



IDENTIFICAÇÃO DO PADRÃO DE MOVIMENTO DIÁRIO DE ESTUDANTES DE MEDICINA DURANTE O PERÍODO DE FÉRIAS

Sâmella Maciel Leal da Silva¹, João Victor Pereira Lopes¹, Natália Cruz Pessanha Costa¹, Leandra Batista^{2,3}, Daniel Sandy², Daniel José Matos de Medeiros Lima⁴.

¹ Acadêmicos da Faculdade de Medicina de Campos, Rio de Janeiro, Brasil.

² Pausa Ativa Ocupacional, Rio de Janeiro, Brasil.

³ Universidade de Brasília – UNB, Brasília, Brasil.

⁴ Professor do Departamento de Fisiologia e Farmacologia Médica da Faculdade de Medicina de Campos, Rio de Janeiro, Brasil.

INTRODUÇÃO

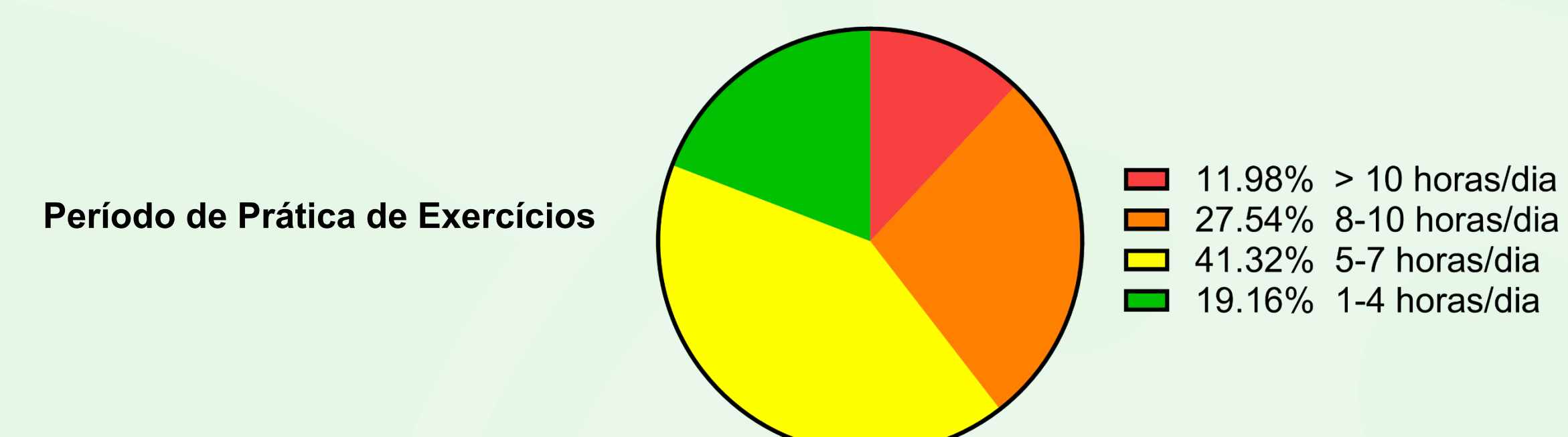
