

A RELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO E A SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES DE MEDICINA

Laura Guimaraes Franco da Silva, Caroline Hiraga Artiles Siqueira, João Victor Liberalino Costa, Karina Soares Nogueira, Luís Fernando Peixoto Mota, Bruna Mara Machado Ribeiro

O exercício físico é definido como subclassificação da atividade física que seja planejada, estruturada e repetitiva, objetivando otimização ou manutenção de componentes da aptidão física. Ademais, o exercício físico desponta como fator que desencadeia estímulos promotores da neuroplasticidade, contribuindo para a função cognitiva a longo prazo, e gera benefícios mais pontuais, como a liberação de neurotransmissores atrelados ao bem-estar. Assim, o artigo teve como objetivo geral: avaliar a influência dos exercícios físicos na saúde mental dos estudantes de Medicina. Trata-se de um estudo qualitativo, de cunho descritivo, que consistiu na aplicação de entrevistas, realizadas através da plataforma Google Meet, com 31 participantes dos 3 ciclos da graduação de Medicina (ciclo básico, ciclo clínico e internato), que foram identificados pelas iniciais do ciclo e por um número. A análise interpretativa com base no referencial teórico-conceitual produziu oito categorias: a) realização de exercício físico durante a graduação; b) frequência do exercício físico; c) interferência do exercício físico na saúde mental; d) alterações no rendimento acadêmico; e) percepção dos estudantes sobre os benefícios do exercício físico; f) impasses encontrados pelos estudantes de Medicina para a prática do exercício físico; g) estratégias para a prática de exercícios físicos durante a pandemia; h) efeitos da prática de exercícios físicos no rendimento acadêmico dos estudantes de Medicina na modalidade EAD. Pode-se inferir que os estudantes de Medicina enfrentam muitos empecilhos relacionados principalmente com a falta de tempo e com o excesso de atividades curriculares, que aumentaram no contexto EaD. Em contraposição, por parte dos participantes e da literatura, notam-se benefícios na saúde mental, na autoestima e no rendimento acadêmico relacionados com a realização de exercícios físicos, o que denota a importância desse hábito durante a vida acadêmica dos estudantes de Medicina.

Palavras-chave: ESTUDANTE DE MEDICINA. EXERCÍCIO FÍSICO. SAÚDE MENTAL. QUALIDADE DE VIDA.