



**FAPAC - FACULDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS
INSTITUTO TOCANTINENSE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS PORTO LTDA
CURSO DE MEDICINA**

**ISABELA MILANEIS
MARIA CLARA GUIMARÃES FIGUEIREDO CAVALCANTE
VILMA CRISTINA PEREIRA SARDINHA**

**A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA SAÚDE MENTAL
DOS ACADÊMICOS DO CURSO DE MEDICINA DO ITPAC PORTO NACIONAL**

**PORTO NACIONAL-TO
2020**

**ISABELA MILANEIS
MARIA CLARA GUIMARÃES FIGUEIREDO CAVALCANTE
VILMA CRISTINA PEREIRA SARDINHA**

**A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA SAÚDE MENTAL
DOS ACADÊMICOS DO CURSO DE MEDICINA DO ITPAC PORTO NACIONAL**

Projeto de pesquisa submetido ao Curso de Medicina da FAPAC - Faculdade Presidente Antônio Carlos, ITPAC Porto Nacional, como requisito parcial para aprovação da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso I.

Orientador: Dr. Marcus Vinicius Moreira Barbosa.

Coorientadora: Ma. Taynara Augusta Fernandes.

**PORTO NACIONAL-TO
2020**

**ISABELA MILANEIS
MARIA CLARA GUIMARÃES FIGUEIREDO CAVALCANTE
VILMA CRISTINA PEREIRA SARDINHA**

**A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA SAÚDE MENTAL
DOS ACADÊMICOS DO CURSO DE MEDICINA DO ITPAC PORTO NACIONAL**

Projeto de pesquisa submetido ao Curso de Medicina da FAPAC- Faculdade Presidente Antônio Carlos ITPAC Porto Nacional, como requisito parcial para aprovação da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso I.

Aprovado em: ____/____/____

Professor: Dr. Marcus Vinicius Moreira Barbosa.

Instituto Presidente Antônio Carlos

Professor: Tiago Farret
Instituto Presidente Antônio Carlos

Professor: Thompson de Oliveira Turibio
Instituto Presidente Antônio Carlos

**PORTO NACIONAL-TO
2020**

RESUMO

Introdução: Na contemporaneidade, a rotina estudante de medicina é sobrecarregada pela carga horária de aulas e estudos, a autocobrança de aderir mais conhecimentos e a pressão que o próprio curso exerce sobre o indivíduo. Diante do exposto, é notório a procrastinação da prática de atividade física em decorrência dos fatos citados, o que possui forte interferência na saúde psíquica desses acadêmicos.

Objetivos: Analisar a influência da prática de atividade física na saúde mental dos acadêmicos de medicina do 1° e 7° períodos do ITPAC Porto Nacional. **Metodologia:** Os dados serão coletados por aplicação de questionários padronizados aos acadêmicos do 1° e 7° períodos do ITPAC Porto Nacional, por análise de estudo qualitativo através de gráficos e tabelas. **Resultados esperados:** Espera-se verificar a influência da atividade física na saúde mental do estudante de medicina e identificar os principais transtornos mentais que os acometem.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Exercícios físicos regulares. Saúde mental. Acadêmicos de medicina.

ABSTRACT

Introduction: In contemporary times, the routine medical student is burdened by the workload of classes and studies, the self-confidence of adhering more knowledge and the pressure that the course itself exerts on the individual. Given the above, it is notorious the procrastination of the practice of physical activity due to the facts cited, which has strong interference in the psychic health of these academics. **Objectives:** To analyze the influence of physical activity on the mental health of medical academics of 1° and 7° periods of the ITPAC Porto Nacional. **Methodology:** The data will be collected by applying standardized questionnaires to the academics of 1° and 7° periods of the ITPAC Porto Nacional, by quali-quantitavo study analysis through graphs and tables. **Expected results:** It is expected to verify the influence of physical activity on the mental health of the medical student and to identify the main mental disorders that affect them.

Keywords: Quality of life. Regular physical exercises. Mental health. Medical academics.

LISTA DE ABREVIATURA E SIGLAS

APA Associação Americana de Psicologia

CEP Comitê de Ética e Pesquisa

EERP Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto

FAPAC Faculdade Presidente Antônio Carlos

IBGE Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

ITPAC Instituição Tocantinense Presidente Antônio Carlos

OMS Organização Mundial de Saúde

TCLE Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

TMC Transtornos Mentais Comuns

USP Universidade de São Paulo

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	4
1.1 PROBLEMA DE PESQUISA	5
1.2 HIPÓTESE	5
1.3 JUSTIFICATIVA	5
2 OBJETIVOS	6
2.1 OBJETIVO GERAL	6
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	6
3 REFERENCIAL TEÓRICO	7
3.1 QUALIDADE DE VIDA	7
3.2 OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA	9
3.3 A VIDA DO ESTUDANTE DE MEDICINA	12
3.4 O BENEFÍCIO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A VIDA DO ESTUDANTE	13
3.5 OS PRINCIPAIS TRANSTORNOS MENTAIS QUE ACOMETEM O ESTUDANTE DE MEDICINA	13
3.5.1 ANSIEDADE	15
3.5.2 DEPRESSÃO	17
3.5.3 PÂNICO	19
4 METODOLOGIA	21
4.1 DESENHO DO ESTUDO	21
4.2 LOCAL E PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA PESQUISA	21
4.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA	21
4.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO	21
4.5 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO	21
4.6 VARIÁVEIS	22
4.7 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS, ESTRATÉGIAS DE APLICAÇÃO, ANÁLISE E APRESENTAÇÃO DOS DADOS	23
5 DELINEAMENTO DA PESQUISA	24
6 ASPECTOS ÉTICOS	25
6.1 RISCOS	25
6.2 BENEFÍCIOS	25
6.3 CRITÉRIOS PARA SUSPENDER OU ENCERRAR A PESQUISA	25
7 DESFECHOS	26

7.1 DESFECHO PRIMÁRIO -----	26
7.2 DESFECHO SECUNDÁRIO -----	26
8 CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO -----	27
9 ORÇAMENTO -----	28
REFERÊNCIAS -----	29
APÊNDICES -----	33
APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (T.C.L.E.) -----	34
APÊNDICE B – TERMO DE COMPROMISSO SOBRE O INÍCIO DA PESQUISA – DECLARAÇÃO ORIENTADOR -----	37
APÊNDICE C – QUESTIONÁRIO ACADÊMICOS -----	38

1 INTRODUÇÃO

Em anuência com o Ministério da Saúde (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020), “Muito além da ausência de doenças, é preciso considerar o bem-estar físico, mental e social”. O termo é referente ao modelo como uma pessoa procede a desafios e mudanças na vida e o modo como modifica suas ideologias e sentimentos.

A caracterização do adoecimento nos remete às condições sociais, contextos institucionais, ambientes coletivos, situações grupais e ocorrências singulares que conformam o sofrimento psíquico do universitário. Nota-se que o modelo explicativo baseado no estresse é utilizado com frequência nas publicações na busca de configurar as relações entre sujeito, ambiente e qualidade de vida na produção do sofrimento (CONCEIÇÃO *et al.*, 2019. p. 793).

Destarte, a execução de atividades físicas é primordial para o bem-estar físico, psíquico e para a satisfação pessoal. Fazendo referência a acadêmicos, reputamos que atividades físicas são constantemente negligenciadas por falta de tempo, carga horária de estudos excessiva, esgotamento físico e mental ao fim do dia de estudo, jornada dupla entre estudos e trabalho, atividades domésticas, entre outros. Aqueles estudantes que não praticam nenhuma atividade, estão mais predispostos a apresentarem problemas não somente físicos, mas sobretudo disfunções de ordem mental. Assim como, aqueles que reservam tempo para a prática de alguma atividade física, mínima que seja, vê refletido em sua vida o resultado positivo com mais disposição, alegria e tranquilidade para desenvolver suas tarefas diárias.

Emocionalmente a atividade física nos leva a regular o metabolismo a fim de conferir sensações de prazeres, alegrias, sorrisos, reduz o estresse e por consequência prazeres com a vida. Vários são os estudos que comprovam que a atividade física é grande aliada na luta contra tabagismo, alcoolismo e drogas ilícitas, além disso reduz a obesidade, conserva níveis de colesterol e glicose, e propiciam ao sistema nervoso central estabilidade para desenvolver seus impulsos, aumento na concentração e melhora por consequência o poder de raciocínio (GOLDNER, 2013. p. 7).

De acordo com Pereira e Cardoso (2015), 12,6% de estudantes universitários já desejaram morrer; 5,5% mantiveram esse desejo e metade destes tentaram tirar sua própria vida. Muitas vezes são oferecidos serviços de suporte psicológico pelas universidades, com grupo de psicólogos e psiquiatras, o que não supre a demanda de alunos, tão menos o problema gerador dos maiores transtornos experimentados por esses. A influência da prática de atividades físicas é algo

marcante na vida das pessoas, e se as universidades incentivarem tais práticas de forma mais descontraída e informal em seus campi, seria algo de grande valor na rotina de seus estudantes.

1.1 PROBLEMA DE PESQUISA

De que maneira a prática de atividades físicas influencia na saúde mental do acadêmico do curso de medicina do ITPAC Porto Nacional e em sua qualidade de vida?

1.2 HIPÓTESE

Os estudantes que reservam tempo para a prática de atividade física têm uma melhor saúde mental.

