
RELATO DE EXPERIÊNCIA

Incentivo à prática esportiva e socialização a acadêmicos de Medicina da Universidade do Estado de Mato Grosso - UNEMAT

Encourage sports practice and socialization to medical students at the State University of Mato Grosso - UNEMAT

Yasmin Vieira

Universidade do Estado de Mato Grosso - UNEMAT, Faculdade de Ciências da Saúde – Graduanda do Curso de Medicina, Cáceres - MT, Brasil. E-mail: yasmin.v19@hotmail.com

Vinícius Honório Alcântara Bon

Universidade do Estado de Mato Grosso - UNEMAT, Faculdade de Ciências da Saúde – Graduando do Curso de Medicina, Cáceres - MT, Brasil. E-mail: v-honorio@hotmail.com

Marcio Garcia Barroso

Universidade do Estado de Mato Grosso - UNEMAT, Faculdade de Ciências da Saúde – Professor Doutor do Curso de Medicina, Cáceres - MT, Brasil. E-mail: barrosorto@gmail.com

Resumo: Os estudantes do curso de Medicina, quase sempre são orientados a viver em busca do máximo de sua capacidade intelectual para obterem excelência em sua formação, e muitas vezes esquecem que a boa qualidade de vida também é importante. Esse trabalho trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, sobre o projeto de extensão desenvolvido junto a Universidade do Estado de Mato Grosso – UNEMAT, com o intuito de promover o incentivo à prática esportiva e melhoria nas inter-relações nas diversas esferas sociais que permeiam o aluno de graduação do curso de Medicina, buscando uma melhoria na qualidade de vida, maior socialização e consequente engrandecimento nas condições de ensino-aprendizagem a que são submetidos, contribuindo para sua formação profissional. Nesse projeto observou-se entre a equipe participante, uma vivência profissional e social diferenciada, que contribuiu com discussões, trocas de experiências, reflexões sobre a relevância de se conhecer os mais diversos contextos sociais que compõe a sociedade e proposições de ideias para a melhoria do cuidado na saúde e que para isso torna-se importante uma boa qualidade de vida entre os futuros profissionais médicos, sendo o esporte uma boa opção, uma vez que proporciona, além de um momento de descontração, um possível desligamento psicoemocional das atividades de estudos intensos, promovendo uma maior integração e socialização entre os graduandos de Medicina. A conclusão alcançada ao final desse trabalho apoia que novos instrumentos extracurriculares podem ser incluídos durante o processo de formação médica no sentido de melhorar a qualidade de vida dos estudantes.

Palavras-chave: Estudantes de Medicina, Qualidade de Vida, Atividade Física.

Abstract: Medical students are almost always oriented to live in search of the maximum of their intellectual capacity to obtain excellence in their education, and they often forget that good quality of life is also important. This work is a descriptive study, of the experience report type, about the extension project developed with the State University of Mato Grosso - UNEMAT, in order to promote the incentive to practice sports and improve interrelationships in various social spheres that permeate the graduate student of the medical course, seeking an improvement in the quality of life, greater socialization and consequent increase in the teaching-learning conditions to which they are submitted, contributing to their professional training. In this project, a differentiated professional and social experience was observed among the participating team, which contributed to discussions, exchanges of experiences, reflections on the relevance of knowing the most diverse social contexts that make up society and propositions of ideas for improving the health care and that for that it becomes important a good quality of life among future medical professionals, being sport a good option, since it provides, in addition to a moment of relaxation, a possible psycho-emotional disconnection from intense study activities, promoting greater integration and socialization among medical students. The conclusion reached at the end of this work supports that new extracurricular instruments can be included during the medical training process in order to improve the students' quality of life.

Key words: Medical Students, Quality of Life, Physical Activity.

Recebido em: 01/09/2020

Aprovado em: 17/01/2021



INTRODUÇÃO

Os estudantes universitários, principalmente os que optam pelo curso de Medicina, quase sempre são orientados a viver em busca do máximo de sua capacidade intelectual para obterem excelência em sua formação (MAIA et al., 2014). Vivendo neste padrão muitas vezes esquecem que a boa qualidade de vida é extremamente importante no desenvolvimento cognitivo, fator que pode influenciar na qualidade do aprendizado durante o decorrer do curso de formação profissional, uma vez que o período universitário ao qual os jovens são submetidos os expõe a fatores bastante complexos, de alta tensão e que existem inúmeros estudos que relacionam a qualidade de vida de um estudante a taxas de desgaste e realizações acadêmicas (VIEIRA et al., 2017).