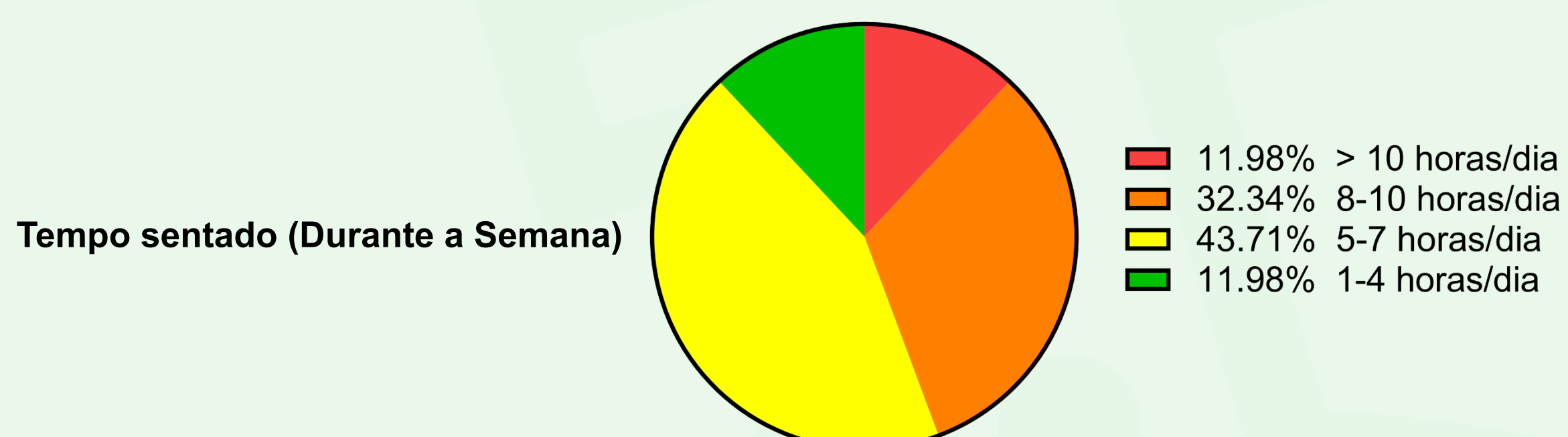
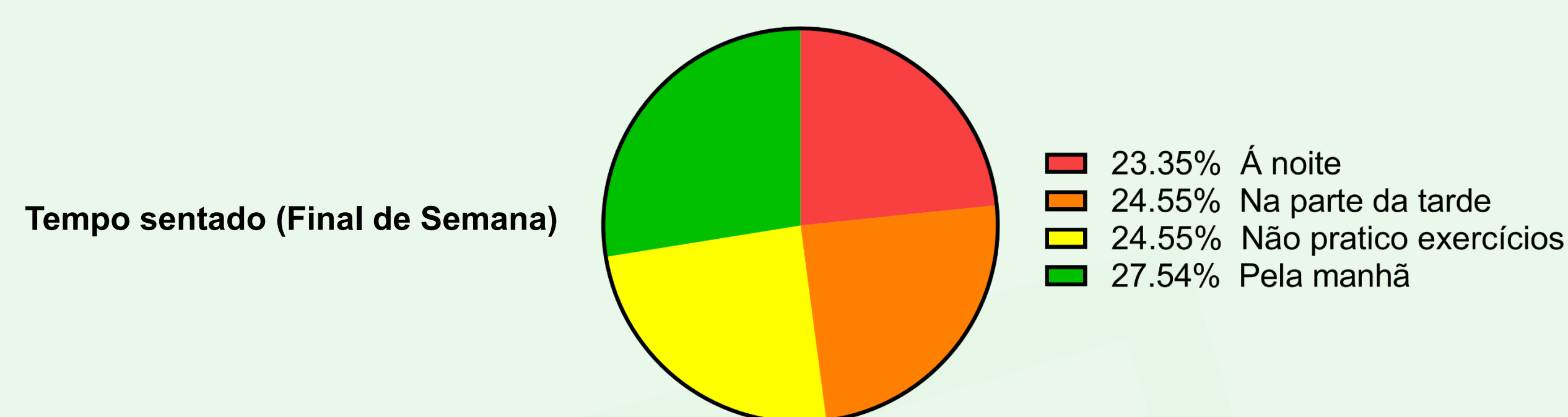
Os estudantes de medicina, por enfrentarem uma rotina intensa e desafiadora, com longas horas de estudos e práticas, representam uma parcela da população com maior probabilidade de adoção de comportamento sedentário no decorrer do período. Nesse sentido, a falta de tempo, o cansaço e a sobrecarga de estudos representam possíveis limitadores à prática de atividade física diária. Sendo assim, esta rotina pode influenciar diretamente no padrão de movimento diário desses alunos, impactando negativamente tanto na saúde física, quanto mental.

