



Fundação Educacional do Município de Assis  
Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis  
Campus "José Santilli Sobrinho"

## A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E O ESTRESSE PSICOLÓGICO: UMA COMPARAÇÃO ENTRE ESTUDANTES DE MEDICINA E DE ENFERMAGEM

Fábio Ribeiro UMEZU, Leonardo Luiz CONTARINI, Claudia Correa dos Santos  
SILVA, Juliana Gonçalves HERCULIAN, Luciane Cristine Ribeiro RODRIGUES,  
Renata Aparecida de Camargo BITTENCOURT.

*frumezu12@gmail.com, leo.contarini@hotmail.com, mcgclaudinha@hotmail.com,  
julianaherculian@yahoo.com.br, lucianecristine01@gmail.com,  
rentcourt2000@yahoo.com.br.*

**RESUMO: Introdução:** No curso de medicina, o estudante se depara com as exigências nos estudos, sendo necessário adaptar-se e modificar seu estilo de vida, o que pode comprometer o seu bem-estar. Semelhante a isso, aos alunos do curso de enfermagem, adiciona-se a necessidade de trabalhar para arcar com as despesas da formação, somados às obrigações com a família. Diante disso, a atividade física executada adequadamente tem sido difundida como uma maneira de defrontar os malefícios à saúde e reduzir o estresse. **Objetivo:** Comparar os alunos de medicina e enfermagem, nos últimos anos de graduação, sobre a importância do exercício físico na diminuição do estresse. **Metodologia:** Trata-se de um estudo de caráter transversal, utilizando-se da metodologia quantitativa. Para a coleta de dados, foi aplicado um questionário contendo 11 questões fechadas. Os entrevistados foram os alunos dos cursos de medicina e enfermagem da Fundação Educacional do Município de Assis do ano de 2021, frequentadores dos últimos anos de graduação. **Resultados:** Totalizando 145 alunos convidados, 88 respostas que foram analisadas. Eles foram separados em três grupos: o primeiro composto por atuais praticantes de atividade física (48,9%); o segundo contendo alunos que costumavam praticar e hoje não praticam mais (45,5%) e um terceiro daqueles que nunca praticaram (5,7%). Dos entrevistados, 87,5% afirmaram melhora no aprendizado com o exercício físico. **Conclusão:** Concluiu-se que a maior parte dos

entrevistados concordam que a atividade física é benéfica ao organismo, em especial para saúde mental e rendimento nos estudos, quando praticado de forma e intensidade correta.

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde do Estudante; Estudantes de Medicina; Estudantes de Enfermagem; Exercício; Estresse Psicológico.

**ABSTRACT: Introduction:** In the medical course, the student faces the requirements in studies, being necessary to adapt and change their lifestyle, what can compromise their well-being. The same thing goes for the nursing course, summing the need to work to cover the cost of graduation, added to the obligations with the family. Hereupon, the periodic and controlled practice of physical activity has been disseminated as a way to face possible harm caused to health. **Objective:** To compare medical and nursing students, in the last undergraduate years, about the importance of physical exercise in reducing stress.

**Methodology:** This is a cross-sectional study, using quantitative methodology. For data collect, a questionnaire containing 10 questions was applied. The target audience were students from Fundação Educação do Município de Assis's medicine and nursing courses in 2021, attending their final undergraduate years. **Results:** Out of a total of 145 students invited to participate, we obtained 88 responses that were analyzed. They were divided into three groups: the first composed of current practitioners of physical activity (48.9%); the second group of students who used to practice sports and don't play anymore (45.5%) and a third of those who never practiced (5.7%). Of those interviewed, 87.5% stated there is an improvement in learning with practice of physical exercise. **Conclusion:** It is concluded that most respondents agree that physical activity is beneficial to the body, especially for mental health and performance in studies, when practiced in a correct manner and intensity.

**KEYWORDS:** Student Health; Medical Students; Nursing Students; Exercise; Psychological Stress.

## 1. Introdução

A Medicina sempre foi uma profissão divinizada pelo povo, tanto em referência ao triunfo econômico que se imagina que ela venha a proporcionar, como por uma beleza que a envolve, posto que a imagem mais correlacionada ao médico é a de um herói derrotando a morte (QUINTANA et al., 2008, p. 8).