1.3 JUSTIFICATIVA

Entender o modo com que a atividade física pode influenciar a saúde mental dos acadêmicos de medicina é de grande relevância para a realidade em que eles se encontram inseridos. Primeiro porque a graduação de medicina impõe inúmeras mudanças e responsabilidades aos acadêmicos, exigindo do indivíduo, absoluta dedicação e tempo. Segundo, porque a área das ciências médicas e da saúde por si só exerce grande pressão psicológica e emocional nesses acadêmicos, que começam cada vez mais uma autocobrança por mais rendimento, melhores notas e mais agregação de conhecimento. Desta maneira, a qualidade de vida desses acadêmicos entra em defasagem, desorganizando toda sua rotina com perda de momentos de lazer e distração, disfunção no ciclo sono-vigília, má alimentação, déficits nutricionais e falta de programação para a prática de quaisquer atividades físicas, o que lhes leva a condições físicas patológicas e problemas neuropsicológicos.

Nesse círculo vicioso, o que era para ser uma construção profissional e pessoal, acaba se tornando uma espécie de autossabotagem na qual o acadêmico nunca estará satisfeito com os resultados alcançados. Cobra-se cada vez mais, gerando frustração e adoecimento mental. Por essa razão, albergar a influência das atividades físicas durante a formação médica pode contribuir para um desenvolvimento profissional e pessoal saudável, afastando as patologias psicológicas e psíquicas que tanto têm afetado os acadêmicos de medicina.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Compreender a influência da prática de atividade física na saúde mental dos acadêmicos do curso de medicina do ITPAC Porto Nacional.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar o número de acadêmicos que praticam ou não atividades físicas;
- Conhecer o número de acadêmicos que iniciaram a prática de atividades físicas e abandonaram por falta de tempo;
- Conhecer os fatores que colaboram para o abandono da prática de atividades físicas;
- Reconhecer as patologias que mais acometem os acadêmicos que não têm em sua rotina o hábito da prática de alguma atividade física;
- Examinar as vantagens da prática de atividades físicas na saúde mental dos acadêmicos.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 QUALIDADE DE VIDA

A expressão qualidade de vida foi mencionada a primeira vez pelo presidente dos Estados Unidos, Lyndon Johnson, ainda em 1964, para salientar que “os objetivos não podem ser medidos através do balanço dos bancos. Eles só podem ser medidos através da qualidade de vida que proporcionam às pessoas”. Destarte, o termo vai ser amplamente difundido e trabalhado pelo mundo, levando em consideração e englobando tanto na ciência quanto na psicologia. Conceitos acerca do tema, como longevidade, discussão sobre morbimortalidade e fatores cruciais no bem-estar dos indivíduos de uma forma geral, levando em consideração tudo aquilo que traga mudança no contexto que estejam inseridos e não estejam satisfeitos.

No hodierno, tem se falado muito sobre qualidade de vida e a busca constante para obtê-la. Consoante com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2013), a qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Está inserido nesse contexto tudo o que cerca o indivíduo lhe trazendo contentamento, como suas satisfações pessoais, sejam em relacionamentos, em realização de projetos em todas as etapas que o homem percorre naturalmente, e a busca de harmonia no que concerne ao corpo, psique e espírito. Estão envolvidos contextos de qualquer área, que gerem uma sensação prazerosa, sentimento de estar bem consigo mesmo, com o que faz, o que lhe rodeia, sendo um complexo conjunto de fenômenos sensoriais agradáveis.

O termo qualidade de vida, como vem sendo aplicado na literatura médica, não parece ter um único significado. “Condições de saúde”, “funcionamento social” e “qualidade de vida” têm sido usados como sinônimos e a própria definição de qualidade de vida não consta na maioria dos artigos que utilizam ou propõem instrumentos para sua avaliação. Qualidade de vida relacionada com a saúde (“Health-related quality of life”) e Estado subjetivo de saúde (“Subjective health status”) são conceitos afins, centrados na avaliação subjetiva do paciente, mas necessariamente ligados ao impacto do estado de saúde sobre a capacidade do indivíduo de viver plenamente (FLECK *et al.*, 1999. p. 2).

Uma boa qualidade de vida influencia diretamente sobre a saúde dos indivíduos e sua forma de ver as outras pessoas e o mundo que lhes rodeia. Isso age diretamente sobre o estado emocional, levando à condição de alegria/felicidade ou

tristeza/dissabor. É inútil buscar o alcance pleno da felicidade, mas se ter um bom padrão de vida e/ou pelo menos condição que favoreça uma razoável possibilidade de qualidade de vida, faz muita diferença na vida e no íntimo de cada um em suas particularidades. O contrário, favorece o aparecimento de complicações psicológicas e as mais diversas patologias, sabidamente através da somatização. Conforme descreve o site saúde bem-estar (2020).

A figura 1 nos mostra exatamente uma parte do que um indivíduo necessita fazer para alcançar considerável parcela daquilo que contribuirá para um bom nível de satisfação. Podemos destacar a manutenção de hábitos saudáveis, organizar e separar momentos para o trabalho e para seu lazer, realizar exercícios físicos diariamente, considerar sempre a proteção solar, além de equilibrar alimentação.

Figura 1 – Ilustração qualidade de vida pela OMS

Qualidade de vida em 5 passos

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, qualidade de vida é "a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações". Envolve o bem estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos e, também, saúde, educação, habitação saneamento básico e outras circunstâncias da vida.

Passo 1

Adote hábitos saudáveis: alimente-se de maneira saudável; não fume; evite café e bebidas alcoólicas em excesso; não dirija após ingerir bebida alcoólica; procure dormir 8 horas diárias; faça atividades esportivas e de lazer regularmente; resolva problemas de forma racional, encarando-os positivamente; administre seu tempo realizando uma atividade de cada vez; cultive o bom humor.

Passo 2

Trabalho: programa e tire férias anuais; não leve serviço para casa; mantenha o ambiente de trabalho limpo, iluminado, ventilado, sem cigarros, poluição ou barulho excessivo; em momentos de tensão faça um relaxamento com respiração lenta e pausada.

Passo 3

Esporte e lazer: faça 30 minutos diários de atividade física, de forma contínua; suba e desça escadas em vez de usar elevador; nos momentos livres faça caminhada, pratique esportes, dance; escute música; faça passeios ao ar livre; saia com amigos e família; reserve um tempo só para você.

Atividades físicas proporcionam benefícios físicos e psicológicos, tais como: controle do peso corporal; controle dos níveis de glicose, de colesterol, da pressão arterial; melhora da mobilidade das articulações; aumento da densidade óssea (previne a osteoporose); aumento da resistência física; ajuda no controle da depressão; melhora a qualidade do sono; mantém a autonomia; evita o isolamento social; alivia o estresse; aumenta o bem-estar; melhora a auto-imagem e a auto-estima.

Lembre-se: antes de iniciar a prática de exercícios físicos, procure orientação profissional e passe por uma avaliação médica.

Passo 4

Cuidado com o sol: busque as horas mais frescas do dia e evite exposição prolongada ao sol; use sempre protetor solar nas áreas expostas ao sol; use óculos escuros e roupas claras, chapéu ou boné para proteger-se.

Passo 5

Alimentação: faça, no mínimo, cinco refeições ao dia (café da manhã, lanche, almoço, lanche e jantar); coma frutas, legumes e verduras variados diariamente; evite refrigerantes e salgadinhos; beba pelo menos dois litros (6 a 8 copos) de água por dia; faça as refeições em ambiente calmo e nunca assistindo televisão; evite comer em excesso quando estiver nervoso ou ansioso.

Fonte: Biblioteca virtual de saúde, 2013.

3.2 OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

Sabe-se que a prática de atividade física é necessária e de suma importância ao homem, independentemente de sua idade, pois o corpo necessita da movimentação de músculos e toda a sua estrutura, havendo um trabalho conjunto, inclusive de importantes hormônios reguladores de inúmeras funções primordiais ao bom funcionamento do organismo e do próprio bem-estar pessoal. O hábito da prática de atividades físicas regulares traz inúmeros benefícios, tais como a diminuição de peso, de risco de doenças cardíacas, hipertensão, osteoporose, diabetes mellitus e obesidade, melhora substancial dos níveis de colesterol, aumento de resistência muscular, bem-estar mental, alívio para o estresse e a ansiedade, combate à insônia, e dentre tantas vantagens, a ativação de hormônios vitais ao bem-estar, mostrado pelo site *avita saúde* (2019).

Quando o indivíduo leva uma vida sedentária e seu corpo estagnado, em algum momento ele irá reivindicar a falta de movimento; por qualquer tipo que seja. O corpo se sente cansado, como se necessitasse de uma injeção de energia. Os músculos dão sinais de cansaço e parecem não responder às suas habilidades. Importantes informações são percebidas por virem do cérebro como sinal para haja um equilíbrio hormonal, conforme o site *essentia pharma* (2019). O desequilíbrio pode levar o indivíduo à transtornos mentais, principalmente a depressão.