A prática de atividade física surge como elemento de grande relevância na vida acadêmica considerando as situações próprias da adolescência e do adulto jovem, com significativas instabilidades biopsicossociais. O ingresso no meio universitário proporciona novas relações sociais e adoção de novos comportamentos, tornando os indivíduos vulneráveis a condutas de risco à saúde (PAIXÃO et al., 2010, OLIVEIRA, 2014).

Estudo específico com estudantes de Medicina, relataram grande preocupação com a situação desses estudantes, dado que sintomas clínicos de estresse foram prevalentes em 58,2% dos estudantes e 47% deles mostraram comportamentos de risco para a saúde, sendo os de maior risco os hábitos alimentares, a falta de prática de exercício físico, o consumo de álcool e tabaco (MAIA et al., 2014).

Durante o curso de Medicina, os alunos se deparam com esses fatores estressantes, inerentes à profissão. A literatura pertinente demonstra aspectos importantes da natureza do aprendizado médico, que envolvem situações de dor, sofrimento e morte, mostrando a necessidade de outras atividades que diminuam o estresse desse cotidiano (FIGUEIREDO et al., 2009).

Comumente, encontram-se também, relatos sobre distúrbios de ansiedade, consumo de drogas, depressão e até mesmo casos de suicídio em maior número em estudantes e profissionais médicos do que na população em geral, reflexo das condições a que os médicos e estudantes são submetidos em suas atividades (SERINOLLI, 2015, SILVÉRIO, 2019).

A inclusão da educação esportiva se constitui em uma boa oportunidade para integração no meio universitário ajudando a trabalhar as diversidades e as desigualdades. Pontos que são complexos e que requer um cuidado especial para transformar e apresentar essa realidade social aos futuros profissionais de saúde, sobretudo aos graduandos em Medicina. O papel do esporte vai muito além da socialização do indivíduo, é o resgate de valores e de princípios que são extremamente necessários para a excelência no exercício profissional (SANTOS, 2018).

Nesse contexto, a inclusão de um projeto de incentivo à prática esportiva e melhoria nas inter-relações nas diversas esferas sociais que permeiam o

aluno de graduação do curso de Medicina é plenamente justificável, tendo como objetivo contribuir para uma melhor qualidade de vida, maior socialização e consequente engrandecimento nas condições de ensino-aprendizagem a que são submetidos, propiciando uma formação médica mais humanizada levando-se em consideração o contexto social da população.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, sobre o projeto de extensão desenvolvido com os alunos do curso de Medicina junto a Universidade do Estado de Mato Grosso – UNEMAT, através da portaria nº 4059/2018, que teve a duração de um ano, novembro de 2018 a novembro de 2019, com o intuito de promover o incentivo à prática esportiva e melhoria nas inter-relações nas diversas esferas sociais que permeiam o aluno de graduação do curso de Medicina, tendo como objetivo contribuir para uma melhoria na qualidade de vida, maior socialização e consequente engrandecimento nas condições de ensino-aprendizagem a que são submetidos, contribuindo para sua formação profissional.

Tendo em vista a estressante carga horária exigida para formação médica e a dedicação quase exclusiva dos discentes cada vez mais necessária a cada semestre, foi proposto a institucionalização das atividades realizadas pela Atlética do curso (voleibol, handebol, futsal, futebol society, basquetebol, cheerleader e bateria), apoiadas na proposição de incentivar a participação esportiva, proporcionando, além de um momento de descontração, um possível desligamento psicoemocional das atividades de estudos intensos, promovendo assim, uma maior integração e socialização entre os graduandos de Medicina da UNEMAT, fato claramente observado no decorrer do projeto, uma vez que foram agrupados estudantes de vários semestres.

