

Trabalhos Científicos

Título: Avaliação Do Nível De Atividade Física E Qualidade Do Sono De Estudantes De Medicina De Uma Universidade Federal.

Autores: JÉSSICA JENNIFFER ROCHA BESERRA (UFG), RENATA MACHADO PINTO (UFG), GUSTAVO HENRIQUE SILVA CORREIA (UFG), JULIANA ABDALA ARAÚJO SANTOS (UFG)

Resumo: A carga horária em tempo integral, aliada às tarefas do cotidiano interferem na maneira como os acadêmicos do curso de medicina lidam com o tempo de descanso e lazer. Má qualidade do sono e sedentarismo afetam a qualidade de vida, e podem culminar em risco aumentado para doenças cardiovasculares e metabólicas. Comparar o nível de atividade física e qualidade do sono dos acadêmicos pré e pós pandemia de Covid-19 e verificar associação com: presença de fatores de risco cardiovascular, hábitos alimentares, dados antropométricos e sociodemográficos. Estudo transversal observacional. Acadêmicos que em 2022 cursavam o 4º e 6º anos do curso de Medicina responderam o questionário Internacional de Atividade Física (IPAC) e o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh, além de terem realizado bioimpedância elétrica, exame de glicemia capilar e coleta de medidas antropométricas. Os dados foram analisados com o auxílio do SPSS 26,0. O nível de significância adotado foi de 5%. Participaram do trabalho 117 acadêmicos. Dos entrevistados, 33,3% julgaram que não houve mudança na qualidade de sua alimentação pré e pós pandemia, 31,6% disseram que melhorou e 35% afirmou que é pior do que antes da pandemia. De acordo com o IPAQ, 67,5% dos acadêmicos eram ativos. Os dados também indicam diferenças relevantes no valor de gordura, sendo os inativos com menor percentual de massa magra e maior de massa gorda. O IMC médio foi de 24,52, com excesso de peso em 35,8%. Por meio da classificação de Pittsburgh de Qualidade de Sono, 64,9% dos acadêmicos não tinham sono adequado, 4,3% tinham distúrbio do sono, enquanto 30,8% tinham um sono de boa qualidade. Comparando o período pandêmico e atualmente, percebe-se que o peso elevou significativamente, como também o IMC e índice de gordura corporal nos estudantes analisados, consequência da redução de frutas e verduras na rotina alimentar, a persistência de maus hábitos relacionados à prática insuficiente de atividade física e baixa qualidade de sono. No mais, é oportuno salientar que os que já possuíam uma rotina equilibrada, se favoreceram com o período de atividades remotas, melhorando ainda mais sua qualidade de vida. Assim, a exaustão gerada pelo estresse e acúmulo dos fatores analisados são fatores de risco para algumas condições clínicas relacionadas a problemas cardiovasculares e síndrome metabólica. Dessa forma, é notório que os mesmos alunos que promovem a saúde alheia, é incoerente ao lidar com a própria, logo é importante que medidas de intervenção para incentivar a adoção de um estilo de vida mais saudável, seja por programas de educação nutricional e/ou grupos de apoio psicológico ao estudante, devam fazer parte da grade ofertada pelas faculdades.