Atingido esse objetivo, com a aprovação no exame vestibular, matricular-se em um curso de medicina manifesta no estudante os sentimentos de realização e valorização (BASSOLS et al., 2008, p. 153-154). No entanto, ao ingressar, o estudante se depara com a exigência do curso, dedicação e tempo integral nos estudos, sendo necessário adaptar-se e muitas vezes modificar seu estilo de vida, o que, frequentemente, pode comprometer o seu bem-estar físico, social e mental (BASSOLS et al., 2008, p. 153) (OLMO; FERREIRA; PRADO, 2012, p. 157).

Toda essa mudança vem atrelada a alguns fatores principais, como a pressão para satisfazer todos os quesitos do curso; o grande volume de estudo; a extensa carga horária; a passagem da adolescência para a fase adulta; a imaturidade do estudante universitário; a defrontação da realidade acadêmica com incertezas e frustrações; a excessiva cobrança pessoal; bem como, a questão de lidar com as enfermidades dos pacientes e, até mesmo, com o óbito deles. (BASSOLS, 2008, p. 154) (OLMO; FERREIRA; PRADO, 2012, p. 157) (TRINDADE; VIEIRA, 2009, p. 543).

Semelhante a isso, o curso de enfermagem, o qual também faz parte da área de saúde, apresenta alunos vivenciando elevados níveis de estresse. Isso, pois, de forma similar na graduação de medicina, os estudantes de enfermagem necessitam adaptar-se a um novo modo de vida, encarregando-se de atribuições como estudar, estágios e lidar com a morte. Assim como, em cada etapa do curso surgem novos quesitos e, conseqüentemente, aumenta-se a exigência na graduação (CESTARI et al., 2017, p. 191).

Acrescenta-se ainda, a esse quadro, outras questões importantes, como: necessidade de trabalhar para arcar com as despesas do curso, o que leva a 3,14 mais risco de ficarem estressados ao serem comparados àqueles que não executam, e somarem os cuidados e obrigações com a família, uma vez que foi observado que quando há pelo menos um filho, mostravam-se com 3,66 mais chances de desenvolver estresse (CESTARI et al., 2017, p. 195).

Pensando nos estudantes de enfermagem que trabalham em um período e estudam em outro, acredita-se que a qualidade de vida deles também está comprometida, visto que a adaptação constante a essa rotina podem ser fatores de desgaste físico e mental, propiciando possíveis consequências derivadas desse excesso de responsabilidades, o que irá interferir no estudo e no trabalho, de forma simultânea. Tem-se como exemplo das consequências o déficit de horas de sono, circunstância que pode agravar a saúde desses indivíduos e pode prejudicar o rendimento em suas atividades integrais, bem como, os no cuidado aos pacientes (FONTANA; BRIGO, 2012, p. 129-131).

A partir da falta de tempo para descanso, esses estudantes ficam fatigados e vivenciam uma sequência de efeitos negativos, pois cansados, eles não tem vontade de praticar exercício físico e, em razão do pouco tempo disponível, adotam hábitos alimentares inadequados. Assim, o sedentarismo vem se instalando na vida desses universitários, sendo notado especialmente na população feminina e em estudantes do período noturno (FONTANA; BRIGO, 2012, p. 131).

Um outro fato interessante, trazido pelo estudo de Cestari et al. (2017), é que foi notado um maior predomínio do estresse em discentes do sexo feminino, realçando a evidência da maior quantidade de indivíduos do sexo feminino na graduação em enfermagem. A justificativa disso está no excesso de responsabilidades, acarretando aumentando na síntese de hormônios, como o cortisol e a adrenalina, que afetam duas mulheres para cada homem, provocando elevada fadiga emocional e surgimento de situações de ansiedade, pânico e depressão (CESTARI et al., 2017, p. 194-195).

De modo geral, todas essas questões evidentes que levam ao estresse dos estudantes são capazes de provocar decepção e desencantamento com o curso, levando a interações enfadantes e de antipatia em relação à profissão e podem favorecer os sentimentos de frustração, tristeza, pessimismo, desumanização, baixa dignidade e imoralidade, prejudicando o desempenho acadêmico através da diminuição da atenção, concentração e habilidades para tomar decisões e introduzir uma apropriada relação médico-paciente. (BASSOLS et al., 2008, p. 154); (GONÇALVES; BENEVIDES-PEREIRA, 2009, p. 489).

