

Análise da relação entre a frequência da prática de exercício físico durante a pandemia da COVID-19 e a qualidade de vida de estudantes de medicina do 1º ao 8º semestre letivo.

XXIX Encontro de Extensão

Ícaro Cavalcante Dias Araújo, Milena Veras Leitão, João Matheus Girão Uchôa, Eduarda Fernandes de Araujo, Gabriel Mesquita de Medeiros, Joao Paulo Tavares Linhares

Introdução: Existem diversos estudos na literatura que apontam uma ligação direta entre a prática de exercício físico e qualidade de vida. Contudo, em razão dos impactos do período pandêmico da COVID-19, inúmeras pessoas pararam ou reduziram a frequência da realização de atividades físicas, o que tende a causar um impacto negativo sobre sua qualidade de vida. Por outro lado, a pandemia foi pretexto para muitas pessoas saírem do sedentarismo. **Objetivo:** Avaliar a relação entre a frequência da prática de exercício físico e a qualidade de vida de estudantes de Medicina. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo e transversal que teve a participação 136 estudantes do curso de Medicina da Universidade Federal do Ceará - Campus Sobral. Os alunos tiveram seus dados coletados em formulário da plataforma Formulários Google, o qual foi respondido opcionalmente e enviado por meio do aplicativo WhatsApp. Na pesquisa, foram utilizados o Questionário de Qualidade de Vida SF-36 e um questionário desenvolvido pela própria equipe de pesquisa. O SF-36 avalia a qualidade de vida do indivíduo por: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental. **Resultados:** O trabalho aponta uma melhora de 44% no parâmetro “aspectos emocionais” do grupo que “fazia exercício, mas aumentou a frequência” em comparação ao grupo que “fazia exercício, mas reduziu a frequência” durante a pandemia. Consoante a isso, o grupo que “não fazia exercício, mas iniciou” teve o parâmetro “saúde mental” 41% maior que o grupo que “fazia exercício, mas parou” durante a pandemia. Ademais, o grupo mais prejudicado é o que “fazia exercício, mas parou” durante a pandemia, possuindo a menor média dos parâmetros de qualidade de vida. **Conclusão:** Foi demonstrada neste trabalho uma relação de congruência entre a frequência da prática de exercícios físicos e melhores parâmetros de qualidade de vida durante o período pandêmico da COVID-19.

Palavras-chave: Exercício Físico, Qualidade de Vida, COVID-19.