

A INFLUÊNCIA DA ROTINA ACADÊMICA NA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS POR ESTUDANTES DE MEDICINA NA UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ

XXXVIII Encontro de Iniciação Científica

João Pedro Venancio Lima, Bruno Araújo de Freitas, Bruna Nogueira Castro, Ivna de Lima Ferreira Gomes, Adriel Ashley de Sousa Alves, Caroline Mary Gurgel Dias Florencio

INTRODUÇÃO: A saúde compreende o bem-estar social, físico e mental do indivíduo. Nesse contexto, a prática regular de exercícios a preserva, reduzindo, por exemplo, o surgimento de doenças cardiovasculares e dislipidemias. No contexto da formação médica, que requer alto nível de dedicação, a maioria dos graduandos afirma não dispor de tempo adequado à essa prática, causando impactos negativos em sua saúde, o que torna indispensável aliar rotina acadêmica a tais atividades que prezem pela saúde do acadêmico. **OBJETIVOS:** Avaliar o nível de atividade física realizada por estudantes de Medicina do segundo semestre da Universidade Federal do Ceará, além de associar o Índice de Massa Corporal (IMC) e a Relação Cintura-Quadril (RCQ) com o exercício físico e a quantidade de horas de estudo. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo transversal e analítico, em que foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), no qual foram adicionadas questões complementares que visam analisar a rotina acadêmica dos entrevistados e a associação desse fator com o nível de atividade física. Ademais, foram coletadas medidas antropométricas para calcular o IMC e a RCQ. **RESULTADOS:** Dos 69 discentes avaliados, quanto ao IMC, 50 estão com peso normal e 16 com sobrepeso, e à RCQ, 53 alunos têm baixo, 12 moderado e 2 alto riscos de desenvolver doenças cardiovasculares. 37 discentes não satisfazem as recomendações da OMS. 29 deles dedicam de 8 a 10 horas e 23 mais de 10 horas diárias para o estudo. Apesar da observação dos dados, 32 discentes consideram suas saúdes boas; 18, muito boas; 10, excelentes e 9 regulares. **CONCLUSÃO:** A intensa dedicação diária a atividades curriculares por parte dos acadêmicos resulta em pouco tempo livre, o qual muitas vezes é direcionado aos estudos, à família e aos amigos, negligenciando práticas físicas. O que se espera, entretanto, é que o aluno concilie tempo de estudo com atividades físicas regulares, uma vez que estas melhoram o desempenho acadêmico.

Palavras-chave: atividade física. rotina acadêmica. Índice de Massa Corporal. Relação Cintura-Quadril.