Fatores estes que também foram abordados no trabalho “A prática de exercícios físicos: uma proposta para redução do estresse em estudantes de medicina”, realizado no curso de Medicina da Fundação Educacional do Município de Assis (FEMA), no qual refere em seu resultado que diante do excesso de atividade acadêmica, questões físicas como alteração no sono e vigília e na alimentação e questões emocionais como aumento do estresse e ansiedade,

também interferem no desenvolvimento acadêmico do estudante de medicina, além de também comprometer a qualidade de vida deste estudante (UMEZU, CONTARINI, HERCULIAN, RODRIGUES, 2020, no prelo).

Associado a isso, segundo Bassols et al. (2008, p. 154), dentre os efeitos deletérios da educação da área da saúde, são referidos na literatura exagero no consumo de álcool e drogas, dificuldades de relacionamento interpessoal, depressão, ansiedade, tentativas de suicídio e, até mesmo, suicídio.

Assim, diante destes fatores, atrelados a um cotidiano agitado e estressante, a necessidade de se ter hábitos saudáveis de vida tem sido difundida como uma maneira de defrontar os malefícios ocasionados à saúde. Dentre eles, a atividade física periódica e controlada, tem mostrado benefícios tais como: a diminuição da ansiedade, estresse e depressão; melhoras no temperamento e do bem-estar físico e psicológico; melhor desempenho orgânico integral; maior produtividade no ofício; elevação da disposição física e mental (SAMULSKI; NOCE, 2000, p. 6).

Segundo Alves e Baptista (2006, p.10), a atividade física elaborada e executada de maneira adequada possui um efeito positivo nas emoções em ambos os sexos e em todas as idades, em suma, buscaremos identificar neste trabalho, como a prática de exercícios físicos é uma alternativa saudável para reduzir o estresse presente nos estudantes de medicina e de enfermagem.

## **2. Objetivo:**

Comparar se os alunos de enfermagem e medicina tem utilizado da execução de práticas esportivas para melhorar a qualidade de vida, principalmente nos últimos anos de graduação.

## **3. Metodologia:**

O público alvo deste trabalho foram os estudantes matriculados na Fundação Educacional do Município de Assis (FEMA); de ambos os sexos; a partir de 18 anos de idade; frequentadores da 9ª a 12ª etapa do curso de medicina e 7ª a 10ª etapa do curso de enfermagem; que consentiram participar da pesquisa através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Foram respeitados os aspectos éticos e legais, através da autorização do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), cujo número do parecer é 4.881.720; da assinatura do TCLE e do sigilo dos pesquisadores, diante dos resultados obtidos. Bem como, foram solicitados ao

coordenador do curso de medicina, ao coordenador do curso de enfermagem e ao diretor do IMESA da FEMA, autorizações para a execução e o desenvolvimento do trabalho.

Portanto, trata-se de um estudo de caráter transversal, do tipo exploratório e descritivo, utilizando-se da metodologia quantitativa, a qual conta com a aplicação de questionário para o levantamento dos dados da pesquisa (BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE, 2018, p. 3-5).

Devido a pandemia e respeitando o distanciamento social, a coleta de dados foi realizada no meio digital, sendo o questionário elaborado e preenchido via formulário GOOGLE FORMS. Importante ressaltar, que devido a pandemia, os alunos do curso de enfermagem estavam em atividade on-line, desta forma o contato foi realizado virtualmente através da plataforma TEAMS.

Assim, para que a coleta de dados acontecesse, os assistentes de pesquisa fizeram contato prévio com as coordenações do curso de medicina e de enfermagem, solicitando os dias e horários das aulas do público alvo deste projeto, além de pedir às coordenações que avisassem os docentes sobre a realização da pesquisa. Além disso, foi requisitado uma autorização de 15 minutos do início da aula de um dia e horário antecipadamente determinados e previamente combinado com a coordenação e docente do dia, com a intenção de permitir aos assistentes de pesquisa a entrada na sala de aula física ou virtual correspondente ao público alvo, sendo o projeto elucidado aos prováveis participantes do curso de medicina e de enfermagem, sendo o convite feito para preenchimento do questionário. Os participantes que aceitaram participar, forneceram seus contatos telefônicos para envio imediato do arquivo elaborado pela plataforma Google. Cabe ressaltar que o contato com os alunos da enfermagem na sala de aula virtual foi gravado em vídeo, através da plataforma Teams para comprovação, tendo em vista a Lei Geral de Proteção de Dados.