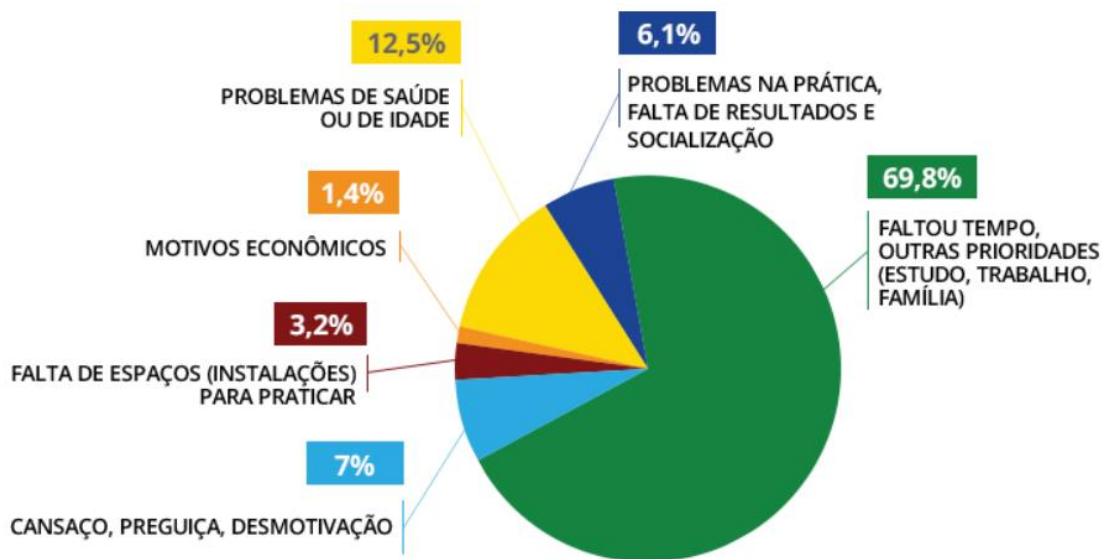
Considerando-se a atividade física em seus aspectos morfofisiológicos, pode-se dizer que não só é importante, mas é essencial à vida... promove também benefícios no que chamamos de saúde psíquica ou mental, a qual envolve certo equilíbrio de emoções, o controle do stress, a obtenção do prazer na vida. Ela também beneficia aqueles que já estão na fase de exaustão do stress, em depressão ou com crises de ansiedade. O indivíduo que se encontra desta forma, terá redução na sua capacidade de aprender e memorizar, e nisto e em outros fenômenos a atividade física pode auxiliar na manutenção ou recuperação da saúde psíquica (BECK; MAGALHÃES, 2018. p. 130).

Segundo o site *help guide* (2020), “um estudo recente feito pela Escola de Saúde Pública Harvard TH Chan descobriu que correr 15 minutos por dia ou caminhar por uma hora reduz o risco de depressão maior em 26%”. Vê-se que é altamente eficaz até mesmo em prevenção de recaídas. Podemos dizer que a prática de

atividades físicas vai bem além de uma sequência de movimentos que repercute nos grupos musculares; elas atuam como tratamento adjuvante em desordens psíquicas.

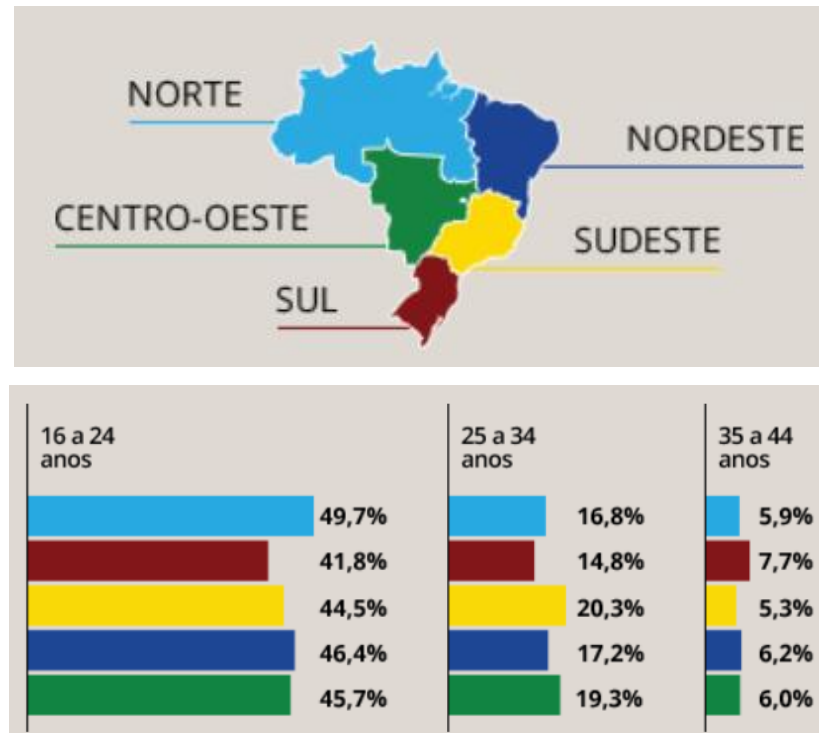
O Ministério do Esporte promoveu em 2015 o levantamento de um estudo que pesquisou sobre a prática de esporte no Brasil. Ele apresentou o perfil do praticante de atividades físicas e esportes referentes ao ano de 2013. Para isso foram realizadas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística 8.902 entrevistas, apurado numa projeção da população nacional de aproximada de 146.748.000 brasileiros. Os dados foram norteados por uma parcela da população fracionada por região, gênero e idade. Destacamos alguns resultados como, o principal motivo para o abandono da prática de esportes e/ou atividades físicas (figura 2), o abandono por região e faixa etária (figura 3) e os sedentários por faixa etária (figura 4), por considerarmos relevantes ao nosso tema, por apontar nossa localização e faixa de idade do público-alvo do nosso trabalho.

Figura 2: Principal motivo para o abandono da prática de esportes e/ou atividades físicas – 2013



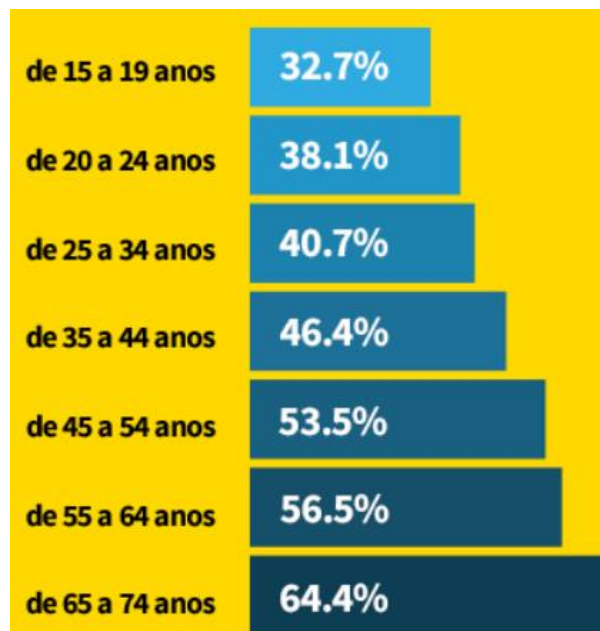
Fonte: <http://arquivo.esporte.gov.br/diesporte/2.html>

Figura 3: Abandono por região e faixa etária



Fonte: <http://arquivo.esporte.gov.br/diesporte/2.html>

Figura 4: Sedentários por faixa etária



Fonte: <http://arquivo.esporte.gov.br/diesporte/2.html>

Verifica-se através da figura 2, que a maior taxa de abandono da prática de atividades se deu em disparado pela falta de tempo, o que, trazendo para o contexto dos estudantes de medicina, há correlação pelo alto número de horas que passam

estudando, além de dividir seus horários com suas tarefas diárias. Quando analisamos a figura 3 com a taxa de abandono por região e faixa etária, os moradores da região Norte despontam, nos mostrando ainda a possibilidade de estarem incluídos nela os discentes universitários que comumente permeia de 17 até 24 anos de idade. Já em relação tão somente ao sedentarismo por faixa etária, podemos notar na figura 4 que a mesma média dos que possivelmente estão em estudo universitário (considerando as faixas etárias de 15 a 19 anos e de 20 a 24 anos) é bastante alta, apontados por 32,7% e 38,1% respectivamente.

3.3 A VIDA DO ESTUDANTE DE MEDICINA

A rotina do estudante de medicina é formada por uma somatória de estresses emocionais, os quais variam de acordo com cada indivíduo. A jornada de estudos, as horas de abdicção, assim como o uso de psicofármacos influenciam no alto índice de cansaço físico e mental desses estudantes. A insegurança acompanhada de preocupações, cansaço físico, esgotamento mental, contribuem para a formação de um grupo de pessoas doentes (FEODRIPPE, BRANDÃO, VALENTE, 2013).

A qualidade de vida é o resultado de fatores sociais, ambientais e familiares, assim a influência que o estudante de medicina sofre em sua vida durante o curso, afeta consideravelmente esse bem-estar. Durante o curso, há a presença da pressão para o aprendizado de um volume excessivo de informações e contato com a morte e diversos tipos de doenças, tudo isso contribui para o déficit da saúde mental dos alunos, impactando na sua qualidade de vida. Desse modo é importante que essa realidade fique clara e que seja vista com mais atenção, com o intuito de melhorar o ambiente desses indivíduos (BÜHRER *et al.*, 2019).

A qualidade de vida é construída através da percepção do indivíduo em relação a sua posição dentro da sociedade, tendo influência da cultura, do ambiente que está inserido, além dos fatores emocionais. Assim, o bem-estar do sujeito depende do equilíbrio entre sua vida social e emocional, pois quando esses fatores estão desalinhados a pessoa começa a desenvolver um estilo de vida maléfico. Dessa forma, pode se inferir o quanto o acadêmico do curso de medicina é influenciado por essas questões, devido a toda a cobrança, privação e pressão que sofre (ALVES *et al.*, 2010).

