

# AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESTUDANTES DA GRADUAÇÃO DE MEDICINA EM UMA FACULDADE DO NORTE DE MINAS GERAIS

## RESUMO

O ingresso no curso de medicina demanda extensas cargas horárias, o que acarreta modificações no cotidiano do acadêmico interferindo na prática de atividade física adequada. Este estudo objetivou estimar a prevalência de atividade física e os fatores associados em acadêmicos de Medicina em uma faculdade privada do Norte de Minas Gerais. Trata-se de um estudo descritivo e transversal do qual participaram 248 estudantes do primeiro ao sexto anos do curso de medicina de uma faculdade privada do norte de Minas Gerais. Foram utilizados a versão curta do IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física) e um questionário sobre variáveis sociodemográficas e de hábitos de vida. Foi realizada inicialmente uma análise descritiva e após utilizou-se o Qui-quadrado para avaliar as associações, considerando o “*p*” menor que 0,05. Dos 248 acadêmicos participantes, 68,1% são ativos. A prevalência da prática de atividade física foi predominante no sexo feminino (56,2%), os indivíduos mais ativos possuem idade entre 18 e 24 anos e possuem renda familiar de 5 a 20 salários mínimos. As variáveis idade e renda familiar se mostraram significativas, com  $p=0,02$  e  $p=0,03$ , respectivamente. Foi notado que a prevalência da prática de atividade entre os graduandos de medicina é elevada e que a prática de atividade física está associada à idade e renda.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Acadêmicos de Medicina. Prevalência

## EVALUATION OF THE PHYSICAL ACTIVITY LEVEL OF STUDENTS OF THE MEDICINE GRADUATION IN A COLLEGE OF NORTH OF MINAS GERAIS

## ABSTRACT

Admission to medical school requires extensive workloads, which leads to changes in the student's daily life, interfering with the practice of adequate physical activity. This study aimed to estimate the prevalence of physical activity and associated factors in medical students at a private college in northern Minas Gerais. This is a descriptive and cross-sectional study in which 248 students from the first to sixth year of medical school of a private college in northern Minas Gerais participated. The short version of the IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) and a questionnaire on sociodemographic and lifestyle variables were used. Initially, a descriptive analysis was performed and

afterwards the Chi-square was used to evaluate the associations, considering the “p” less than 0.05. Of the 248 participating academics, 68.1% are active. The prevalence of physical activity was predominant in females (56.2%), the most active individuals are between 18 and 24 years old and have a family income of 5 to 20 minimum wages. The variables age and family income were significant, with  $p = 0.02$  and  $p = 0.03$ , respectively. It was noted that the prevalence of the practice of activity among medical students is high and that the practice of physical activity is associated with age and income.

**Keywords:** Physical Activity; Academics of Medicine; Prevalence.

## 1. INTRODUÇÃO

A massa populacional mundial vem demonstrando tendências para determinados hábitos e situações de vida que contribuem para a inatividade física, sedentarismo e má qualidade de vida (LUZ, 2015). Embora haja muitas pesquisas afirmando a relação positiva entre realização de atividades físicas regulares e redução de mortalidade e morbidade, ainda existe um número exacerbado de indivíduos insuficientemente ativos (MALTA *et al.*, 2014). Essa prevalência no Brasil, chegou a 46,0% em 2013 (QUEIROGA *et al.*, 2016).

Dentre os grupos inativos merecem atenção especial os estudantes universitários, os quais estão consolidando seus hábitos e são altamente propensos a adaptação ao comportamento sedentário (CRUZ *et al.*, 2015). Esses indivíduos, exercem gradativamente mais funções em busca de qualificação profissional e espaço no mercado de trabalho, em particular, o universitário de Medicina, o qual está exposto constantemente a um ambiente de exigência, cobrança e tensão (JESUS *et al.*, 2017).

O curso de Medicina é mundialmente conhecido pela sua complexidade e dificuldade acadêmica, devido à extensa carga horária,

configurando-se um ambiente estressante, com efeitos deletérios sobre sua saúde física e bem-estar psicossocial (FERREIRA *et al.*, 2017). A formação médica, com suas altas demandas de tempo e estudo, sacrifícios e isolamento social, portanto, pode constituir-se período de grandes adaptações (BRANCO, 2015).