Neste arquivo, enviado via WhatsApp aos participantes da pesquisa, consta o TCLE e o questionário da pesquisa (APENDICE A). Ao aceitarem o TCLE, ao final foram direcionados ao questionário através de um link.

O questionário foi baseado em modelos previamente existentes, na literatura, tais como: “Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp” de 2005, “Questionário de Saúde Geral (QSG-12)” e “Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)” de 1998. Para isso, algumas questões foram isoladas e outras adaptadas ao estudo em questão, totalizando onze questões fechadas (APÊNDICE B) sendo elas referentes ao: desempenho e vivência do

aluno diante do curso de medicina e de enfermagem; relacionada a prática de atividades físicas e as possíveis melhoras nesses sinais e sintomas.

Assim, a coleta de dados teve início no dia 16 de agosto, sendo esse momento reservado a aplicação dos questionários de ambos os cursos, com finalização no dia 01 de setembro.

Com base na coleta de dados, os participantes da pesquisa de ambos os cursos foram separados em três grupos, sendo eles: um grupo praticante de atividade física; um segundo grupo que já praticou e o terceiro grupo composto por alunos que nunca praticaram. Feito isso, os dados foram analisados, compreendendo a quantidade de alunos praticantes de atividade física e, dentre esses, se há relação de melhora dos possíveis sinais e sintomas descritos pelos mesmos, benefícios no desempenho do aprendizado e relaxamento do organismo.

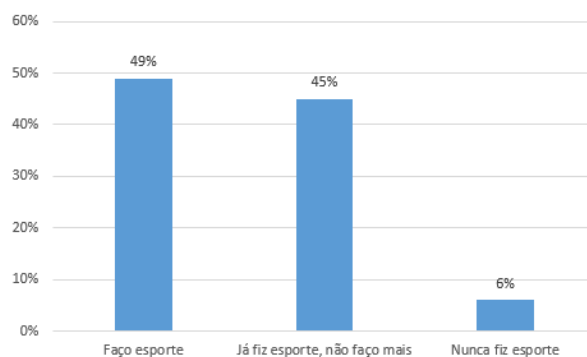
Os dados foram analisados através da metodologia quantitativa e tabulados através do programa Excel, gerando um panorama de como os estudantes de medicina veem a relação da atividade física e o estresse.

#### **4. Resultados:**

A partir da coleta de dados e dos resultados obtidos, de um total de 145 alunos convidados a participar, sendo 95 do curso de medicina e 40 do curso de enfermagem, foram analisadas respostas de 88 participantes.

Foi avaliado, primeiramente, quanto a frequência da prática ou não de atividade física. Destes, aproximadamente, 48,9% (43) praticam regularmente atividade física, 45,5% (40) praticavam e hoje não praticam mais, e 5,7% (5) nunca praticaram (Gráfico 1).

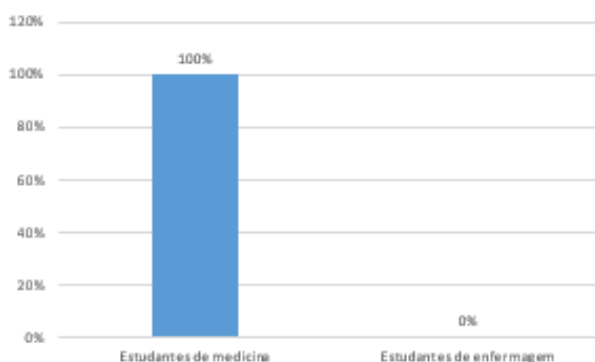
**Gráfico 1 – Respostas dos entrevistados, em relação as suas vivências com a prática de esportes.**



Um dado importante identificado na pesquisa, foi que 98,9% (87) dos entrevistados, afirmaram que o curso colabora com o aumento de pelo menos uma das situações estressantes descritas no questionário, sendo as principais: estresse e nervosismo; preocupação excessiva; ansiedade; mudanças de humor; distúrbio do sono; e cobrança excessiva.

