica, diminuição do desempenho acadêmico e aumento na incidência de transtornos psiquiátricos (CARDOSO *et al.*, 2009).

A sobrecarga de informação com o pouco tempo de assimilação que o curso de Medicina exige de seus alunos, é um forte fator para o desencadeamento de síndromes psíquicas, como a Síndrome do Esgotamento Profissional ou Síndrome de Burnout.

Ademais, adversidades exógenas, como suporte social disfuncional, qualidade de vida, isolamentos, a exemplo do vivido na pandemia de COVID-19, podem ser pleiteadas como fatores que corroboram para uma vulnerabilidade da saúde mental.

Para Mota *et al.* (2021, p.2) há importância da construção de ações em saúde mental voltadas para os universitários ante a pandemia, haja vista os estressores gerados por atrasos acadêmicos, que podem atuar impactando a saúde mental desses estudantes.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), por meio de um novo Plano de Ação Integral de Saúde Mental 2013-2030, avaliou a importância do cuidado com as doenças mentais, e com isso, por meio de medidas mitigatórias quer chegar a respostas substanciais. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de utilizar suas habilidades cognitivas, emocionais e sociais de forma plena e satisfatória.

A prática regular de exercícios físicos tem sido considerada um importante comportamento para a prevenção de inúmeras doenças e para a promoção da saúde (BLOND *et al.*, 2020). Os exercícios físicos agem no corpo por melhorarem a saúde, proporcionando melhor condicionamento físico e processos biológicos do corpo, atuando diminuindo ansiedade, estresse, depressão, insônia, melhora humor e aumenta a disposição física e mental do indivíduo.

A maioria dos esportes permite que os alunos relaxem a mente e o corpo, aliviando os nervos que ficaram tensos por longo tempo na faculdade e na vida pessoal (DU; LIU, 2021). O desenvolvimento de uma boa relação entre estudos e vida psíquica, dependem do quanto eles se inter-relacionam para o indivíduo. Com o melhor funcionamento do centro nervoso, advindo de práticas esportivas, torna-se agradável e é estimulante para uma saúde mental de qualidade.

Por certo, Legnani (2009), destaca que existem fatores motivacionais à prática do exercício físico em universitários, pontuando como principais: a prevenção de doenças, o controle de peso corporal e a aparência física, bem como, o bem-estar e o prazer, não esquecendo do controle do estresse.

O comportamento sedentário é toda atividade que consiga reduzir o gasto energético corporal quase ao limiar do repouso, nele se encontram ações como sentar, dormir, assistir televisão (ROSENBERG *et al.*, 2008).

Contudo, a baixa inserção do jovem universitário no hábito da atividade física é uma problemática atrelada ao abandono que a maioria desses fazem durante o período da vida acadêmica, devido a dedicação de mais tempo ao estudo associado a reduzido tempo livre e de lazer (VELÁSQUEZ *et al.*, 2006).

Portanto, promover ações de conscientização voltadas à necessidade da prática de atividades físicas em acadêmicos de Medicina é uma medida que deve ser considerada, visto que esta agrega aspectos potencializadores de enriquecimento do

rendimento acadêmico, tendo em vista benefícios voltados ao bem estar físico e mental, se atentando a melhores resultados nas questões da saúde mental.

4 HIPÓTESE

A prática de exercícios físicos é relevante para acadêmicos de medicina, considerando que o curso superior em questão demanda uma alta exigência psíquico-social, podendo comprometer a saúde mental e física do indivíduo.

5 OBJETIVO GERAL

Analisar a atividade física como estratégia de promoção de saúde mental do acadêmico de medicina.

6 OBJETIVO ESPECÍFICO

Investigar o esgotamento psíquico a partir das exigências acadêmicas e sociais do curso superior em medicina;

Analisar a relação entre atividade física e bem-estar;

Avaliar o uso de atividade física como estratégia de promoção a saúde por estudantes.

7 MÉTODO

Para atingir aos objetivos propostos, será realizada uma pesquisa de caráter qualitativo, que buscará relacionar a necessidade de se integrar uma boa saúde mental de alunos do curso de Medicina a uma vida ativa, por meio da atividade física. Segundo Minayo (2012), a principal chave da análise qualitativa é compreender, exercendo a capacidade de se colocar empaticamente no lugar do outro como seres humanos, utilizando do exercício do entendimento.

Aplica-se a este método, o estudo da compreensão, entendimento e investigação por meio da coleta de dados, de forma que será feita por entrevistas. As

entrevistas serão direcionadas para estudantes de medicina de instituições que tenham o curso de medicina, e será utilizada uma entrevista semiestruturada.