Além disso, a expansão do projeto para o âmbito comunitário, firmando parcerias com as escolas públicas e privadas através da utilização de seus espaços esportivos e pedagógicos, foi bastante relevante, pois mostrou a importância de se praticar esporte em busca de uma melhor qualidade de vida e incentivou a prática esportiva entre os componentes daquelas comunidades escolares. Conjuntamente com as atividades esportivas, os acadêmicos extensionistas realizaram, junto às escolas parceiras, mutirões, oficinas e palestras no sentido de promoção de saúde, entre outras atividades, de acordo com a demanda da diretoria da escola, colocando-os frente a frente com a realidade social, fator extremamente importante para o desenvolvimento da prática médica, uma vez que, segundo os preceitos do Sistema Único de Saúde (SUS), a saúde deve ser cuidada de forma longitudinal, integral e coordenada principalmente daqueles que mais necessitam, considerando seu contexto familiar e comunitário, mantendo como diretrizes fundamentais a antecipação ao risco ou prevenção de doenças, tudo isto dentro de uma abordagem profundamente humanitária, o que ratifica os amplos benefícios desse

projeto no sentido pedagógico e de formação profissional.

O projeto de extensão conseguiu agregar 69 discentes do curso de Medicina da UNEMAT de ambos os sexos, de vários semestres diferentes, que participaram das mais diversas modalidades esportivas oferecidas, e três professores de educação física das escolas em parceria, como voluntários, atuando como treinadores nas modalidades esportivas, no comando técnico das competições e também participando das atividades sociais.

Todas as atividades desenvolvidas foram coordenadas por um professor doutor efetivo da Universidade do Estado de Mato Grosso, lotado na Faculdade de Ciências em Saúde, mais especificamente no curso de Medicina. Com esse plantel, várias atividades sociais foram desenvolvidas, dentre as quais podemos destacar: apresentação cultural da bateria na cerimônia de inauguração das luzes de natal local, programa Natal Luz, a convite da Secretaria Municipal de Cultura e Turismo; Roda de Conversa sobre Alimentação Saudável, no SESC, um dos parceiros do projeto, em seguida os participantes puderam aferir a

pressão arterial e serem orientados em casos de hipertensão; Páscoa Solidária, com arrecadação de chocolates que foram doados para crianças de bairros considerados de moradores de famílias carentes; Trote Solidário, onde se organizou com os calouros do curso de Medicina, em parceria com o Centro Acadêmico, a arrecadação de alimentos e roupas que foram doados à Casa Lar que abriga crianças; Roda de Conversa sobre os Caminhos para a Graduação, na Escola Estadual São Luiz, onde foi realizado um bate papo sobre a importância da dedicação aos estudos e de um planejamento futuro para a graduação com os alunos do ensino médio que se preparavam para o ENEM; Avaliação antropométrica, avaliação de perfil metabólico e hábitos de vida, bem como palestra de educação em saúde sobre Diabetes Mellitus, em parceria com a Liga Acadêmica de Endocrinologia e Metabologia, no SESC, quando realizou-se um mutirão para avaliação dos profissionais e alunos da instituição; Oficina sobre o Novembro Azul, em parceria com o grupo de IESC VI, no SESC, onde realizou-se uma roda de conversa interativa sobre a importância e os cuidados com a saúde dos homens (Figura 1).

Figura 1: Oficina sobre saúde do homem, novembro azul



No total, mais de 200 pessoas participaram dessas atividades, onde os extensionistas tiveram a oportunidade de transmitir seus conhecimentos técnicos e científicos, interagir com os participantes respondendo a questionamentos e tirando dúvidas e, em várias situações, deparando-se com realidades sociais ainda não vivenciadas por esses futuros médicos.

As atividades esportivas foram realizadas através de treinamentos periódicos (Figura 2) sob o comando técnico de professores de educação física, que se voluntariaram nesse projeto, e participações em alguns torneios e competições estudantis, onde jogaram e congratularam com equipes compostas por alunos de Medicina de outras instituições de ensino, de várias partes do país.

As reuniões entre o grupo foram uma constância, tanto para definições e planejamento das atividades esportivas e/ou sociais, como para avaliação das atividades realizadas, o que proporcionou amplos

debates no formato de roda de conversa, condizente com as tutorias preconizadas na metodologia PBL (Problem Based Learning), que representa a Aprendizagem Baseada em Problemas (ABP) e, como o próprio nome diz, é a construção do conhecimento a partir da discussão em grupo de uma determinada situação problema, sendo essa, a metodologia pedagógica aplicada no curso de Medicina da Universidade do Estado de Mato Grosso – UNEMAT.