Partindo do princípio do estresse ocasionado pelo curso, abordou-se a relação ao uso de drogas ilícitas como forma de aliviar as situações vivenciadas durante a graduação. Quando questionados, 7,1% (4) do total responderam que sim, sendo 100% estudantes de medicina, demonstrado no gráfico 2.

**Gráfico 2 - Respostas dos entrevistados, quando questionados sobre o uso de drogas ilícitas como forma de alívio de estresse.**



Por fim, identificou-se que a atividade física traz benefícios, pois 87,5% (77) dos entrevistados responderam que a prática do exercício físico melhorou o desempenho no aprendizado, e 94,4% (84) afirmaram que pode haver relaxamento do organismo diante dos sintomas de estresse.

## **5. Discussão:**

Diante dos resultados apresentados e visando compreender melhor o grupo de alunos que são ex-praticantes e aqueles que nunca desempenharam qualquer esporte, que são 51%, do nosso estudo, identificou-se a partir de Oliveira et al (2014), que existem alguns fatores descritos como dificuldades para execução de atividade física, como: distúrbios relacionados à saúde, a falta de tempo, a de interesse, a de oportunidade, a de condição financeira e a de lugar apropriado (OLIVEIRA et al., 2014, p. 74).

Sob esta ótica, o curso de medicina, em especial, possui um grande volume de estudo associado a uma extensa carga horária, havendo uma certa exigência e dedicação dos



estudantes, e não havendo tempo disponível para dedicação a outros afazeres, como esporte (OLMO; FERREIRA; PRADO, 2012, p. 157).

Adiciona-se a isso, o fato de muitos estudantes de enfermagem terem que conciliar o trabalho em um período e o estudo em outro. É a partir dessa falta de tempo para descanso, que eles ficam fatigados e, assim, eles não tem vontade de praticar exercício físico, bem como, em razão do pouco tempo disponível, adotam hábitos alimentares inadequados (FONTANA; BRIGO, 2012, p. 131).

Um dado importante foi que 98,9% (87) de todos os entrevistados afirmaram que o curso colabora com o aumento de pelo menos uma das situações estressantes, descritas no questionário. O que se sabe é que há períodos de maior estresse que variam ao longo do curso de medicina, conforme Guimarães (2005, p. 71), em um estudo realizado na Faculdade de Medicina de Marília-SP, sendo detectado uma quantidade significativa de estresse que se mantêm do segundo ano até o final da graduação. Também, sabe-se que há maior prevalência de estresse entre as mulheres no curso de enfermagem, realçando a evidência da maior quantidade de indivíduos do sexo feminino nessa graduação.

Conforme Cestari (2017, p. 194-195), em um estudo analítico realizado no curso de enfermagem de uma instituição de ensino superior privada, localizada em Fortaleza-CE, demonstrou um índice de estresse principalmente entre as pessoas do sexo feminino, de 18 a 25 anos, sem companheiros, sem filhos, sem atividade remunerada e no último ano do curso de enfermagem.

Foi observado nos resultados que quatro (4) estudantes de todos os entrevistados afirmaram como opção o uso de drogas ilícitas para alívio do estresse, sendo esses 4 (100%) estudantes de medicina. Uma possível explicação para isso é o fato de uma significativa parte dos indivíduos que cursam medicina estarem passando pela transição da adolescência para a fase adulta, associado a imaturidade do estudante universitário, fazendo com que os jovens alunos tenham o estresse realçado (BASSOLS, 2008, p. 154) (OLMO; FERREIRA; PRADO, 2012, p. 157). É de concordância com Bassols et. al. (2008, p. 154), que nessas pessoas, muitas vezes, a associação do estresse junto a insatisfação, leva ao surgimento de efeitos deletérios da educação médica, como o uso abusivo de álcool e outras drogas, depressão, ansiedade e suicídio.