OBJETIVOS

Identificar o padrão de comportamento de movimento diário (exercício e comportamento sedentário) entre os estudantes de medicina durante o período de férias e possíveis influências na percepção de recuperação física e emocional.

RESULTADOS

A análise dos 167 acadêmicos demonstrou que 44,3% e 39,5% dos estudantes alegaram passar mais de 8 horas por dia sentado durante a semana e nos finais de semana respectivamente, 32,3% dos estudantes declararam não ter feito qualquer tipo de exercício físico ou somente 1 vez semanalmente e não observamos diferenças na preferência de horário de exercício: manhã (27,5%), tarde (24,6%) ou noite (23,4%). Acrescentando, observamos que 42% apresentava sonolência elevada nas primeiras horas do dia, 23,4% alegavam estar com pouca energia, 15% reportaram sentirem-se *sempre e quase sempre* fadigados no final do dia, 29,4% afirmaram sentirem-se *bastante e o tempo todo* estressados e 31,7% alegaram uma qualidade no sono *ruim e muito ruim*.



METODOLOGIA

Este é um estudo observacional transversal, do tipo descritivo. Após a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Faculdade de Medicina de Campos dos Goytacazes, foram avaliados acadêmicos de medicina entre o 1º, 2º e 3º ano. As informações e os dados apresentados foram coletados com a utilização da ferramenta Google Forms durante as duas primeiras semanas de retorno as aulas regulares (agosto de 2023). O questionário foi criado em ferramenta remota, com perguntas fechadas e adaptadas de questões previamente publicadas em outras pesquisas e adaptados para a língua portuguesa por profissional especialista na língua inglesa. Os gráficos foram confeccionados no programa estatístico GraphPad Prism 9. Foram incluídos na pesquisa 167 estudantes dos referidos anos, os quais responderam corretamente o questionário, no entanto, foram excluídos, aqueles os quais não manifestaram vontade de participação ou não assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).



Questões do Questionário PAUSA ATIVA OCUPACIONAL*	Referências
Q1 – Comportamento Sedentário Ocupacional	Tremblay MS, 2017; Lis S. 2022
Q2 – Comportamento Sedentário no Lazer	Tremblay MS, 2017; Lis S. 2022
Q3 – Frequência de Exercício Semanal	Bull FC, 2020; Garcia L, 2023
Q4 – Pausas Ativas Consciente	Pediscic Z, 2014; Hallgren M, 2020
Q5 – Percepção de Passos por dia (Movimentação diária)	Paluch AE, 2023
Q6 – Vitalidade Matinal	Hoddes E, 1973
Q7 – Vitalidade após Almoço	Hoddes E, 1973
Q8 – Energia e Vigor (dimensão de humor)	Wilhelm P, 2007
Q9 – Dor e Desconforto	Vigatto R, 2007
Q10 – Estresse	Elo AL, 2003
Q11 – Percepção de Recuperação pós jornada	Sianoja M, 2018; De Bloom J, 2017
Q12 – Percepção de Fadiga	Van Hoof MLM, 2007; Frone MR, 2015; Sianoja M, 2015.
Q13 – Escala de Bem-Estar curta	Joseph S, 2004
Q14 – Latência do Sono	Bertolazi NA, 2011
Q15 – Qualidade do Sono	Bertolazi NA, 2011
Q16 – Escala de Demanda de trabalho Sentado (Sitting Job Demanda Scale)	Joseph S, 2004

CONCLUSÃO

O estudo observacional apontou que o padrão de movimento diário dos estudantes durante as férias se caracterizou por elevado tempo em comportamento sedentário e por uma prática de exercício físico semanal abaixo do recomendado, podendo estar intimamente ligado a uma piora na qualidade de vida, impactando significativamente na saúde física e mental desses estudantes no período de férias, afetando a recuperação psicofisiológica necessária para o retorno as aulas.

REFERÊNCIAS

- Bertolazi AN, Fagundes SC, Hoff LS, Dartora EG, Miozzo IC, de Barba ME, Barreto SS. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Sleep Med.* 2011 Jan;12(1):70-5. doi: 10.1016/j.sleep.2010.04.020. Epub 2010 Dec 9. PMID: 21145786.
- Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, Carty C, Chaput JP, Chastin S, Chou R, Dempsey PC, DiPietro L, Ekelund U, Firth J, Friedenreich CM, Garcia L, Gichu M, Jago R, Katzmarzyk PT, Lambert E, Leitzmann M, Milton K, Ortega FB, Ranasinghe C, Stamatakis E, Tiedemann A, Troiano RP, van der Ploeg HP, Wari V, Willumsen JF. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med.* 2020 Dec;54(24):1451-1462. doi: 10.1136/bjsports-2020-102955. PMID: 33239350; PMCID: PMC7719906.
- Elo AL, Leppänen A, Jahkola A. Validity of a single-item measure of stress symptoms. *Scand J Work Environ Health.* 2003 Dec;29(6):444-51. doi: 10.5271/sjweh.752.
- Frone MR, Tidwell MO. The meaning and measurement of work fatigue: Development and evaluation of the Three-Dimensional Work Fatigue Inventory (3D-WFI). *J Occup Health Psychol.* 2015 Jul;20(3):273-288. doi: 10.1037/a0038700. Epub 2015 Jan 19. PMID: 25602275; PMCID: PMC4505929.
- Hoddes E, Zarcone V, Smythe H, Phillips R, Dement WC. Quantification of sleepiness: a new approach. *Psychophysiology.* 1973 Jul;10(4):431-6. doi: 10.1111/j.1469-8986.1973.tb00801.x. PMID: 4719486.
- Tremblay MS, Aubert S, Barnes JD, Saunders TJ, Carson V, Latimer-Cheung AE, Chastin SFM, Altenburg TM, Chinapaw MJM; SBRN Terminology Consensus Project Participants. Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2017 Jun 10;14(1):75. doi: 10.1186/s12966-017-0525-8. PMID: 28599680; PMCID: PMC5466781.