Os relatos dos acadêmicos nas reuniões realizadas, demonstraram o engrandecimento no sentido de conscientização das diversidades sociais e amadurecimento pessoal após vivenciar tais realidades, consolidando os objetivos desse projeto sobre a importância da saúde física e mental para se ter uma boa qualidade de vida e a relevância de se conhecer os mais diversos contextos sociais que compõem a sociedade como um todo e, assim, possibilitar uma reflexão entre os acadêmicos participantes sobre uma

formação médica mais humanista baseada no equilíbrio entre a excelência técnica e a relevância social.

Figura 2: treinamentos esportivos



RESULTADOS E DISCUSSÃO

O relato de experiência é uma situação vivenciada no âmbito profissional de interesse da comunidade científica que descreve precisamente uma dada experiência que possa contribuir de forma relevante para sua área de atuação (CAVALCANTE, 2012), uma vez que a construção do conhecimento científico organiza-se numa multiplicidade, permanentemente desafiada a elaborar situações sobre a realidade, envolvendo interações entre sujeitos e contextos (DALTRO, 2019).

Nesse projeto, observou-se entre a equipe extensionista uma vivência profissional e social tida como diferenciada, que contribuiu com discussões, trocas de experiências e proposições de ideias para a melhoria do cuidado na saúde e na importância de uma boa qualidade de vida entre os futuros profissionais médicos, que terão como ofício a gestão em nível local, gerenciando a saúde de pessoas, de famílias e de comunidades que estejam sob sua responsabilidade. A atuação médica contextual é considerada fundamental para que o sistema de saúde como um todo funcione de forma eficiente e equilibrada.

Um estudo transversal realizado em escolas médicas públicas e privadas e em hospitais escola de Fortaleza, com 840 alunos regularmente matriculados

no Curso de Medicina, evidenciou uma grande proporção de acadêmicos, de todos os semestres, na categoria de sedentários, com um dado preocupante, a proporção de alunos sedentários aumentou à medida que foram analisados no início, meio e final de curso (CASTRO JUNIOR, 2012), mostrando que o tempo dedicado (em minutos/dia e dias/semana) para atividades físicas sofreu decréscimos ao longo dos seis anos de graduação médica (FIGUEIREDO, 2009).

A justificativa atribuída para não realização de atividades físicas regulares, foi a falta de tempo, pois, segundo os alunos, o curso de Medicina consome muito tempo das atividades diárias (FIGUEIREDO, 2009, CASTRO JUNIOR, 2012).

Um estudo prospectivo com uma amostra representativa (N = 2.316) dos estudantes de Medicina dos EUA de 16 universidades evidenciou que os estudantes de Medicina que cumpriram ou aderiram às recomendações de atividade física ao longo do curso demonstraram melhor saúde mental, maior taxa de prescrição da atividade física e maior influência dessas prescrições em relação aos seus pacientes (FRANK, 2008, RADDI, 2014). Esse projeto de extensão foi desenvolvido com o intuito de promover o incentivo à atividade física e melhoria nas inter-relações nas diversas esferas sociais que permeiam o aluno de graduação do curso de Medicina da UNEMAT, e assim

foi conseguida a adesão de 69 discentes, de vários semestres diferentes, tendo como objetivo contribuir para uma melhoria na qualidade de vida, maior socialização e conseqüente engrandecimento nas condições de ensino-aprendizagem a que são submetidos, contribuindo para sua formação médica, uma vez que o conhecimento acerca da atividade física e sua prática regular é citada na literatura científica como sendo de extrema importância, visto que estes estudantes ainda estão consolidando seus hábitos de vida, e, assim, é possível um reajuste nos comportamentos sedentários (HUANG et al., 2003).

Katsurayama et al (2009) realizaram um trabalho que objetivou a identificação dos níveis de estresse nos estudantes de Medicina da Universidade Federal do Amazonas, obteve resultados de que 60,7% dos estudantes possuem sintomas compatíveis com estresse, porém aspectos importantes devem ser considerados quando se avalia o estresse no estudante de Medicina devido à presença de características peculiares inerentes à profissão: sobrecarga de estudos, característica perfeccionista, ansiedade, não corresponder às expectativas nele depositadas, são apenas algumas delas. O curso de formação médica, frequentemente com grandes sobrecargas psicoemocionais, pode exercer efeitos negativos na saúde e no bem-estar do estudante sendo importante considerar a imensa carga de fatores potencializadores do estresse (FURTADO, 2003).