3.4 O BENEFÍCIO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A VIDA DO ESTUDANTE

A prática de atividades físicas funciona como um meio de promoção de saúde, diminuindo os índices de sedentarismo e contribuindo para o desempenho dos alunos, diminuindo níveis de ansiedade e estresse. As práticas dessas atividades afetam positivamente a vida dos acadêmicos, proporcionando uma melhora na disposição, no humor, prevenindo diversas doenças crônicas. Com base nisso, é evidente os benefícios adquiridos a partir da prática de exercícios físicos, contribuindo para a promoção e prevenção de saúde (CARDOSO *et al.*, 2017).

Além da redução de morbimortalidade por doenças crônicas e metabólicas, o hábito de praticar exercícios físicos elevam a autoestima, reduzem substancialmente os índices de depressão e seus efeitos negativos na vida dos indivíduos. No curso de medicina o estudante está exposto a dor, sofrimento, estresse, esgotamento mental e depressão. Desse modo, faz se necessário a prática de atividades que contribuam para a diminuição desse nível de estresse, a atividade física é uma das importantes ferramentas que contribuem para essa diminuição, possibilitando ao aluno a busca por um melhor estilo de vida (FIGUEIREDO *et al.*, 2009).

Com a urbanização e a automação dos meios, a atividade física passou a ser menos praticada, as pessoas buscam cada vez mais meios de deixar a vida mais prática e robótica, essa realidade contribui para o aumento dos índices de sedentarismo. O sedentarismo é um problema vigente na sociedade contemporânea, possibilitando o desenvolvimento de doenças metabólicas, como obesidade, diabetes mellitus, assim como distúrbios emocionais, ansiedade e depressão. Com base nisso, é preconizado que os indivíduos pratiquem algum tipo de atividade física regularmente, com o intuito de diminuir a incidência dessas patologias, promovendo assim uma melhor qualidade de vida (POLISSENI, 2014).

3.5 OS PRINCIPAIS TRANSTORNOS MENTAIS QUE ACOMETEM O ESTUDANTE DE MEDICINA

Estudos apontam como a saúde mental é primordial para o contentamento dos indivíduos de modo geral. Cerca de 13% da sobrecarga de doenças do mundo é representada por transtornos da mente. Os artifícios para a transição deste contexto estão relacionados a aplicação de estratégias que visam um baixo custo e alta

efetividade, como, por exemplo acompanhamento psiquiátrico, terapias comportamentais e cognitivas (GONÇALVES; STEIN; KAPCZINSKI, 2008).

Os Transtornos Mentais Comuns (TMC), também denominados de transtornos psiquiátricos menores compreendem um modelo psicológico de significação clínica, que costuma estar relacionada a uma indisposição ou a incapacidade. Ademais, a denominação de TMC se alude a sofrimento da mente e de maneira crônica, sendo considerado em difusos e inespecíficos em comparação com outros quadros mais definidos pelas ferramentas classificatórias e diagnósticos vigentes. São, também, menos distintos e socialmente menos perturbadores, por isso, seu impacto e prevalência têm recebido pouca atenção por parte das políticas públicas, por conseguinte, do sistema de saúde (SOUZA et al., 2017).

No estudante universitário, o surgimento dessa condição psiquiátrica pode ser identificado logo no início acadêmico, sendo muito mais comum na Medicina, dado que estes são ensinados a encarar cotidianamente com a perda, dor, responsabilidades, as quais comprometem o funcionamento psicológico. Queixas frequentes como a irritabilidade, esgotamento mental, nervosismo, fadiga, esquecimento, falta de concentração e manifestações depressivas contribuem para relações interpessoais conflituosas (GOMES *et al.*, 2020).

Segundo considerações da Organização Mundial de Saúde (OMS), os transtornos mentais comuns acometem cerca de 30% dos trabalhadores e os transtornos graves, cerca de 5% a 10% (FERREIRA *et al.*, 2015). Essa demanda é devido a carga horária excessiva, modificações no sistema educacional e a cobrança acentuada. Determinado contexto aloja o aluno em uma condição de maior vulnerabilidade a apresentação de situações estressantes e podendo levar ao aparecimento de distúrbios. Sendo assim, o diagnóstico prévio desses transtornos evitaria determinadas patologias subsequentes (SILVA, 2012).

Em lecionandos, a ansiedade representa um índice eminente, situações na instituição tais como: provas, seminários, trabalhos, estágios excessivos. Esse anseio pode ocasionar uma certa falta de interesse nos estudos, declínio no desempenho acadêmico e até mesmo abandono das atividades físicas. De acordo com (SILVA, 2012), a preponderância de transtornos mentais comuns entre os estudantes universitários da área da saúde é mediante a fatores somáticos, sendo assim, uma pessoa não conseguirá evoluir na aprendizagem vivenciando-os. Portanto, se alega a

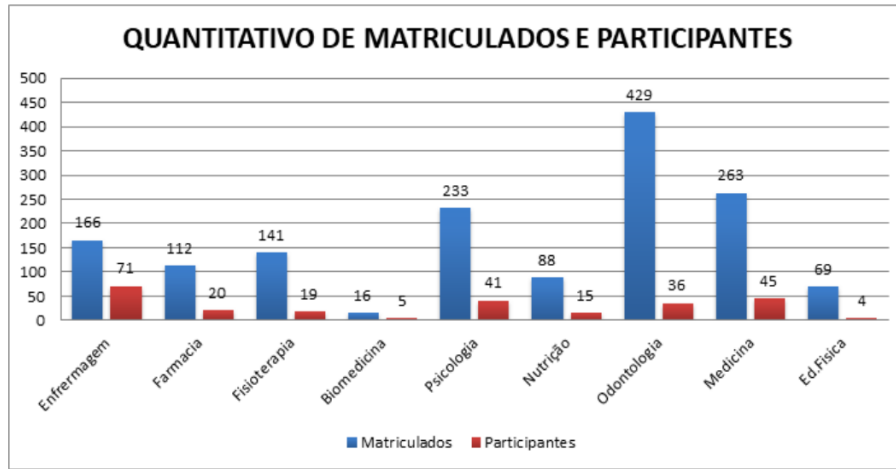
seriedade de uma relação estável entre corpo e mente que pode influenciar positivamente o aprendizado do estudante.

3.5.1 ANSIEDADE

Na ansiedade, existe um excedente estado de euforia, com sensação de medo, insegurança ou preocupação (KAPLAN, 2003). Mesmo considerada uma emoção comum da vida humana, ela é uma reação fundamental à proteção, mesmo gerando inquietude e alterações físicas desagradáveis. Presente em 12% do público universitário, esse transtorno mental é marcado por ser o mais recorrente na vida dos lecionando (SZPAK, 2013). Se não tratada pode acarretar consequências patológicas para a saúde física e mental, gerando perturbações tanto na vida acadêmica quanto na vida pessoal. Os sintomas psicológicos alusivos a ansiedade abrange nervosismo ao proceder uma apresentação, esquecimento ou a conduta passiva em relação aos estudos, como, por exemplo, a ausência de entusiasmo na matéria. Ao passo que os sintomas fisiológicos englobam o aumento dos batimentos cardíacos e da frequência respiratória, stress, sudorese e baixa temperaturas nas mãos, ou dor de estômago (SANCHES, 2012).

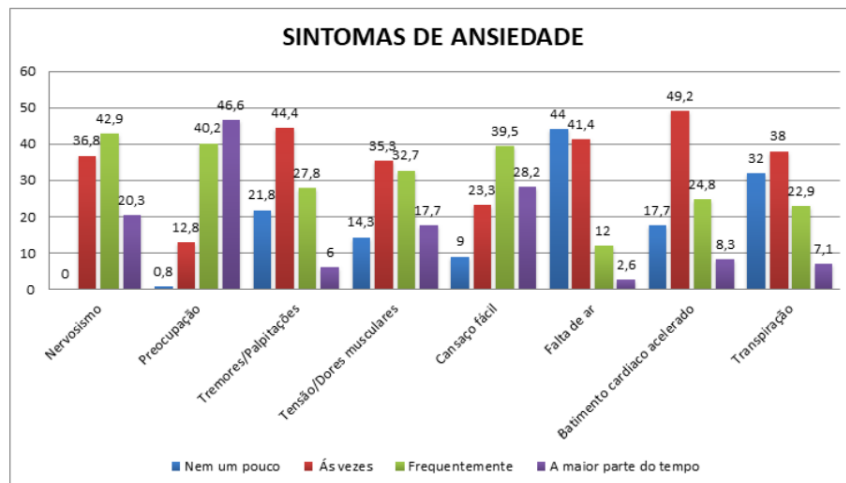
Referente ao desempenho acadêmico, estudos evidenciam que níveis transcendentais de ansiedade são inversamente proporcionais a memorização funcional e ao raciocínio, originando distração e conseqüente nota baixa em avaliações disciplinares (SZPAK, 2013). Pesquisas revelam que graduandos que enfrentam o estresse e ansiedade ao longo do curso tendem a aumentar ainda mais o grau desses fenômenos ao decorrer da vida profissional, principalmente na área da saúde, e se não houver acompanhamento associado a uma psicoeducação pode ser prejudicial ao indivíduo (SCHMIDT, 2011).