Esses fatos têm íntima relação com a diminuição e perda da atividade física e qualidade de vida dos acadêmicos de medicina. Estudos relatam ainda que estudantes universitários possuem hábitos como o consumo de tabaco e álcool, considerados comportamentos de risco, os quais os distanciam ainda mais do estilo de vida saudável (MELO *et al.*, 2016).

Nesse contexto, o objetivo desse estudo foi estimar a prevalência da prática de atividade física e os fatores associados em acadêmicos de Medicina de uma faculdade privada do Norte de Minas.

## 2. METODOLOGIA

Estudo descritivo e transversal, com abordagem quantitativa, do qual participaram estudantes do primeiro ao décimo segundo períodos do curso de medicina, regularmente

matriculados em uma faculdade privada do Norte de Minas Gerais. A amostra foi do tipo probabilística estratificada por período, constituída por 248 acadêmicos. Trata-se de um curso realizado em período integral, com duração de 6 anos. Optou-se por realizar a pesquisa entre os estudantes do primeiro ao décimo segundo períodos do curso para se obter dados mais robustos, afim de comparar os estudantes independentemente do ciclo que estejam. A faculdade onde foi realizado o estudo localiza-se em uma cidade de médio porte e é polo regional, referência na região para as áreas de saúde e do ensino. Oferece diversos cursos atraindo muitos estudantes de outras cidades, inclusive de outras regiões do país, sobretudo, da Bahia.

O presente estudo faz parte de uma pesquisa sobre o nível de atividade física em estudantes de medicina, avaliados por um questionário aplicado nos meses de abril e maio de 2018. Participaram da coleta 248 estudantes, dos quais todos são maiores de 18 anos de idade.

Foram utilizados dois questionários para a coleta de dados. O primeiro sobre informações sócio-demográficas, dentre elas, sexo (masculino e feminino), idade (18 a 24, 25 a 30 e acima de 30 anos), estado civil (solteiro e casado/união estável), renda familiar (até 4 salários mínimo, de 5 a 20 e acima de 20), cor ou raça (branca, preta, parda e outros), hábitos de vida (etilismo e tabagismo), condição de saúde (Classificação do Índice de Massa Corporal – IMC) e período da graduação (nível básico e internato).

O segundo avaliou o nível de atividade física dos estudantes, por meio da versão curta do IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física), traduzido e validado para o

português, no qual os itens foram planejados para pontuar separadamente, em atividades leves, de intensidade moderada e vigorosa. Este contém 8 questões autoaplicáveis, das quais 6 incluem atividades realizadas, por quanto tempo e quantas vezes foram praticadas durante a semana. As outras 2 questões avaliam o tempo gasto sentado durante o dia, seja no trabalho, faculdade, em casa ou tempo livre, e excluindo o tempo gasto no transporte (MATSUDO et al., 2001).

Segundo a classificação do instrumento, considerou-se a pessoa como muito ativa, aquela que realiza atividades vigorosas 5 dias na semana e  $\geq 30$  minutos por sessão e/ou  $\geq 3$  dias na semana e  $\geq 20$  minutos por sessão + moderada e/ou caminhada  $\geq 5$  dias na semana e  $\geq 30$  minutos por sessão; ativa, a qual pratica atividades vigorosas  $\geq 3$  dias na semana e  $\geq 20$  minutos por sessão e /ou moderada ou caminhada  $\geq 5$  dias na semana e  $\geq 30$  minutos por sessão e/ou a soma de qualquer atividade  $\geq 5$  dias na semana e  $\geq 150$  minutos por semana (vigorosa + caminhada + moderada); irregularmente ativa, como aquela que cumpre prática de atividade física, mas insuficiente para ser classificado como ativo, por não cumprir as recomendações quanto à frequência e duração. Por fim, sedentária, quando não preferiu praticar atividade física por, pelo menos, 10 minutos seguidos (contínuos) durante a semana (MATSUDO et al., 2001). Para a análise estatística, as repostas foram agrupadas em três categorias: Ativa, irregularmente ativa e sedentária.

