

ANÁLISE DO IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA E DESEMPENHO ACADÊMICO EM ESTUDANTES DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ

XXXI Encontro de Extensão

Alvaro Ryan Matos de Oliveira, Marcos Vinícius Lopes de Queiroz, João Felipe Martins Tomaz, Samuel Levi Nogueira da Costa Figueiredo, Haniel Douglas Brito, Maria Luzete Costa Cavalcante

É de concordância geral que o exercício físico tem diversos benefícios para as pessoas, tanto físicos quanto mentais, sua prática auxilia na promoção da saúde e melhora da qualidade de vida, diminuindo os riscos de desenvolvimento de doenças crônicas. Como também, é de grande importância para sociedade, sendo perceptível o avanço e fortalecimento das relações socioafetivas, sociabilidade e a comunicação, ajustando socialmente o indivíduo ao meio em que vive. Dito isso, compreender os impactos positivos da prática de exercício físico na qualidade de vida do estudante de medicina é de suma importância para entender como as diversas fontes de estresse na rotina acadêmica podem ser atenuadas. Problemas comuns entre os alunos como péssima qualidade do sono, excesso de estresse, tempo escasso para atividades de lazer e dificuldade de concentração, são alguns fatores abordados com relação aos efeitos positivos do exercício físico neste estudo. A pesquisa foi realizada com 104 alunos do 1º ao 8º semestre do curso de medicina da UFC, campus Fortaleza, devidamente matriculados na disciplina optativa de “Introdução à Medicina do Esporte”. A coleta de dados foi por meio do questionário on-line via plataforma “Google Forms”, dessa forma, não houve entrevistadores. O link do questionário foi disponibilizado no grupo com os monitores da disciplina. As análises dos dados estatísticos foram realizadas por meio da ferramenta “Jamovi”, onde foram analisados fatores como frequência e intensidade do exercício e sua relação com a qualidade de vida e rendimento acadêmico. Dessa forma, tendo em vista os resultados obtidos neste estudo, observa-se que a prática de esportes diminui o estresse e melhora a qualidade do sono, a aprendizagem e o desempenho acadêmico. Sob essa perspectiva, é evidente que a manutenção de hábitos saudáveis aliado à prática de exercícios físicos na rotina dos estudantes tem relevância sobre as questões de saúde e aprendizagem.

Palavras-chave: Exercício. Saúde. Desempenho acadêmico.