Figura 5 - Comparação do quantitativo entre matriculados e participantes



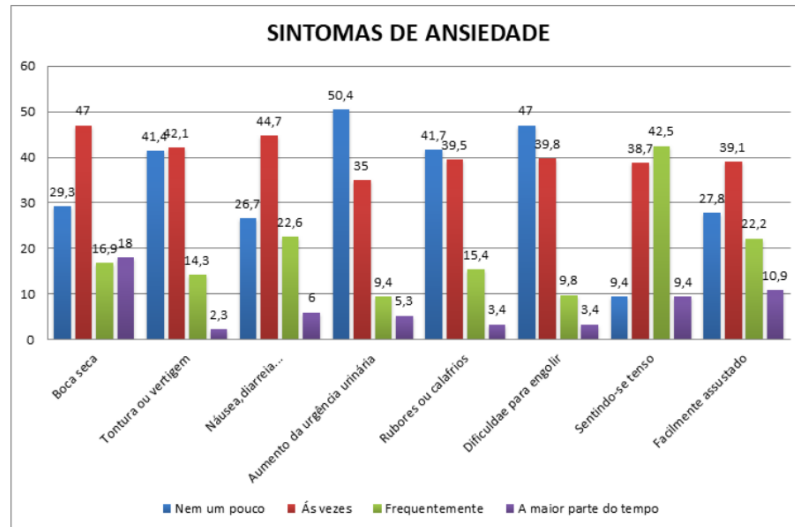
Fonte: Dados coletados pelos autores da pesquisa, 2019.

Figura 6 - Sintomas de Ansiedade nos acadêmicos



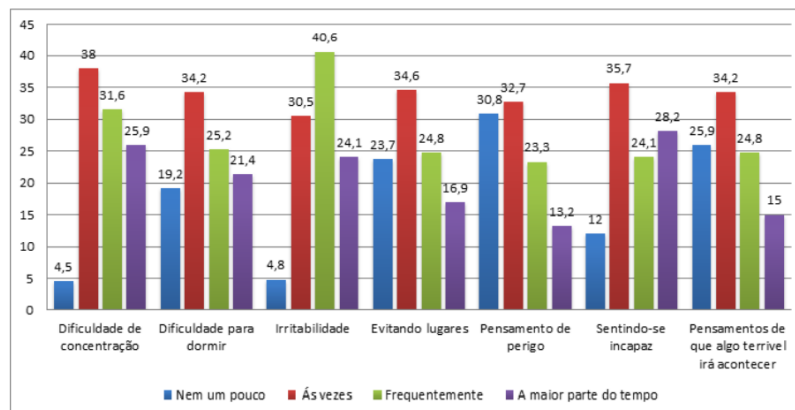
Fonte: Dados coletados pelos autores da pesquisa, 2019.

Figura 7 - Sintomas de Ansiedade nos acadêmicos



Fonte: Dados coletados pelos autores da pesquisa, 2019.

Figura 8 - Sintomas de Ansiedade nos acadêmicos



Fonte: Dados coletados pelos autores da pesquisa, 2019.

Conforme os estudos realizados por Batista e Oliveira (2005), apesar de sintomas emocionais e fisiológicos, o indivíduo pode apresentar comportamento impulsivo, agressivo, compulsão alimentar, esquecimentos, tensão, excesso de sono, dispnéia, xerostomia, dificuldades de se relacionar e com taquifemia, incapacidade de resolução e pensamentos repetitivos, além de desenvolver sintomas cognitivos como dificuldade de concentração e tomada de decisão (BARROS *et al.*, 2019).

3.5.2 DEPRESSÃO

Silveira *et al.* (2017), trazem que nos primórdios o vocábulo depressão era configurado como tédio, prostração, onde o indivíduo se encontrava num estado de total abatimento e marasmo, e que no presente, concorde a Associação Americana de Psicologia – APA, ela é categorizada como um transtorno de humor que pode

acometer o ser humano numa fase ou até mesmo durante sua vida, levando o mesmo a experimentar sensações e sentimentos destrutivos como baixa autoestima, desesperança, tristeza, autorrecriinação e pessimismo.

Segundo Santa e Cantilino (2016), a depressão é uma psicopatologia que vem há muito sendo discutida pelos profissionais médicos e é correntemente relacionada ao suicídio. Os autores discorrem sobre uma pesquisa executada com uma amostra de 400 universitários do curso de medicina de Uberlândia-MG, onde foi apontado que 79% desses alunos demonstraram ocorrência de depressão, distribuídos numa proporção de 29% apresentando grau leve, 31% moderado e 19,5% cursando com manifestação grave.

A prevalência da depressão e os sintomas depressivos em estudantes de medicina estão bem descritos na literatura nacional e internacional, de forma que urge investigar causas e se proporem soluções, com a intenção de trazer alívio a estes indivíduos que buscam na formação acadêmica adquirirem conhecimentos, habilidades e atitudes para promoverem a saúde da coletividade onde prestarão seus serviços. Como fatores que podem desencadear a sintomatologia depressiva, e até mesmo progredirem para outros transtornos mentais, são citados: elevada carga horária e quantidade de informações, indisponibilidade de lazer e atividades sociais, frequente contato com a morte e sofrimento, período reduzido de sono e alimentação inadequada. Expectativas quanto ao futuro mercado de trabalho e a própria competência também se relacionam a quadros de ansiedade e depressão (GUEDES *et al.*, 2019. p. 48).

Dalgalarro (2019) diz que alguns pacientes acometidos por depressão grave declaram em suas experiências através do tempo que o mesmo tenha diminuído, se tornado ínvio e até mesmo transcorrido com uma lentidão exacerbada. Relata ainda que nas situações moderadas a grave, há diminuição da expressividade afetiva, o contato visual com demais pessoas é reduzido, de forma a evitar os olhares e o que as faces dos interlocutores expressam. O indivíduo revela baixa interação social e apatia em geral.

Pensando em situações difíceis e muitas vezes catastróficas, o site “inspiração” buscou desenvolver conteúdos onde as averiguações são fundamentadas em pesquisas e artigos publicados e elencados por especialistas da USP. A plataforma (www.inspiracao-leps.com.br) contém artigos de pesquisadores e professores engajados na área de pesquisas de saúde mental. Nela há local para a

publicação de histórias, que é possível mediante cadastro para a seguridade de todos os envolvidos, onde trazem encorajamento e amparo a todo o trabalho de cuidados, onde todas as pessoas têm acesso direto e gratuito.

“A ideia foi criar um propósito diferente das postagens que tem na internet. Não só para quem precisa da ajuda, mas também para quem quer ajudar”, explica Kelly Graziani, professora da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto (EERP) da USP.

Figura 9: Site para ajuda em situações de adoecimento mental



Fonte: <https://inspiracao-leps.com.br/>

Figura 10: Site para ajuda em situações de adoecimento mental



Fonte: <https://inspiracao-leps.com.br/>

As figuras 9 e 10 retratam o trabalho desenvolvido pelo site inspiração que visa o alcance daqueles indivíduos que se encontram numa situação de grande fragilidade emocional; vai de encontro àquelas pessoas que buscam uma palavra de consolo, de conforto para as chamadas “dores da alma”. Nele é possível a pessoa tanto buscar ajuda, quanto oferecer auxílio no doloroso processo de enfrentamento da depressão.

3.5.3 PÂNICO

O transtorno do pânico é a somatória de várias manifestações emocionais, que levam a longo prazo o indivíduo a um estado de incapacidade, perda da produtividade e do bem-estar, diminuição do contato social e da auto-realização. Com

o desenvolver do transtorno, os pacientes buscam evitar situações que possam desencadear o episódio de pânico, essa esquivas é denominada agorafobia. Essa condição clínica quase sempre está acompanhada de algum outro distúrbio psiquiátrico, como depressão, tentativas de suicídio e abuso de substâncias. O transtorno do pânico é uma patologia difícil de ser identificada. Logo, o paciente na maioria das vezes procura o médico por outros motivos. Há também a dificuldade por parte dos profissionais de saúde, em identificar esse transtorno. Por fim, é plausível reconhecer, que o diagnóstico precoce dessa doença é extremamente importante, podendo assim, diminuir sua prevalência e sustentar uma excelente qualidade de vida para os pacientes (BRASIL, 2012).

Visto que o transtorno do pânico pode ser o resultado de mudanças psiquiátricas prévias, o acadêmico de medicina está extremamente exposto a desenvolver essa doença, pois está constantemente exposto a níveis de estresse e ansiedades elevados, em casos mais avançados já desenvolveram depressão. Há ainda indivíduos que fazem uso de substâncias para aumentar o rendimento nos estudos. Todos esses fatores contribuem para o desenvolvimento desse transtorno. Uma dificuldade encontrada é que esses estudantes na maioria das vezes, não procuram ajuda médica postergam o tratamento, contribuindo para o aumento da gravidade da doença (VASCONCELOS, 2014).

4 METODOLOGIA

4.1 DESENHO DO ESTUDO

O presente trabalho apresenta-se como sendo de caráter observacional, analítico, transversal, com metodologia qualitativa-quantitativa a respeito da influência da prática de atividades físicas na saúde mental dos acadêmicos do curso de medicina do ITPAC Porto Nacional cursando os 1º e 7º períodos, através da aplicação de questionários padronizados.

4.2 LOCAL E PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA PESQUISA

A pesquisa será realizada no semestre letivo 2021/2, na Faculdade ITPAC PORTO NACIONAL com a aplicação de questionários aos universitários devidamente matriculados nos 1º e 7º períodos.

4.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA

Acadêmicos do curso de medicina da Faculdade ITPAC PORTO NACIONAL do 1º e 7º períodos, com um total de 240 (duzentos e quarenta) pessoas, ou número de matriculados na época.

A amostragem será de no mínimo 30% (trinta por cento) dos universitários regulares nos períodos vigentes.

4.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

- Acadêmicos maiores de 18 anos.
- Acadêmicos devidamente matriculados nos 1º e 7º períodos do curso de medicina.
- Acadêmicos que estejam frequentando as aulas no período da pesquisa (2021/2).
- Acadêmicos que assinarem o TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido).