Entretanto, de forma positiva, 87,5% (77) dos entrevistados responderam que a prática do exercício físico melhorou o desempenho no aprendizado. Entende-se que a função cognitiva depende de algumas condições, como atenção, memória, raciocínio, pensamento e

juízo (BERTIN, 2016, p. 8). Conforme Lowen (1982), durante o exercício vigoroso, a hipófise aumenta a produção de um opiáceo denominado  $\beta$ -endorfina, acarretando um aumento de sua concentração sérica. Isso corrobora com Alves e Baptista (2006) que também afirmam que com o aumento das endorfinas circulantes durante e após o exercício, pode haver sentimentos de euforia, redução da ansiedade, tensão, raiva e confusão mental.

Como complementação, Van Praag (2009) afirma que a atividade física pode reduzir a perda da memória no decorrer da vida, pois permite uma maior função dos neurotransmissores, neurotrofinas e vascularização. Por consequência, essa maior atividade cria e fortifica todas as conexões neuronais, havendo um destaque ao hipocampo, região do cérebro fundamental ao cargo de consolidação e armazenamento de informações (BERTIN, 2016, p. 8).

## **6. Conclusão:**

Foi possível identificar, através de elogios feitos pelos entrevistados, uma positiva aceitação ao responder o questionário, visto que foi reconhecido por eles que o estresse psicológico em estudantes de medicina e enfermagem está presente em suas vidas, sendo algo relevante a se tratar em trabalhos científicos. Bem como, obtivemos sucesso em difundir o conceito aos participantes de que a atividade física é extremamente benéfica a eles.

Desta forma, concluiu-se, que a maior parte dos entrevistados concordam que a atividade física é benéfica ao organismo, principalmente aos estudos, quando praticado de forma e intensidade correta.

Ainda assim, importante salientar que apesar das limitações deste estudo, esperamos que este traga benefícios à sociedade, em especial, a acadêmica, e sirva de base para outras pesquisas, em áreas como a saúde do estudante, principalmente, a do curso de medicina.

## **7. Bibliografia:**

ALVES, A. S.; BAPTISTA, M. R. A atividade física no controle do stress. *Corpus Et Scientia*, Rio de Janeiro, n. 2, p. 05-15, set. 2006.

BASSOLS, A. M. et al. A Prevalência de Estresse em uma Amostra de Estudantes do Curso de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. *Revista do Hospital de Clínicas de Porto Alegre*, Porto Alegre, v. 28, n. 3, p. 153-157, out. 2008.

BERTIN, M. A. A influência da atividade física nas dificuldades de aprendizagem. 2016. 27 f. Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Pedagogia) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2016.

Biblioteca Virtual em Saúde. Tipos metodológicos de estudo. 2018. Disponível em: [https://docs.bvsalud.org/oer/2018/07/842/aula-1-tipos-metodologicos-de-estudos\\_2.pdf](https://docs.bvsalud.org/oer/2018/07/842/aula-1-tipos-metodologicos-de-estudos_2.pdf).

CESTARI, V. R. F. et al. Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas. *Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, v. 30, n. 2, p. 190-196, apr. 2017.

FONTANA, R. T.; BRIGO, L. Estudar e trabalhar: percepções de técnicos de enfermagem sobre esta escolha. *Escola Anna Nery Revista de Enfermagem*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 128-133, mar. 2012.

GONÇALVES, M. B.; BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. Considerações sobre o ensino médico no Brasil: consequências afetivo-emocionais nos estudantes. *Revista Brasileira de Educação Médica*, Rio de Janeiro, v. 33, n. 3, p. 482-493, sep. 2009.

GUIMARÃES, K. B. S. Estresse e a formação médica: implicações na saúde mental dos estudantes. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista, *Faculdade de Ciências e Letras de Assis*, Assis, p. 0-111, 2005.

LOWEN, A. Bioenergética. *Summus Editorial*, São Paulo, n. 4, 1982.

OLIVEIRA, C. S. et al. Atividade física de universitários brasileiros: uma revisão da literatura. *Revista de Atenção à Saúde*, São Caetano do Sul, v. 12, n. 42, p. 71-77, out./dez. 2014.