As entrevistas semiestruturadas se caracterizam por serem flexíveis, colocando o entrevistado com a possibilidade de fornecer mais informações. Para Minayo (2009), a entrevista semiestruturada combina perguntas fechadas e abertas, possibilita o entrevistado de discorrer sobre o tema em questão sem se prender à indagação formulada.

Com esse questionário feito com os alunos de Medicina, será possível colher amostras reais para o estudo. As entrevistas serão gravadas e transcritas. A pesquisa, será submetida a comitê de ética em pesquisas com seres humanos, seguindo a Resolução Nº 466 de 2012. Assim, com essa coleta de dados, será possível analisar o grupo a ser estudado e chegar a uma conclusão do estudo.

8 RISCO DA PESQUISA

Perda da confidencialidade das informações prestadas pelo entrevistado. Como forma de dirimir esses riscos, os dados serão codificados e somente terão acesso aos mesmos o pesquisador e o seu orientador.

9 BENEFÍCIOS DA PESQUISA

Promover o conhecimento acerca dos valores benéficos de uma melhora na saúde mental de estudantes de medicina associados com a prática de exercícios físicos, correlacionando com sua ação ao promover a redução dos níveis de estresse e ansiedade, a melhora do ciclo circadiano, e acurando a capacidade cognitiva. Dessa forma, a atividade física torna-se uma forma de manutenção do bem estar físico, se estendo para uma saúde mental harmônica.

10 METODOLOGIA DE ANÁLISE DOS DADOS

Em pesquisas sociais, a subjetividade individual e de grupo requerem uma metodologia que abranja os aspectos individuais e singulares de cada pessoa, sendo

necessária a escolha de uma técnica de coleta e de uma análise de dados exatas (CÂMARA, 2013).

Bardin (2011) indica que a utilização da análise de conteúdo prevê três fases fundamentais, que visa a interpretação, compreensão de dados textuais. Essas fases seriam: a pré-análise, aonde a leitura dos dados e formulação dos objetivos e hipótese; a fase de exploração do material, que consiste em agrupar os dados de acordo com a categoria dele; e o tratamento dos resultados, que visa interpretar os dados para chegar a uma conclusão.

O uso da pesquisa qualitativa, como o do presente trabalho, buscará instituir fatos a partir da perspectiva analítica do real, por meio da população estudada. Busca-se, utilizando formulários e entrevista, que sejam encontrados dados que contenham descrições de comportamentos, citações diretas sobre experiências pessoais, trechos de registros, gravações ou transcrições de entrevistas, dados com riqueza de detalhes e interações entre grupos, para se conseguir colher resultados acerca do tema do estudo.

11 DESFECHO PRIMÁRIO

A atividade física utilizada como uma estratégia de promoção de saúde mental para acadêmicos de medicina, é seriamente importante, uma vez que o estresse e a pressão associada aos estudos podem ser prejudiciais ao psicológico dos alunos. A atividade física regular pode ser uma excelente maneira de reduzir o estresse, melhorar o humor e aumentar a resiliência emocional. Espera-se encontrar com as entrevistas, dados expressivos que demonstrem a importância que a atividade física tem para com uma saúde mental absoluta.

12 TAMANHO DA AMOSTRA

A pesquisa utilizará amostragem por saturação, que é usada para estabelecer o tamanho final de uma amostra, interrompendo a captação de novos dados. Nesse contexto, da amostragem, foi selecionada o número de pessoas que iriam participar da pesquisa e, a partir das informações que foram coletadas, quando alcançou a saturação interrompeu-se as entrevistas.

13 ORÇAMENTO

Financiamento próprio.

14 CRONOGRAMA

Atividade	Período
Elaboração do projeto de pesquisa	Fevereiro a Março de 2023
Levantamento Bibliográfico	Março a Abril de 2023
Coleta de dados	Abril a Novembro de 2023
Análise dos dados	Junho a Novembro de 2023
Redação do texto final	Outubro a Novembro de 2023
Apresentação do TCC	Novembro de 2023

15 REFERÊNCIAS

AGUIAR, R. L. B. de; DE AGUIAR, M. C. M.; MERCÊS, M. C. das. Síndrome de Burnout em estudantes de medicina de universidade da Bahia. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, [S. l.], v. 7, n. 2, p. 267–276, 2018. DOI: 10.17267/2317-3394rpds.v7i2.1893. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/1893>. Acesso em: 21 abr. 2023.