Uma relação satisfatória com a atividade acadêmica é fundamental para o desenvolvimento nas diferentes áreas de formação profissional e esta relação depende, em grande escala, dos suportes afetivos e sociais que esses indivíduos recebem durante seu percurso estudantil. Este tipo de apoio provém de relacionamento com pessoas com as quais é possível compartilhar preocupações, amarguras e esperanças, de modo que a sua presença possa trazer sentimentos de segurança, conforto e confiança (ABREU, 2002).

Dada a dificuldade em modificar essas condições estressoras do curso, resta a implementação de programas que auxiliem o estudante a lidar com as dificuldades da vida acadêmica (CATALDO NETO et al., 1998).

Nesse sentido, a prática de atividade física surge como elemento de grande relevância na processo de formação médica, tendo em vista a estressante carga horária exigida e a dedicação quase exclusiva dos discentes cada vez mais necessária a cada semestre, assim, através desse projeto, foi proposto a institucionalização das atividades realizadas pela Atlético do curso (voleibol, handebol, futsal, futebol society, basquetebol, cheerleader e bateria), apoiadas na proposição de incentivar a participação esportiva, proporcionando, além de um momento de descontração, um possível desligamento psicoemocional das atividades de estudos intensos, promovendo uma maior integração e socialização entre os graduandos de Medicina da UNEMAT, fato claramente observado no decorrer do projeto.

Estudo com acadêmicos de Medicina mostraram que os alunos que praticam exercícios físicos com a

finalidade de participar de competições pela faculdade obtiveram índices estatisticamente significantes nos domínios físico, psicológico, relações sociais, e ambiental em relação ao grupo que não realiza atividade física (SERINOLI, 2015). Sendo assim, as atividades esportivas realizadas nesse projeto, deram-se por meio de treinamentos periódicos sob o comando técnico de professores de educação física e participações em alguns torneios e competições estudantis, onde jogaram e congratularam com equipes compostas por alunos de Medicina de outras instituições de ensino, de várias partes do país.

Kravchichin (2014) diz que o esporte é um instrumento de inserção social, no qual deve ser explorada em toda a sua totalidade, porque os seus resultados são imediatos e visíveis. Infelizmente, na prática, o que acontece no âmbito da sociedade é o prevalecimento das diferenças e desigualdades sociais, porém, no universo acadêmico, essa situação pode ser minimizada com a inclusão do esporte como uma ferramenta pedagógica para semear a igualdade nos espaços de aprendizagens e concomitantemente introduzir uma realidade em relação à conscientização social, uma vez que a prática esportiva, tem a função de socializar e integrar as pessoas nas diferentes camadas que compõe a sociedade contemporânea (SANTOS, 2015).

Os relatos dos acadêmicos extensionistas, nas reuniões realizadas durante o projeto, demonstraram o engrandecimento no sentido da importância da atividade física para uma boa qualidade de vida e da conscientização das diversidades sociais, obtendo assim, amadurecimento pessoal após vivenciar tais realidades, onde discutiram temas sobre a relevância de se conhecer os mais diversos contextos sociais que compõem a sociedade como um todo, e assim, possibilitar uma reflexão sobre uma formação médica mais humanista baseada no equilíbrio entre a excelência técnica e a relevância social. Diante de um novo panorama da educação médica, identifica-se a necessidade da inserção de ferramentas educacionais apropriadas que possam contribuir para desenvolver atitudes socialmente aceitáveis e adequadas à prática médica. O ensino médico, atualmente, revê seus espaços institucionais, criando contextos apropriados de reflexão e construção crítica para o aprendizado do papel profissional (COLARES, 2009).

