

# NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESTUDANTES DO CURSO DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE DE VASSOURAS DURANTE A PANDEMIA POR COVID-19 E O IMPACTO NA SAÚDE DOS MESMOS

Congresso Online Brasileiro de Medicina, 1ª edição, de 22/03/2021 a 24/03/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-87-7

COSTA; Leonardo Dias Carrijo da <sup>1</sup>, FONTES; Ibérico Alves <sup>2</sup>, GONÇALVES; Sebastião Jorge da Cunha <sup>3</sup>

## RESUMO

A prática de atividades físicas influencia a qualidade de vida do indivíduo de forma direta, uma vez que contribui para o combate ao sedentarismo e para a busca por outros hábitos saudáveis. Este estudo buscou evidenciar a redução da prática de atividades físicas pelos estudantes do curso de medicina da Universidade de Vassouras, durante o isolamento social decorrente da pandemia por Covid-19 e mostrar os impactos sentidos na saúde dos mesmos. Trata-se de um estudo observacional-transversal composto por 202 estudantes do curso de medicina, regularmente matriculados do 1º ao 12º período, da Universidade de Vassouras, Vassouras, RJ. A coleta de dados foi realizada entre os dias 10/09/2020 a 28/09/2020, através de um questionário online desenvolvido pela plataforma Formulários Google® e disponibilizado via *WhatsApp* através de um *link*, preservando a identidade dos participantes. O questionário anônimo conteve 13 perguntas, 8 delas provenientes do questionário internacional de atividade física (IPAQ) e 5 perguntas elaboradas pelo autor do presente projeto com o objetivo de dialogar acerca da percepção do estudante de medicina sobre o impacto do isolamento social em sua saúde. 165 (81,7%) participantes responderam que sentiram algum impacto na saúde por causa do isolamento social e 37 (18,3%) responderam que o isolamento social não os afetou. Ao responderem de que forma ocorreu esse impacto, a diminuição da prática de atividades físicas foi a mais citada, 62 vezes (27,4%), seguida por piora de hábitos alimentares (28 vezes – 12,4%), ganho de peso não intencional (27 vezes – 11,9%), aumento de ansiedade (25 vezes – 11%), aumento da prática de atividades físicas (22 vezes – 9,7%), desânimo (20 vezes – 8,8%), piora da saúde mental (12 vezes – 5,3%), melhora de hábitos alimentares (8 vezes – 3,5%), estresse, aumento do consumo de álcool e perda de peso não intencional (5 vezes cada – 2,2% cada) e outras 7 citações correspondendo a 3,1% do total. Foi informado por 128 (63,4%) participantes que a falta de atividade física foi uma das causas que os fizeram sentir tais impactos, 36 (17,8%) informaram que ela não foi uma das causas, 5 (2,5%) informaram que ela foi a única causa e 33 (16,3%) informaram que não sentiram impacto na saúde decorrente do isolamento social. Conforme é possível concluir, o isolamento social provocou uma série de impactos na saúde da população estudada, com destaque para a diminuição na prática de atividades físicas, piora de hábitos alimentares, ganho de peso, ansiedade e desânimo. Faz-se necessário o incentivo à prática de atividades físicas regularmente, inclusive em tempos de pandemia, como medida para melhorar a saúde mental, diminuir sintomas de ansiedade e desânimo e melhor enfrentar os desafios do isolamento social.

**PALAVRAS-CHAVE:** COVID-19, curso de medicina, nível de atividade física, pandemia, sedentarismo

<sup>1</sup> Universidade de Vassouras, leodiasbm@gmail.com

<sup>2</sup> Universidade de Vassouras, ibericoalves@hotmail.com

<sup>3</sup> Universidade de Vassouras, sjcunha@uol.com.br