Os dados foram processados no banco de dados *Excel* 2010, com dupla digitação para

correção de erros de transcrição, quando necessário. A análise estatística foi obtida com auxílio do programa estatístico SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versão 20.0. O teste utilizado foi o Qui-quadrado de Pearson, considerando significativos  $p < 0,05$ . O nível de significância utilizado foi de 5%.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da instituição (Parecer 2.521.433) e, antes da coleta de dados, todos os estudantes foram informados sobre a pesquisa, seus objetivos e o sigilo quanto às respostas fornecidas. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre os 248 estudantes de medicina que participaram do estudo, em relação à prática de atividade física, 68,1% são ativos, houve predomínio dos considerados ativos os participantes do sexo feminino (56,2%). Também são mais ativos os que possuem idade entre 18 e 24 anos, os solteiros, os que possuem renda familiar entre 5 e 20 salários-mínimos e os de cor branca (Tabela 1).

As associações foram significativas para idade ( $p=0,02$ ) e renda ( $p=0,03$ ), evidenciando que, as pessoas que tinham idade entre 18 e 24 anos apresentaram maiores níveis de atividade física. Ao associar a renda com o nível de atividade física, evidenciou-se que, as pessoas que tinham renda entre 5 e 20 salários-mínimos praticavam maiores níveis de atividade física (Tabela 1).

Tabela 1 - Associação do nível de atividade física dos estudantes de medicina com variáveis socioeconômicas.

Variáveis	Nível de Atividade Física				p
	Sedentário/ Irregularmente Ativo		Ativo		
	n	%	n	%	
<i>Sexo</i>					0,76
Masculino	33	41,8	74	43,8	
Feminino	46	58,2	95	56,2	
<i>Idade</i>					0,02*
18-24	64	81,0	122	72,2	
25-30	08	10,1	40	23,7	
> 30	07	8,9	07	4,1	
<i>Estado Civil</i>					0,11
Solteiro	71	89,9	161	95,3	
Casado/União Estável	08	10,1	08	4,7	
<i>Renda</i>					0,03*
≤ 4 salários	18	22,8	21	12,4	
5 a 20 salários	46	58,2	126	74,6	
> 20 salários	15	19,0	22	13,0	
<i>Cor/Raça</i>					0,06
Branca	35	44,3	88	52,1	
Preta	04	5,0	07	4,1	
Parda	30	38,0	68	40,2	
Outros	10	12,7	06	3,6	

$p =$  Cálculo através do Qui-quadrado de Pearson

\* =  $p < 0,05$

Em se tratando da idade, estudo realizado por Matsudo *et al.*, (2002) demonstrou que há um decréscimo no número de indivíduos muito ativos entre as faixas etárias mais avançadas, fato que corroborou com os nossos achados, no qual os indivíduos mais ativos compreendem a faixa etária de 18-24 anos, e com outro estudo (ANDRADE *et al.*, 2000), o qual, analisando os valores em conjunto para homens e mulheres de acordo com a faixa etária, verificou-se um discreto aumento do nível de sedentarismo com o aumento da idade cronológica.

Observou-se, analisando a renda familiar, prevalência dos acadêmicos considerados ativos os que possuem renda mensal de 5 a 20 salários mínimos. Estes, em comparação com os demais, apresentaram

diferença significativa na prática de atividade física, o que reitera outro trabalho realizado por Dias *et al.*, (2016), que cita que os universitários com menor renda que não conseguem apoio financeiro de suas famílias durante o ensino superior têm a necessidade de trabalhar para gerar renda, o que pode impactar na disponibilidade para as demais atividades, em particular a atividade física.

A Tabela 2 demonstra uma associação do nível de prática de atividades físicas com hábitos de vida dos estudantes, perfil antropométrico e período da graduação em que está matriculado, evidenciando que não houve resultado significativo. Entretanto, observa-se que os alunos que não fazem uso do tabaco, os que são eutróficos e os que estão matriculados no nível básico da graduação apresentam maiores níveis de atividade física, porém os resultados analisados não foram significativos.

Tabela 2 – Comparação do nível de atividade física dos estudantes de medicina com hábitos de vida, condição de saúde e período da graduação.