4.5 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

- Acadêmicos que não estejam frequentando as aulas no período supracitado (devido a atestados médicos).

- Acadêmicos que não rubricarem o TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido).

4.6 VARIÁVEIS

- Idade
- Gênero
- Estado civil
- Naturalidade
- Estado de origem
- Período que está cursando
- Religião
- Renda familiar
- Residência
- Moradia
- Meio de transporte
- Hábitos alimentares
- Atividades físicas
- Horas de estudo/dia
- Forma de estudo
- Atividades de lazer
- Consumo de bebidas alcoólicas
- Consumo de bebidas energéticas
- Consumo de medicamentos prescritos (psicofármacos)
- Consumo de automedicação (psicofármacos)
- Consumo de tabaco
- Consumo de drogas ilícitas
- Maior preocupação diária
- O que mais toma seu tempo
- Tempo de sono
- Qualidade do sono
- Manutenção financeira da faculdade
- Presença de pensamentos suicidas
- Presença de sintomas/crise de ansiedade
- Presença de sintomas/crise de depressão

- Presença de sintomas/crise de pânico

4.7 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS, ESTRATÉGIAS DE APLICAÇÃO, ANÁLISE E APRESENTAÇÃO DOS DADOS

Para a execução da coleta de dados do vigente estudo, haverá a submissão do projeto frente ao Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) na Plataforma Brasil. Os dados serão obtidos apenas após a aprovação do projeto.

Os elementos referentes ao projeto de pesquisa serão apurados através de um questionário (APÊNDICE C), que tem como finalidade analisar o perfil socioeconômico, cultural e social dos estudantes de medicina FAPAC ITPAC – Porto Nacional. Será elaborado um TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido) (APÊNDICE A), em que haverá a explicação sobre a finalidade dos dados coletados. Os estudantes assinarão um documento, concordando com a utilização desses dados para a construção do perfil da saúde mental dos acadêmicos de medicina da FAPAC ITPAC – Porto Nacional.

Os dados serão coletados em período de aula dos alunos, em que o professor possa ceder um horário para a realização da aplicação dos questionários. Por fim, após a obtenção de todos os dados necessários para a identificação da qualidade de vida dos acadêmicos de medicina da instituição no período de agosto a novembro de 2021, será feita a organização dessas informações.

5 DELINEAMENTO DA PESQUISA

Trata-se de uma pesquisa de cunho observacional analítico transversal, com metodologia qualiquantitativa, sobre a influência da prática de atividades físicas na saúde mental dos acadêmicos do curso de medicina do ITPAC Porto Nacional que estejam cursando os 1º e 7º períodos, através da aplicação de questionários padronizados, com o preenchimento e aceite assinado do TCLE (Termo de consentimento livre e esclarecido). As informações coletadas serão anotadas e colocadas em tabelamento com o programa Microsoft Office Excel® e posteriormente analisadas para conclusão final.

6 ASPECTOS ÉTICOS

A pesquisa visa a análise de dados em questionários aplicados aos acadêmicos dos 1º e 7º períodos do curso de medicina do ITPAC Porto Nacional, onde os entrevistados terão autonomia em escolherem responder ou não a pesquisa. Serão mantidos em sigilo todos e quaisquer dados fornecidos que possam identificar de alguma forma os entrevistados. O objeto desse estudo envolve pessoas, portanto respeitará as normas estabelecidas pelo Conselho Nacional de Saúde por meio da Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, outorgada pelo Decreto nº 93.333 de 12 de dezembro de 2012, que trata das Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas envolvendo seres humanos, respeitando os princípios que norteiam este tipo de trabalho, devendo ser livre e esclarecido para todo indivíduo, além de ser submetida a um Comitê de Ética em Pesquisa.

6.1 RISCOS

Os participantes poderão sentir-se estressados em perder uma fração de tempo da aula para responderem aos questionários, ou algum incômodo como acanhamento e timidez em perguntas inseridas nos mesmos, porém cada acadêmico terá sua privacidade priorizada e seu anonimato totalmente respeitado, sendo tudo explicado antes da aplicação do questionário, de modo a minimizar qualquer eventual intercorrência nesse sentido.

6.2 BENEFÍCIOS

Os participantes serão fundamentais na realização da pesquisa por meio de suas respostas nos questionários, pois através deles será possível a constatação de como a prática de atividades físicas influencia na saúde mental dos acadêmicos do curso de medicina do ITPAC Porto Nacional, e poderá ocorrer um projeto de intervenção junto à faculdade e comunidade acadêmica, em busca de qualidade de vida e saúde mental equilibrada.

6.3 CRITÉRIOS PARA SUSPENDER OU ENCERRAR A PESQUISA

A pesquisa será suspensa ou encerrada em caso de solicitação do comitê de ética e pesquisa, dano aos participantes da pesquisa em virtude da mesma, conclusão do estudo e exaustão dos elementos almejados, ou ainda por algum infortúnio, a exemplo, a pandemia do Coronavírus.

7 DESFECHO

7.1 DESFECHO PRIMÁRIO

A realização da pesquisa fornecerá dados que permitirão identificar a situação da saúde mental dos acadêmicos do 1º e 7º períodos do curso de medicina do ITPAC Porto Nacional, relacionada diretamente à prática de atividades físicas e como ela influencia esse contexto.

7.2 DESFECHOS SECUNDÁRIOS

Espera-se após a finalização do trabalho, que os acadêmicos reconheçam a importância da prática de atividades físicas e a implementação na rotina diária ou pelo menos semanal, como um fator adjuvante na busca da melhoria de qualidade de vida e equilíbrio da saúde mental. Além disso, que a faculdade implemente no campus atividades diárias que colaborem com o desenvolvimento de atividades físicas de natureza diversificadas, o que somará substancialmente na saúde mental de seus acadêmicos.

Os resultados da pesquisa estarão disponíveis para o público, instituição e acadêmicos e poderão ser utilizados na elaboração de cartilhas, folders e publicações, incluindo mídias digitais, para divulgação acerca do tema que é de relevância à comunidade acadêmica.

8 CRONOGRAMA

Quadro 1 - Cronograma da pesquisa

2020/2						2021 Após aprovação do CEP				
ETAPAS	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
Escolha do tema	x									
Pesquisa bibliográfica	x	x	x	x						
Elaboração do Projeto	x	x	x	x						
Defesa do Projeto					x					
Submissão ao CEP				x	x	x	x	x	x	x
Encontros com o(a) orientador(a)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Seleção dos participantes				x		x				
Levantamento dos dados						x	x			
Análise dos Resultados								x	x	x
Escrita do Artigo Científico								x	x	x
Revisão do Artigo									x	x
Defesa do Artigo										x
Submissão do Artigo										x

Fonte: elaborado pelas autoras

9 ORÇAMENTO

Quadro 2 - Orçamento dos recursos gastos com a pesquisa

CATEGORIA: GASTOS COM RECURSOS MATERIAIS			
Itens	Quantidade	Valor Unitário R\$	Valor Total R\$
Resma de folha de A4	1	29,00	29,00
Pasta portfólio	1	15,00	15,00
Impressões	240	0,25	60,00
Caneta	3	3,00	9,00
CD-R gravável	1	3,00	3,00
VALOR TOTAL			116,00
CATEGORIA: GASTOS COM RECURSOS HUMANOS			
Itens	Quantidade	Valor Unitário R\$	Valor Total R\$
Combustível	30l	4,80	144,00
VALOR TOTAL			144,00
CATEGORIA: FINANCIAMENTO TOTAL DA PESQUISA			
Categorias			Valor Total R\$
Gastos com recursos materiais			116,00
Gastos com recursos humanos			144,00
Valor Total:			260,00

Fonte: elaborado pelas autoras

As despesas para realização do projeto de pesquisa serão custeadas pelas acadêmicas pesquisadoras, Isabela Milaneis, Maria Clara Guimarães Figueiredo Cavalcante e Vilma Cristina Pereira Sardinha.

REFERÊNCIAS

- ALVES, João Guilherme Bezerra; TENÓRIO, Manuela; ANJOS, Amanda Gomes; FIGUEROA, José Natal. **Qualidade de Vida em Estudantes de Medicina no Início e Final do Curso: avaliação pelo Whoqol-bref**. Rev. bras. educ. med. vol.34 no.1 Rio de Janeiro jan.-mar. 2010.
- BARROS, Juliana de Moura et al. **Ansiedade em acadêmicos dos cursos da área da saúde de uma universidade privada**. 2019. Disponível em: <https://www.univale.br/wp-content/uploads/2019/12/ENFER.-2019_2-ANSIEDADE-EM-ACAD%C3%84MICOS-DOS-CURSOS-DA-%C3%81REA-DA-SA%C3%94DE-DE-UMA-UNIVERSIDADE-PRIVADA...-JULIANA.-KRISTYANNE.-LET%C3%84CIA.-MILA.pdf>. Acesso em: 29 out 2020.
- BÜHRER, Bruna Elisa; TOMIYOSHI, Ana Carolina; FURTADO, Marcela Demitto; NISHIDA, Fernanda Shizue. **Análise da Qualidade e Estilo de Vida entre Acadêmicos de Medicina de uma Instituição do Norte do Paraná**. Revista brasileira de educação médica, Maringá, 43, p.39-46, jun-ago. 2019.
- CARDOSO, Gustavo Marques Porto; VERAS, Renata Meira; COELHO, Maria Thereza Ávila Dantas; FIGUEREDO, Wilton Nascimento. **Vida Universitária e Atividade Física: Um estudo Sobre a Produção Acadêmica**. Revista de Atenção Saúde, São Caetano do Sul, v.15, n.52, p.78-88, abr.-jun. 2017.
- CARVALHO, Eliane Alicrim de; DE; BERTOLINI, Sônia Maria Marques Gomes; MILANI, Rute Grossi; MARTINS, Mayra Costa. **Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior/Anxiety scores in university entering and graduating students from a higher education institution**. Ciência, Cuidado e Saúde, v. 14, n. 3, p. 1290 - 1298, 11 out. 2015. Acesso em: 29 out 2020.
- CONCEIÇÃO, Ludmila De Souza et al. **Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura**. Universidade Federal de São João del Rei, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/aval/v24n3/1982-5765-aval-24-03-785.pdf>. Acesso em: 29 set. 2020.
- DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 3ª ed. Artmed. Porto Alegre, 2019.
- DAVITA SAÚDE. **Exercícios físicos geram benefícios à saúde mental**. Disponível em: <https://www.davita.com.br/servicos-medicos/davita-saude/exercicios-fisicos-saude-mental/>. Acesso em: 02 nov. 2020.
- ESPORTE, Ministério. 2015. **A prática de esporte no Brasil**. Disponível em: <http://arquivo.esporte.gov.br/diesporte/2.html>. Acesso em: 23 out. 2020.
- ESSENTIA PHARMA. **Hormônios da felicidade: quais são e como podem ser estimulados**. Disponível em: <https://essentia.com.br/hormonios-da-felicidade/>. Acesso em: 02 nov. 2020.

