

A INTERFERÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO RENDIMENTO ACADÊMICO DE ESTUDANTES DE MEDICINA

Rayssa Lana Menezes de Sousa, Anna Byatriz Monteiro dos Santos, Luís Fernando Peixoto Mota, João Victor Liberalino Costa, Laura Guimarães Franco da Silva, Bruna Mara Machado Ribeiro

INTRODUÇÃO: A prática de exercícios físicos apresenta diversos efeitos positivos para o fenômeno de neuroplasticidade, descrito na literatura como a capacidade do cérebro em modificar-se estrutural e funcionalmente em resposta a estímulos do ambiente. Nessa perspectiva, o exercício físico desporta como um fator que desencadeia estímulos promotores da neuroplasticidade, contribuindo para a função cognitiva a longo prazo. **OBJETIVO:** Conhecer os benefícios da prática de exercícios físicos no rendimento acadêmico entre estudantes de medicina. **METODOLOGIA:** Foi realizado um estudo qualitativo através da análise de entrevistas com 31 estudantes de medicina dos 3 ciclos da graduação (ciclo básico, ciclo clínico e internato), utilizando a plataforma Google Meet. Foram realizadas perguntas sobre a prática de exercícios físicos entre os estudantes, dentre elas: a) Você praticou exercício físico após o início da graduação?; b) Quanto ao rendimento acadêmico, percebeu alguma mudança? De que forma?; c) Você considera que a prática de exercícios físicos pode aumentar o rendimento acadêmico? Porque? **RESULTADOS:** A maioria dos entrevistados pratica exercícios físicos, com frequência entre 30 minutos e 1:30 hora por dia. Dentre os que praticam exercícios físicos, grande parte notou melhora no rendimento acadêmico, no que diz respeito ao aumento da disposição para estudar e ao alívio do estresse, desenvolvido pela rotina acadêmica, o que melhora o sono e diminui a exposição às telas, fazendo com que o tempo dedicado aos estudos seja maior e de qualidade. Aqueles que não praticam exercício regularmente alegaram compreender que esse hábito tem beneficia o rendimento acadêmico. **CONCLUSÃO:** Pode-se perceber que a prática de exercícios físicos melhora o rendimento acadêmico, devido ao fato de melhorar o sono, a concentração, de diminuir o estresse e a exposição dos estudantes às redes sociais, que são fatores prejudiciais ao aprendizado e, consequentemente, ao rendimento acadêmico.

Palavras-chave: ESTUDANTE DE MEDICINA. RENDIMENTO ACADÊMICO. EXERCÍCIO FÍSICO. PLASTICIDADE NEURAL.