OLMO, N. R. S.; FERREIRA, L. F.; PRADO, A. D. Percepção dos estudantes de medicina do primeiro e sexto anos quanto à qualidade de vida. *Diagnóstico & Tratamento*, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 157-161, jun. 2012.

QUINTANA, A. M. et al. A angústia na formação do estudante de medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, Rio de Janeiro, v. 32, n. 1, p. 7-14, mar. 2008.

PRAAG, H. V. Exercise and brain: something to chew on. *Trends Neurosci*, 2009. Disponível em: < <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2680508/>>

SAMULSKI, D. M.; NOCE, F. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, Florianópolis, v. 5, n. 1, p. 5-21, out. 2000.

TRINDADE, L. M. D. F.; VIEIRA, M. J. Curso de medicina: motivações e expectativas de estudantes iniciantes. *Revista Brasileira de Educação Médica*, Rio de Janeiro, v. 33, n. 4, p. 542-554, dec. 2009.

UMEZU, F. R.; HERCULIAN, J. G.; CONTARINI, L. L.; RODRIGUES, L. C. R. A prática de exercícios físicos: uma proposta para redução do estresse em estudantes de medicina. 2020. 15 p. Projeto de Iniciação Científica (Graduação em Medicina) - *Fundação Educacional do Município de Assis*, Assis. No prelo.

## 8. Apêndices:

### APÊNDICE A:

A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E O ESTRESSE PSICOLÓGICO: UM E ✎ ☆

Seção 1 de 3

### A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E O ESTRESSE PSICOLÓGICO: UM ESTUDO COM ESTUDANTES DE MEDICINA E ENFERMAGEM

Olá,  
Nós, Leonardo L. Contarini e Fábio R. Uezu da 9ª etapa do curso de Medicina, e Claudia C. S. Silva, do segundo ano do curso de Enfermagem, da FEMA, estamos realizando um Projeto de Iniciação Científica (PIC) com o título "A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E O ESTRESSE PSICOLÓGICO: UM ESTUDO COM ESTUDANTES DE MEDICINA E ENFERMAGEM".

O trabalho tem como objetivo identificar junto aos alunos de medicina e de enfermagem, a importância do exercício físico na diminuição do estresse nos últimos anos de graduação.

Para isso, utilizaremos um questionário curto, rápido e todas as respostas permanecerão confidenciais!

Esse questionário será aplicado apenas aos alunos dos cursos de Medicina e de Enfermagem da FEMA e ela é muito importante para podermos analisar e propormos intervenções de ordem pública e coletiva a partir das conclusões do estudo.

Diante disso, gostaríamos de contar com sua participação.

Após preencher o seu e-mail e pressionar "próxima", você terá acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Responda ao Questionário caso concorde com o Termo.

Em seguida, para confirmar as suas respostas e concluir sua participação, pressione "enviar".

Obrigado! Boa semana!

E-mail \*

E-mail válido

A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E O ESTRESSE PSICOLÓGICO: UM E ✎ ☆

Seção 2 de 3

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título da Pesquisa: "A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E O ESTRESSE PSICOLÓGICO: UM ESTUDO COM ESTUDANTES DE MEDICINA E ENFERMAGEM"

Nomes dos (as) Pesquisadores(as): Fábio Ribeiro Uezu, Leonardo Luiz Contarini e Claudia Correa dos Santos Silva.

Nomes dos (as) Orientadores(as): Juliana Gonçalves Herculim, Luciane Cristine Ribeiro Rodrigues e Renata Aparecida de Camargo Bittencourt.

- Natureza da pesquisa: O Sr(a) está sendo convidado(a) a participar desta pesquisa que tem como objetivo identificar junto aos alunos de medicina e de enfermagem, a importância do exercício físico na diminuição do estresse nos últimos anos de graduação.
- Participantes da pesquisa: São 95 estudantes de medicina e 50 de enfermagem, de ambos sexos, maiores ou igual a 18 anos de idade, matriculados na Fundação Educacional do Município de Assis, frequentadores da 9ª e 12ª etapa do curso de medicina e do 4o ao 5o ano do curso de enfermagem, que consentiram participar da pesquisa através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).
- Envolvimento na pesquisa: Ao participar deste estudo o(a) Sr(a) permitirá que o(a) pesquisador(a) utilize as respostas das perguntas do questionário para o levantamento dos dados da pesquisa.  
O(a) Sr(a) tem liberdade de se recusar a participar e ainda se recusar a continuar participando em qualquer fase da pesquisa, sem qualquer prejuízo. Sempre que quiser poderá pedir mais informações sobre a pesquisa através do telefone do(a) pesquisador(a) e, se necessário ao Comitê de Ética em Pesquisa, que é o órgão que avalia se não há problemas na realização de uma pesquisa com seres humanos.
- Sobre a coleta de dados: Devido a pandemia e respeitando o distanciamento social, os questionários serão elaborados e preenchidos via formulário GOOGLE FORMS, bem como o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O questionário será baseado em modelos previamente existentes, na literatura, tais como:

A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E O ESTRESSE PSICOLÓGICO: UM E ✎ ☆

Seção 3 de 3

### QUESTIONÁRIO

Descrição (opcional)

1- \*

Sou estudante do curso de medicina

Sou estudante do curso de enfermagem

2- Sobre você, responda: \*

Faço Esporte

Já fiz esporte, não faço mais

Nunca fiz esporte

3- Em algum momento da sua vida, antes de ingressar na faculdade, já teve depressão e/ou ansiedade? \*

Sim

Não

## APÊNDICE B:

- 1-  Sou estudante do curso de medicina ( ) Sou estudante do curso de enfermagem
- 2-  Faço esporte ( ) Já fiz esporte, não faço mais ( ) Nunca fiz esporte
- 3- Em algum momento da sua vida, antes de ingressar na faculdade, já teve ou tem depressão e/ou ansiedade?  
 SIM ( ) NÃO
- 4- Você, enquanto estudante, identifica-se durante o semestre em alguma(s) das situações descritas abaixo? Se sim, assinale-a(s). (fonte: baseado no Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp - 2005)
- estresse e nervosismo;
  - tensão muscular (exemplo: aperto na mandíbula, dor na nuca ou dor nas costas);
  - problemas dermatológicos;
  - taquicardia (coração batendo acelerado);
  - respiração ofegante;
  - diminuição da libido;
  - tontura;
  - formigamento nas extremidades (pés e mãos);
  - mudanças de humor;
  - apatia (sentir-se indiferente ou sem emoção);
  - irritação excessiva;
  - sensibilidade emotiva (emocionar-se por qualquer coisa);
  - dores de cabeça;
  - azia, sem causa aparente;
  - diarréia passageira;
  - mudança de apetite;
  - cansaço ao levantar;
  - sensação de desgaste físico;
  - distúrbio do sono (exemplo: dorme demais ou de menos)
  - esquecimento de coisas corriqueiras;
  - dificuldade em se concentrar;
  - pensamento constante sobre um único assunto;
  - insatisfação;
  - cobrança excessiva;
  - isolamento social;
  - incompetência, no sentido de que não conseguiria assumir todas as tarefas da faculdade;
- 5- O curso colabora com o aumento de uma dessas situações ou sinais/sintomas já assinalados acima?  
 SIM ( ) NÃO
- 6- Você acha que a prática regular de exercícios físicos pode prevenir as situações assinaladas na questão 3?  
 SIM ( ) NÃO
- 7- Você já procurou ajuda de profissionais para tratar as situações assinaladas na questão 3?  
 SIM ( ) NÃO
- 8- Você faz uso de alguma substância/alimento com a finalidade de aliviar as situações assinaladas na questão 3?  
 SIM ( ) NÃO
- Se sim, quais:
- álcool
  - nicotina
  - drogas ilícitas
  - medicamentos
  - chocolate
  - chá
- outro: \_\_\_\_\_
- 9- Você faz uso de algum estimulante a fim de ter mais energias/ ficar acordado?  
 SIM ( ) NÃO
- Se sim, quais:
- café
  - refrigerante de cola
  - chá
  - guaraná em pó
  - energético
  - drogas ilícitas
  - medicamentos
- outro: \_\_\_\_\_
- 10- Você acha que a prática regular de exercícios físicos pode relaxar seu organismo?  
 SIM ( ) NÃO
- 11- Você acha que a prática de exercício físico melhora o seu desempenho no aprendizado?  
 SIM ( ) NÃO