Variáveis	Nível de Atividade Física				P
	Sedentário/ Irregularmente		Ativo		
	n	%	n	%	
<i>Etilismo</i>					0,22
Sim	52	65,8	124	73,4	
Não	27	34,2	45	26,6	
<i>Tabagismo</i>					0,23
Sim	04	5,1	16	9,5	
Não	75	94,9	153	90,5	
<i>IMC</i>					0,58
Eutrófico	61	77,2	125	74,6	
Excesso de Peso	18	22,8	44	26,4	
<i>Graduação</i>					0,60
Nível Básico	55	69,6	112	66,3	
Internato	24	30,4	57	33,7	

p= Cálculo através do Qui-quadrado de Pearson

\* = p<0,05

Estudo realizado por Rodrigues; Cheik e Mayer (2008) que avaliou o nível de atividade física entre universitário utilizando o IPAQ, ao associar o uso do tabaco com o nível de atividade física, observou que pessoas ativas consome menos tabaco quando comparados com os inativos. Sendo que no estudo de Rodrigues; Cheik e Mayer (2008) observou-se que a maioria dos universitários eram ativos (51,1%), com menor proporção de sedentários (7,6%); e em que, considerando o critério da OMS, a maioria dos indivíduos considerados ativos na pesquisa nunca fumou (80,5%).

Fato que também confirma com o encontrado no estudo de Oliveira et al., (2017), o qual cita que a relação entre sobrepeso/obesidade com o nível de atividade física é muito discutida na literatura, e que a maioria dos estudos encontra uma forte ligação entre desempenho físico insuficiente para com valores de IMC elevados.

Análise realizada por Rodrigues; Cheik e Mayer (2008), mostrou que há prejuízo gradativo com o decorrer do curso de Medicina, e estar no terceiro ou sexto ano da graduação apresentou uma associação negativa com diversas relações e hábitos. Nesse estudo, a associação não foi significativa, porém os resultados chamam à atenção, evidenciando que os alunos que estão nos períodos iniciais são mais ativos. O que pode ser justificado que a partir do terceiro ano, os estudantes vivenciam o desafio de lidar com os pacientes e com as exigências dos professores médicos, durante a tão esperada disciplina de clínica médica; e, no sexto ano, momento de treinamento em serviço, há uma grande tensão relacionada à formatura e à responsabilidade

pelo exercício pleno da profissão, bem como com a prova para a Residência Médica.

#### 4. CONCLUSÃO

Foi notado que a prevalência da prática de atividade entre os graduandos de medicina desta faculdade privada do Norte de Minas Gerais é elevada e que a prática de atividade física está associada à idade e renda.