ALVES DE SOUSA, M. N.; REINALDO, A. R. G.; OLIVEIRA, D. P. A. de; ESTRELA, Y. da C. A.; REZENDE, A. C. C.; BEZERRA, A. L. D. Correlación de las dimensiones de agotamiento con las características demográficas y de salud de estudiantes de Medicina. *CES Medicina*, [S. l.], v. 34, n. 1, p. 27–39, 2020. DOI: 10.21615/cesmedicina.34.1.3. Disponível em: <https://revistas.ces.edu.co/index.php/medicina/article/view/5137>. Acesso em: 20 abr. 2023.

AMORIM, B. B.; MORAES, L.; SÁ, I. C. G.; SILVA, B. B. G.; CAMARA FILHO, J. W. S. Saúde mental do estudante de Medicina: psicopatologia, estresse, sono e qualidade de vida. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, [S. l.], v. 7, n. 2, p. 245–254, 2018. DOI: 10.17267/2317-3394rpds.v7i2.1911. Disponível em: <https://journals.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/1911>. Acesso em: 20 abr. 2023.

ARAGÃO, J. C. S. et al. Saúde mental em estudantes de medicina. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, p. 038–041, 17 dez. 2017.

Bardin, L.(2011). *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70.

BLOND, K.; BRINKLØV, C.F.; RIED-LARSEN, M.; CRIPPA, A.; GRØNTVED, A. Association of high amounts of physical activity with mortality risk: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*, London, v. 54, n. 20, p. 1195-201, oct. 2020.

BOTTCHER, L. B. ATIVIDADE FÍSICA COMO AÇÃO PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE. Revista Gestão & Saúde, [S. l.], p. 98–111, 2019. DOI: 10.26512/gs.v0i0.23324. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/rgs/article/view/23324>. Acesso em: 8 maio. 2023.

CÂMARA, R. H. Análise de conteúdo: da teoria à prática em pesquisas sociais aplicadas às organizações. 2013.

Cardoso, Hígor Chagas et al. Avaliação da qualidade do sono em estudantes de Medicina. Revista Brasileira de Educação Médica [online]. 2009, v. 33, n. 3 [Acessado 20 Abril 2023], pp. 349-355. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0100-55022009000300005>>. Epub 23 Nov 2009. ISSN 1981-5271. <https://doi.org/10.1590/S0100-55022009000300005>.

Carone, Caroline Maria de Mello et al. Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. Cadernos de Saúde Pública [online]. v. 36, n. 3 [Acessado 20 Abril 2023], e00074919. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00074919>>. ISSN 1678-4464. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00074919>.

CARVALHO, A. et al. EXERCÍCIO FÍSICO E SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE DAS CRIANÇAS: UMA REVISÃO NARRATIVA. Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, v. 1, p. 1–16, 1 jan. 2021.

Costa, Deyvison Soares da et al. Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em Estudantes de Medicina e Estratégias Institucionais de Enfrentamento. Revista Brasileira de Educação Médica [online]. 2020, v. 44, n. 01 [Acessado 20 Abril 2023], e040. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.1-20190069>>. Epub 30 Mar 2020. ISSN 1981-5271. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.1-20190069>.

Du, Xiufang e Liu, Zhaoxia. INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE MENTAL HEALTH OF COLLEGE STUDENTS. Revista Brasileira de Medicina do Esporte [online]. 2022, v. 28, n. 4 [Acessado 22 Março 2023], pp. 311-314. Disponível

em: <https://doi.org/10.1590/1517-8692202228042021_0062>. Epub 04 Abr 2022. ISSN 1806-9940. https://doi.org/10.1590/1517-8692202228042021_0062.

Legnani, Rosimeide Francisco Santos et al. Fatores motivacionais associados à prática de exercício físico em estudantes universitários. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte* [online]. 2011, v. 33, n. 3 [Acessado 20 Abril 2023], pp. 761-772. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0101-32892011000300016>>. Epub 17 Abr 2012. ISSN 2179-3255. <https://doi.org/10.1590/S0101-32892011000300016>.

MARGIS, R. et al.. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, v. 25, p. 65–74, abr. 2003.

MENDES, A. A. A SAÚDE MENTAL DE JOVENS UNIVERSITÁRIOS: APONTAMENTOS SOBRE A PARCERIA DE TRABALHO ENTRE A APP – PUC MINAS E O BAPU DE RENNES NA FRANÇA. *Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas*, v. 4, n. 7, p. 50-60, 19 jul. 2019.

