

PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ESTÁ CORRELACIONADA COM MENOR ESTRESSE EM ACADÊMICOS DE MEDICINA

David Nunes de Lima Junior, Jhonas Nathanael Menezes Ferreira, Gabriel Nojosa Oliveira, Denisse Sales Paula, Ridson Guilherme Parente de Aguiar, Maria do Socorro De Sousa

Introdução: Os níveis de estresse reportado por estudantes da graduação médica em diversos estudos apontam para maior risco de adoecimento físico e mental. **Objetivo:** Identificar quais atividades realizadas fora da graduação estão mais associadas com menor estresse percebido. **Metodologia:** Um questionário online foi disponibilizado para estudantes de medicina da Universidade Federal do Ceará, coletando, além de dados demográficos, a escala auto-aplicável Perceived Stress Scale 4 (PSS-4), já validada em português, pontuando de 0 a 16, para mensuração de estresse. Ademais, foi perguntado a quantidade de horas semanais que o aluno dedicava a atividade física (AF), jogando em computador (JG), atividades de socialização (AS), assistindo filmes ou séries (AFS), atividades artísticas (como música ou desenho, AA), atividades religiosas ou de voluntariado (ARV) e horas de sono. Estatísticas descritivas, teste de normalidade e coeficiente de correlação de Spearman foram calculados através do Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 23. **Resultados:** Sessenta e sete estudantes responderam ao questionário, sendo 39 do sexo masculino e 65 solteiros. A média de idade foi de 21,66 (+- 4,5) anos. A média de horas semanais para AF foi de 3,9 (+- 3,5); JG de 1,9 (+- 5,0); em AS, 4,4 (+- 4,4); AFS, 3,7 (+- 3,0); em AA, 1,6 (+- 2,2); e em ARV, 1,2 (+- 1,8). A média de horas de sono foi de 48,2. A pontuação média da PSS-4 foi de 7,9 (+- 1,8). Somente AF teve correlação significativa ($p < 0,01$) com nível de estresse ($\rho = -0,35$). Também tiveram correlação significativa ($p < 0,05$): AF e AS ($\rho = 0,42$), AS e AFS ($\rho = -2,67$) e AA e ARV ($\rho = 0,25$). **Conclusão:** A prática de atividade física parece ser um fator protetor para estresse na graduação médica. Apesar da literatura descrever outros fatores como relacionados a menos estresse, não foi possível reproduzir nesta investigação. As limitações de estudo transversal devem ser lembradas para suposição de causalidade.

Palavras-chave: Estresse. Educação Médica. Atividade Física. Coping.