- FEODRIPPE, André Luiz Oliveira; BRANDÃO, Maria Carolina da Fonseca; VALENTE, Tânia Cristina de Oliveira. **Qualidade de vida de estudante de medicina: Uma revisão.** Revista brasileira de educação médica, Niterói, 37, p.418-428, jan-jun. 2013.
- FERREIRA, Raquel Conceição et al. Transtorno mental e estressores no trabalho entre professores universitários da área da saúde. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 13, p. 135-155, 2015.
- FIGUEIREDO, Estevão Tavares; MORAIS, Alline Moterani; COSTA, Ana Maria Duarte Dias; TERRA, Fabio de Souza. **Influência da rotina acadêmica na prática de atividade física em graduandos de medicina.** Revista brasileira de clínica médica, Alfenas, 7, p.174-176, jan-mai. 2009.
- FLECK, Marcelo Pio de Almeida et al. **Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (whoqol-100).** Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 21, n. 1, p. 19-28, 1999. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbp/v21n1/v21n1a06.pdf>. Acesso em: 23 out. 2020.
- GOLDNER, Leonardo Junior. **Educação física e saúde: Benefício da atividade física para a qualidade de vida.** 2013, 24 f. Trabalho de conclusão de curso (graduação) - Centro Universitário do Espírito Santo, Vitória, 2013.
- GOMES, Carlos Fabiano Munir et al. Transtornos mentais comuns em estudantes universitários. **SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, v. 16, n. 1, p. 1-8, 2020.
- GONÇALVES, Daniel Maffasioli; STEIN, Airton Tetelbon; KAPCZINSKI, Flavio. **Avaliação de desempenho do Self-Reporting Questionnaire como instrumento de rastreamento psiquiátrico: um estudo comparativo com o Structured Clinical Interview for DSM-IV-TR.** Cad. Saúde Pública. Rio de Janeiro, vol.24, n.2, fev. 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2008000200017&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 27 out. 2020.
- GUEDES, Anderson Ferreira et al. **Prevalência e correlatos da depressão com características de saúde e demográficas de universitários de medicina.** Archives of health sciences, 2019. Disponível em: <http://www.cienciasdasaude.famerp.br/index.php/racs/article/view/1039/786>. Acesso em: 26 out. 2020.
- HELP GUIDE. **Os benefícios do exercício para a saúde mental.** Disponível em: <https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/the-mental-health-benefits-of-exercise.htm>. Acesso em: 25 out. 2020.
- INSPIRAÇÃO LEPS. **Plataforma traz orientação para quem está com a saúde mental vulnerável.** Disponível em: <https://inspiracao-leps.com.br/>. Acesso em: 26 out. 2020.
- PEREIRA, Adelino; CARDOSO, Francisco. **Suicidal ideation in university students: Prevalence and association with school and gender.** Paidéia (Ribeirão Preto), 2015. 25(62), 299-306. doi:10.1590/1982-43272562201503.

POLISSENI, Maria Luiza de Castro; RIBEIRO, Luiz Claudio. **Exercício Físico como Fator de Proteção para a Saúde em Servidores Públicos**. Revista brasileira de medicina do esporte, Juiz de Fora, v.20, n.5, jun-set. 2014.

PSIQUIATRIA, Associação brasileira de. **Transtorno do Pânico: Diagnóstico**. Brasil, 2012, p.1-28.

SANCHES, Simone Bianchi. **Associação entre ansiedade e hipermobilidade articular**: estudos com diferentes amostras. 2014. Tese (Doutorado em Saúde Mental) - Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2014. doi:10.11606/T.17.2014.tde-04112014-193538. Acesso em: 29 out 2020.

SANTA, Nathália Della; CANTILINO, Amaury. **Suicídio entre Médicos e Estudantes de Medicina: Revisão de Literatura**. Revista Brasileira de Educação Médica, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbem/v40n4/1981-5271-rbem-40-4-0772.pdf>. Acesso em: 26 out. 2020.

SAÚDE, Ministério. 2020. **O que significa ter saúde?** Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quer-me-exercitar-mais/o-que-significa-ter-saude#:~:text=Seguindo%20essa%20linha%20mais%20abrangente,com%20a%20defini%C3%A7%C3%A3o%20de%20sa%C3%BAde>. Acesso em: 24 set. 2020.

SAÚDE, Biblioteca Virtual. 2013. **Qualidade de vida em 5 passos**. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/dicas/260_qualidade_de_vida.html#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o,expectativas%2C%20padr%C3%B5es%20e%20preocupa%C3%A7%C3%B5es%E2%80%9D. Acesso em: 20 out. 2020.

SCHMIDT, Denise Rodrigues Costa; DANTAS, Rosana Aparecida Spadoti; MARZIALE, Maria Helena Palucci. **Ansiedade e depressão entre profissionais de enfermagem que atuam em blocos cirúrgicos**. Rev Esc Enferm USP. 2011; 45(2):487-93. Acesso em: 29 out 2020.

SILVA, Rodrigo Sinnott; DA COSTA, Letícia Almeida. **Prevalência de transtornos mentais comuns entre estudantes universitários da área da saúde. Encontro: Revista de Psicologia**, v. 15, n. 23, p. 105-112, 2012. Disponível em: <<http://www.pgsskroton.com.br/seer/index.php/renc/article/view/2473/2369>>. Acesso em: 27 out 2020.

SILVEIRA, Mariele Pereira et al. **Prevalência de sintomas depressivos em acadêmicos de medicina da Universidade de Itaúna-MG**. Revista Ciência e Estudos Acadêmicos de Medicina - Número 7, 2017. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/revistamedicina/article/view/1725>. Acesso em: 26 out. 2020.

SOUZA, Luís Paulo Souza et al. **Prevalência de transtornos mentais comuns em adultos no contexto da Atenção Primária à Saúde**. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental. Porto, n. 18, p. 59-66, dez. 2017. Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602017000300009&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 27 out. 2020.

SZPAK, Janene Luther; KAMEG, Kirstyn M. **Simulation Decreases Nursing Student Anxiety Prior to Communication With Mentally Ill Patients. Clin Simulation Nurs.** 2013; 9:13-19. Acesso em: 29 out 2020.

VASCONCELOS, Tatheane Couto; DIAS, Bruno Rafael Tavares; ANDRADE, Larissa Rocha; MELO, Gabriela Figueirôa; BARBOSA, Leopoldo; SOUZA, Edvaldo. **Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina.** Revista brasileira de educação médica, 39, p.135-142, jan-out. 2014.

APÊNDICES

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (T.C.L.E.)



FAPAC – Faculdade Presidente Antônio Carlos.
 INSTITUTO TOCANTINENSE PRES. ANTÔNIO CARLOS PORTO S/A
 Rua 02, Qd. 07 – Jardim dos Ypês – Porto Nacional – CEP 77.500-000
 CX Postal 124 - Fone: (63) 3363-9600 – CNPJ: 10.261.569/0001 – 64
www.itpacporto.edu.br

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (T.C.L.E)

O (A) Senhor (a) _____, está sendo convidado (a) a participar como voluntário (a) do projeto de pesquisa “ A influência da prática de atividades físicas na saúde mental dos acadêmicos do curso de medicina do ITPAC Porto Nacional”.

Para isso receberá dos acadêmicos Isabela Milaneis, Maria Clara Guimarães Figueiredo Cavalcante e Vilma Cristina Pereira Sardinha e do orientador Dr. Marcus Vinicius Moreira Barbosa, responsáveis por sua execução, as seguintes informações, a fim de entender, sem dificuldade e sem dúvidas, os seguintes aspectos:

Este projeto de pesquisa tem como objetivo: Perceber a influência da prática de atividade física na saúde mental dos acadêmicos do curso de medicina do ITPAC Porto Nacional.

Esse estudo se baseia na importância de compreender o impacto que a atividade física tem na saúde mental dos acadêmicos de medicina, que é de grande relevância para o quesito qualidade de vida, condições físicas patológicas e problemas neuropsicológicos que possam enfrentar durante a formação médica.

Ao final deste estudo espera-se conhecer o perfil dos acadêmicos do curso de medicina quanto à prática de atividades físicas, os fatores precipitantes para abandono ou realização das mesmas, e a relação com a saúde mental, entendendo quais patologias mais os acometem.