#### REFERÊNCIAS

- ANDRADE, E. L.; MATSUDO, S. M. M.; MATSUDO, V. K. R.; ARAÚJO, T. L.; ANDRADE, D. R.; OLIVEIRA, L. C.; FIGUEIRA, A. J. Barriers and motivational factors for physical activity adherence in elderly people in developing country. **Medicine & Science in Sports & Exercise**. v. 33, n. 7, p. 141, 2000.
- BRANCO, P. I. **A dimensão subjetiva da formação do médico**: uma proposta de atuação da Psicologia junto a um grupo de estudantes do curso de Medicina da UFPR. Dissertação de Mestrado em Psicologia pela Universidade Federal do Paraná. 2015.
- CRUZ, M. A. F.; GUIMARAES, M. K. H.; MACENA, L. B.; SILVA, L. N. S.; CRUZ, J. F. Nível de atividade física e índice de massa corpórea em acadêmicos de medicina da Universidade Tiradentes em Aracaju-SE. **Ciências Biológicas e de Saúde**. v. 3, n. 1, p.101-112, 2015.
- CHAZAN, A. C. S.; CAMPOS, M. R.; PORTUGAL, F. B. Qualidade de vida de estudantes de medicina da UERJ por meio do Whoqol-bref: uma abordagem multivariada. **Ciência & Saúde Coletiva**. v. 20, n. 2, p. 547-556, 2015.
- DIAS, P. S.; BRITO, J. A. S.; COSTA, A. P. Influência da condição socioeconômica no comportamento alimentar de universitários do sexo masculino. **ReAT: Revista Eletrônica de Administração e Turismo**. v. 8, n. 4, 2016.
- FERREIRA, C. M. G.; KLUTHCOVSKY, A. C. G. C.; DORNELLES, C. F.; STUMPF, M. A. M.; CORDEIRO, T. M.G. Qualidade do sono em estudantes de medicina de uma universidade do Sul do Brasil. **Conexão Ciência**. v. 12, n. 1, p. 78-85, 2017.
- JESUS, C. F.; OLIVEIRA, R. A. R.; BADARÓ, A. C.; FERREIRA, E. F. Nível de atividade física de estudantes da área da saúde de uma instituição superior particular de Ubá-MG. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. v. 11, n. 68, p. 565-573, 2017.
- LUZ, T. D. D. **Análise da atividade física e qualidade de vida em estudantes de ciências do esporte**. Dissertação em Mestrado em Atividade Física em Contexto Escolar, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Universidade de Coimbra, Portugal, 2015.
- MALTA, D. C.; SILVA, M. M. A.; ALBUQUERQUE, G. M.; AMORIM, R. C. A.; RODRIGUES, G. B. A.; SILVA, T. S.; JAIME, P. C. Política Nacional de Promoção da Saúde, descrição da implementação do eixo atividade física e práticas corporais, 2006 a 2014. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v. 19, n. 3, p. 286-299, 2014.
- MATSUDO, V.; ANDRADE, E.; MATSUDO, S.; ANDRADE, D.; ARAÚJO, T.; OLIVEIRA, L.; BRAGGION, G.; RASO, V. Moderate, vigorous, and walking messages adopting in a physical activity intervention program as related to chronological age. **Med Sci Sports Exer**. v. 33, n. 5, S50, 2001.
- MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. R.; ARAUJO, T.; ANDRADE, D.; OLIVEIRA, L.; BRAGGION, G. Nível de atividade física da população do estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível sócio-econômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v. 10, n. 4, p. 41-50, 2002.
- MELO, A. B.; CARVALHO, E. M.; SÁ, F. G. S.; CORDEIRO, J. P.; LEOPOLDO, A. S.; LIMA-LEOPOLDO, A. P. Nível de atividade física dos estudantes de graduação em educação física da Universidade Federal do Espírito Santo. **Journal of Physical Education**, v. 27, 2016.
- OLIVEIRA, V. M.; BRASIL, M. R.; CHUMLHAK, Z.; CORDEL, P. T.; CZUY, G. H. B.; SILVA, S. R. Nível de aptidão física em

escolares: influência do índice de massa corporal, sexo e quantidade de sono. **Saúde Meio Ambiente**. v. 6, n. 1, p. 4-17, 2017.

QUEIROGA, M. R.; FERREIRA, S. A.; BONETI, M. D.; TARTARUGA, M. P.; COUTINHO, S. S.; CAVAZZOTO, T. G. Caracterização do ambiente físico e prática de atividades físicas em unidades básicas de saúde de Guarapuava, Paraná, 2011-2012. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**. v. 25, n. 4, p.827-836, 2016.

RODRIGUES, E. S. R.; CHEIK, N. C.; MAYER, A. F. Nível de atividade física e tabagismo em universitários. **Revista de Saúde Pública**; v. 42, n. 4, p. 672-678, 2008.

---

**Gabriela Luiza Diniz Pereira**

Graduanda em Medicina pelo Centro Univesitário UNIFIPMoc.

---

---

**João Paulo Rodrigues Pacheco**

Graduando em Medicina pelo Centro Univesitário UNIFIPMoc.

---

---

**Eduardo Magalhães Azevedo**

Graduando em Medicina pelo Centro Univesitário UNIFIPMoc.

---

---

**Gabriel Alves Silva**

Graduando em Medicina pelo Centro Univesitário UNIFIPMoc.

---

---

**Ronilson Ferreira Freitas**

Doutorando em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes. Mestre em Saúde, Sociedade e Ambiente pela Universidade Fe-

---

---

deral dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri – UFVJM. Professor das Faculdades Integradas do Norte de Minas – Funorte e Faculdade de Saúde Ibituruna – FASI.

---

---

**Josiane Santos Brant Rocha**

Doutora em Ciências da Saúde pela Universidade de Brasília – UnB. Mestre em Educação Física pela Universidade Católica de Brasília – UCB. Professora do Centro Universitário UNIFIPMoc e do Programa de Pós-Graduação em Cuidados Primários em Saúde da Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes.

---