Minayo, Maria Cecília de Souza. Análise qualitativa: teoria, passos e fidedignidade. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2012, v. 17, n. 3 [Acessado 20 Abril 2023], pp. 621-626. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-81232012000300007>>. Epub 13 Nov 2012. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232012000300007>.

MINAYO, Maria Cecília. 2009. *Pesquisa Social, teoria, método e criatividade*. Capítulo 3: Trabalho de campo: contexto de observação, interação e descoberta. Ed. Vozes.

MORAES, HS et al. Exercício físico e saúde mental: benefícios e controle. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, São Paulo, v. 35, n. 2, pág. 178-184, 2013. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462013000200017. Acesso em: 10 mai.

Mota, Daniela Cristina Belchior et al. Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. v. 26, n. 6 [Acessado 17 Abril 2023], pp. 2159-2170.

Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232021266.44142020>>. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021266.44142020>.

MouraR. S.; CruzL. T. S.; RodriguesI. M.; SilvaC. M. A. e; FerreiraV. L.; SiqueiraB. da R.; MouraG. S.; SilvaC. E. M. da; RezendeG. C.; MendonçaM. A. Síndrome de Burnout em acadêmicos de medicina: uma revisão de literatura. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 13, n. 11, p. e9205, 27 nov. 2021.

OLIVEIRA, MF de; ARAUJO, LMB Saúde mental do estudante de medicina. Revista Brasileira de Desenvolvimento , [S. l.] , v. 5, n. 11, pág. 23440–23452, 2019. DOI: 10.34117/bjdv5n11-058. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/4375>. Acesso em: 10 mai. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Atividade física. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/qa-detail/physical-activity> . Acesso em: 10 mai. 2023.

RADAELLI, P. B. et al. FATORES DE RISCO PARA DESENVOLVIMENTO DE SÍNDROME DE BURNOUT EM ESTUDANTES DE MEDICINA APÓS FORMADOS. Revista Thêma et Scientia, v. 11, n. 1E, p. 130–136, 23 set. 2021.

ROSENBERG, D. E. et al. Assessment of sedentary behavior with the International Physical Activity Questionnaire. Journal of Physical Activity & Health, v. 5 Suppl 1, p. S30-44, 2008.

SILVA FILHO, R. C. dos S.; LEMES , T. M. M. A. e; SASAKI, J. E.; GORDIA, A. P. .; ANDAKI, A. C. R. . Comportamento sedentário em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 25, p. 1–13, 2020. DOI: 10.12820/rbafs.25e0139. Disponível em: <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14335>. Acesso em: 20 abr. 2023.

Silva, Carlos Emanuel Chaves da et al. Saúde Mental de Alunos de Medicina Submetidos à Aprendizagem Baseada em Problemas: Revisão Sistemática da

Literatura. Revista Brasileira de Educação Médica [online]. 2020, v. 44, n. 04 [Acessado 20 Abril 2023], e115. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.4-20200052>>. Epub 21 Ago 2020. ISSN 1981-5271. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.4-20200052>.

TENÓRIO, L. P. et al. Saúde Mental de Estudantes de Escolas Médicas com Diferentes Modelos de Ensino. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 40, n. 4, p. 574–582, dez. 2016.

VELÁSQUEZ, M. T.; TORRES-NEIRA, D.; SÁNCHEZ-MARTÍNEZ, H. Análisis psicológico de la actividad física en estudiantes de una universidad de Bogotá, Colombia. Rev. salud pública, p. 1–12, 2006.

16 APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO

Nome:..... Sexo:.....

1) Idade:..... Data de nascimento:.....

2) Após sua entrada no curso de medicina, como classificaria o seu tempo para o lazer?

- a. Não tenho tempo;
- b. Muito pouco tempo;
- c. Consigo ter um tempo para o lazer pelo menos aos finais de semana;
- d. Consigo ter um tempo para o lazer em dias da semana e finais de semana.

3) Qual tipo de atividade utiliza como lazer?.....

4) Consegue ter momentos descontraídos com seus familiares e amigos? Com que frequência?

- a. Sim, ...
- b. Não.

5) Pratica algum exercício físico? Qual seria?.....

6) Como se sente com a rotina do curso? (por exemplo: cansado, ansioso, etc)

7) Sente que esse sentimento o atrapalha na sua vida acadêmica e privada?

8) Como se sente após sua atividade física?

9) Como é o seu sono normalmente:

- a. Durmo bem a noite toda;
- b. Acordo algumas vezes durante à noite;
- c. Não consigo dormir muito.

10) Como é o seu sono quando pratica exercícios físicos?

11) Você sente diferença nos estudos quando pratica exercícios?