Esse estudo começará em agosto/2021 e terminará em setembro de 2021. Esclarecemos que essa pesquisa oferecerá riscos no sentido de poder vir a sentir-se estressado em perder uma fração de tempo da aula para responder ao questionário, ou algum incômodo como acanhamento ou timidez, todavia se o (a) senhor (a) se sentir constrangido, não será obrigado (a) a continuar na pesquisa. Objetivando

minimizar esses impactos, o questionário será realizado de forma individual, totalmente anônima, em um espaço reservado e lhe será assegurado o sigilo das informações, utilizando-as apenas para fins acadêmicos científicos.

Por outro lado, a pesquisa trará benefícios para a realidade e vivência acadêmica, pois poderá ser realizado um projeto de intervenção junto à faculdade e comunidade acadêmica, para o desenvolvimento de atividades que colaborem para o bem-estar e qualidade de vida geral.

Para participar desse estudo o (a) Sr. (a) não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, caso sejam identificados e comprovados danos provenientes desta pesquisa, o (a) Sr. (a) tem assegurado o direito à indenização, pleiteada via judicial.

O (A) Sr. (a) terá esclarecimentos sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que o Sr. (a) é atendido (a).

Este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido encontra-se impresso em duas vias, assinadas ao final do termo e rubricado em todas as páginas, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, na Faculdade FAPAC/ITPAC Porto e a outra será fornecida ao (à) Sr. (a). Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos, e após esse tempo serão destruídos.

Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Os resultados da pesquisa estarão a sua disposição quando finalizada a pesquisa. Seu nome ou o material que indique sua participação não serão liberados sem a sua permissão, atendendo a legislação brasileira (Resolução CNS N. 466/2012), utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos.

Em casos de dúvidas ou reclamações a respeito da pesquisa, o (a) Sr. (a) poderá entrar em contato a qualquer momento com os pesquisadores através dos contatos (63) 98412-2569, prof.marcusvmbarbosa@gmail.com (Professor Orientador – Marcus Vinicius Moreira Barbosa) ou (63) 99984-1541, isamilaneis02@gmail.com (Acadêmica Pesquisadora – Isabela Milaneis), do (63) 99942-5878, mariaclara.gf@hotmail.com (Acadêmica Pesquisadora – Maria Clara Guimarães Figueiredo Cavalcante) e do (63) 98403-6859, vilmacris_@hotmail.com (Acadêmica

Pesquisadora – Vilma Cristina Pereira Sardinha). Também poderá entrar em contato com o CEP – Comitê de Ética e Pesquisa localizado no Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos Porto Ltda – ITPAC PORTO, na Rua 02, Quadra 07, s/n., Bairro Jardim dos Ipês, Porto Nacional – TO, CEP: 77500-00 pelo telefone: (63) 3363 – 9674, ou ainda pessoalmente de segunda a sexta-feira no período das 12 às 18 horas, e-mail: cep@itpacporto.com.br.

Eu, _____, portador do RG Nº. _____, fui informado (a) dos objetivos da pesquisa “A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA SAÚDE MENTAL DOS ACADÊMICOS DO CURSO DE MEDICINA DO ITPAC PORTO NACIONAL”, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar, se assim o desejar. Declaro também que autorizo a cessão da minha imagem para fins de pesquisa e sua divulgação.

Declaro que concordo em participar. Recebi uma via original deste Termo de consentimento Livre e Esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Porto Nacional, _____ de _____ de _____.

Assinatura do Participante

Assinatura da Acadêmica

Assinatura da Acadêmica

Assinatura da Acadêmica

Orientador

APÊNDICE B – TERMO DE COMPROMISSO SOBRE O INÍCIO DA PESQUISA – DECLARAÇÃO ORIENTADOR



FAPAC – Faculdade Presidente Antônio Carlos.
INSTITUTO TOCANTINENSE PRES. ANTÔNIO CARLOS PORTO S/A
Rua 02, Qd. 07 – Jardim dos Ypês – Porto Nacional – CEP 77.500-000
CX Postal 124 - Fone: (63) 3363-9600 – CNPJ: 10.261.569/0001 – 64



www.itpacporto.edu.br

TERMO DE COMPROMISSO SOBRE O INÍCIO DA PESQUISA – DECLARAÇÃO ORIENTADOR

PROJETO: A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA SAÚDE MENTAL DOS ACADÊMICOS DO CURSO DE MEDICINA DO ITPAC PORTO NACIONAL.

PESQUISADOR RESPONSÁVEL: Prof. Dr. Marcus Vinicius Moreira Barbosa.

PESQUISADORAS PARTICIPANTES: Isabela Milaneis, Maria Clara Guimarães Figueiredo Cavalcante e Vilma Cristina Pereira Sardinha.

Eu, Professor Marcus Vinicius Moreira Barbosa, pesquisador responsável pela pesquisa acima identificada, com a anuência da IES FAPAC/ITPAC Porto declaro que conheço e cumprirei as normas vigentes expressas na Resolução 196/1996 do Conselho Nacional de Saúde/Ministério da Saúde, e em suas complementares (Resoluções CNS/MS 240/97, 251/97, 292/99, 340/2004 e 510/2016 e assumo, neste termo o compromisso de:

- 1) Somente iniciar a pesquisa após sua aprovação junto ao Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da FAPAC/ITPAC Porto e, nos casos assim previstos em lei (Resolução CNS/MS 466/12, VIII, 4 e CNS/MS 340/04, item VI), na Comissão Nacional Ética em Pesquisa – CONEP;
- 2) Caso a pesquisa seja interrompida, informar tal fato ao Comitê de Ética e Pesquisa, de forma justificada;
- 3) Na ocorrência de evento adverso grave comunicar imediatamente ao CEP, bem como prestar todas as informações que me foram solicitadas;
- 4) Utilizar os dados e/ou informações coletadas assegurando a confidencialidade e a privacidade dos mesmos.
- 5) Destinar os dados e/ou informações coletadas somente para o projeto ao qual se vinculam. Todo e qualquer outro uso deverá ser objeto de um novo projeto de pesquisa que deverá ser submetido à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa;
- 6) Apresentar relatório final, sobre o desenvolvimento da pesquisa ao CEP.

_____, _____ de _____ de _____.

Prof. Dr. Marcus Vinicius Moreira Barbosa
Pesquisador Responsável

APÊNDICE C – QUESTIONÁRIO ACADÊMICOS

QUESTIONÁRIO ACADÊMICOS

- 1) Idade: _____
- 2) Gênero: () Feminino () Masculino () Não declarado
- 3) Estado civil: () Solteiro (a) () Casado (a) () Divorciado (a) () Viúvo (a)
- 4) Naturalidade: _____
- 5) Estado de origem: _____
- 6) Período que está cursando: () 1º () 7º
- 7) Religião: _____
- 8) Renda familiar: _____
- 9) Residência: () Própria () Alugada
- 10) Moradia: () Sozinho (a) () Com a família () Com outros estudantes
- 11) Meio de transporte: () Carro () Moto () Carona () Bicicleta () A pé
() Ônibus () Moto táxi () Táxi
- 12) Manutenção financeira da faculdade: () Paga por pais/responsáveis
() Paga pelo próprio (a) acadêmico (a) () Fies () Prouni
- 13) Hábitos alimentares: () Saudável () Qualquer coisa () Não tenho tempo
- 14) Atividades físicas: () Não () Sim Frequência _____
Qual (s) atividade (s) realiza: _____
- 15) Atividades de lazer: () Não () Sim Frequência: _____
Qual (s) atividade (s) realiza: _____
- 16) Horas de estudo/dia: _____
- 17) Forma de estudo: () Sozinho () Em grupo
- 18) Consumo de bebidas alcoólicas: () Não () Sim Frequência: _____
- 19) Consumo de bebidas energéticas: () Não () Sim Frequência: _____

20) Consumo de medicamentos prescritos (psicofármacos): Não Sim Qual (quais): _____

21) Consumo de automedicação (psicofármacos): Não Sim Qual (quais): _____

22) Consumo de tabaco: Não Sim Frequência: _____ Qual tipo: _____

23) Consumo de drogas ilícitas: Não Sim Frequência: _____ Qual tipo: _____

24) Maior preocupação diária: Tempo Solidão Pensamentos soltos
Outros: _____

25) O que mais toma seu tempo: Estudo na faculdade Estudo em casa
 Tarefas domésticas Outros: _____

26) Tempo de sono: Menos de 6h 6 – 8h Mais de 8h

27) Qualidade do sono: Acordo descansado (a) Acordo cansado (a)
 Tenho insônia no início do sono Acordo no meio da noite

28) Presença de pensamentos suicidas: Não Sim
Frequência: _____

29) Presença de sintomas/crise de ansiedade: Não Sim
Frequência: _____ Quais sintomas: Enxergar perigo em tudo

Tensão Muscular Medo de falar em público Preocupações em excesso
 Pensamentos obsessivos Outros: _____

30) Presença de sintomas/crise de depressão: Não Sim

Frequência: _____ Quais sintomas: Tristeza Ganho ou perda de peso Perda de energia ou fadiga acentuada Pensamentos de morte ou suicídio Outros: _____

31) Presença de sintomas/crise de pânico: Não Sim

Frequência: _____ Quais sintomas: Medo de morrer
 Medo de enlouquecer ou de perder o controle Falta de ar ou sensação de

asfixia () Sensações de irrealidade, estranhamento ou distanciamento do meio em que vive Outros: _____