O Código de Ética do estudante de Medicina traz em suas linhas a importância dos estudantes atuarem nas atividades humanitárias e sociais, mostrando-lhes o ensino com uma visão mais ampla, propiciando sedimentar uma futura relação médico-paciente através de uma conduta cada vez mais pautada na relação do homem com a saúde de forma humana e social. Na formação dos profissionais de saúde, é necessário, pois, propiciar oportunidades que favoreçam o contato dos estudantes com os problemas reais, de forma a dar sentido ao que se aprende/ensina. Para atingir esse objetivo, algumas estratégias são enfatizadas como facilitadoras, tal como a multiplicidade de cenários para o processo de ensino-aprendizagem (ALVES, 2009).

Nesse contexto, a inclusão de um projeto de incentivo à atividade física e melhoria nas inter-relações nas diversas esferas sociais que permeiam o aluno de graduação do curso de Medicina foi plenamente plausível, pois várias atividades sociais foram desenvolvidas tendo como objetivo contribuir para uma maior socialização e consequente engrandecimento nas condições de ensino-aprendizagem a que são submetidos, colocando-os frente a frente com a realidade social, fator extremamente importante para o desenvolvimento do ofício da Medicina atual, no qual os extensionistas tiveram a oportunidade de transmitir seus conhecimentos técnicos e científicos, interagir com os participantes respondendo a questionamentos e tirando dúvidas e, em várias situações, se deparando com realidades sociais ainda não vivenciadas por esses futuros médicos, propiciando uma contribuição para formação médica mais humanizada levando-se em consideração o contexto social da população.

CONCLUSÃO

A conclusão alcançada ao final desse trabalho apoia que novos instrumentos extracurriculares podem ser incluídos durante o processo de formação médica no sentido de melhorar a qualidade de vida dos estudantes, sendo o incentivo à prática esportiva uma boa opção devido a sua contribuição na socialização e inter-relação entre os graduandos. Outro ponto positivo e de grande relevância é a introdução de atividades sociais associadas ao esporte, colocando o acadêmico de Medicina frente a frente com a realidade social, fator extremamente importante para o desenvolvimento do ofício da Medicina contemporânea.

CONFLITO DE INTERESSES

Nenhum conflito de interesse declarado pelos autores.

REFERÊNCIAS

ABREU, K. L.; STOLL, I.; RAMOS L., BAUMGARDT, R.; KRISTENSEN, C. Estresse ocupacional e Síndrome de Burnout no exercício profissional da psicologia. *Psicologia ciência e profissão*, v. 22, n.2, p.22-29, 2002.

ALVES, A.N.O.; MOREIRA, S.N.T.; AZEVEDO, G.D.; ROCHA, V.M.; VILAR, M.J. A humanização e a formação médica na perspectiva dos estudantes de medicina da UFRN - Natal - RN – Brasil. *Rev. bras. educ. med.*, v.33, n.4, p.555-5561, oct-dec, 2009.

CASTRO JUNIOR, E.F.; BARRETO, L.A.; OLIVEIRA, J.A.A.; ALMEIDA, P.C.; LEITE, J.A.D. Avaliação do nível de atividade física e fatores associados em estudantes de medicina de Fortaleza - CE. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, v. 34, n. 4, p. 955-967, out./dez. 2012.

CATALDO NETO, A.; CAVALET, D.; BRUXEL, D.M.; KRAPPES, D.S. & Silva, D.O.F. O estudante de medicina e o estresse acadêmico. *Revista de Medicina da PUCRS*, v.8, n.1, p.6-12, 1998.

CAVALCANTE, B.L.L.; LIMA, U.T.S.. Relato de experiência de uma estudante de Enfermagem em um consultório especializado em tratamento de feridas. *J Nurs Health*, v.1, n. 2, p.94-103, 2012.

CÓDIGO DE ÉTICA DO ESTUDANTE DE MEDICINA. São Paulo: Conselho Regional de Medicina do Estado de São Paulo; Comissão de Pesquisa e Educação Médica do Cremesp Gestão 2013/2018. 2015. 20p.

COLARES, M.F.A.; ANDRADE, A.S. Atividades grupais reflexivas com estudantes de Medicina. *Rev. bras. educ. med.* v.33 n.1, p.101-114, jan.-mar, 2009.

DALTRO, M.R.; FARIA, A.A. Relato de experiência: Uma narrativa científica na pós-modernidade. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, v. 19, n. 1, p. 223-237, jan-abr, 2019.

FIGUEIREDO, E.T.; MORAIS, A.M.; COSTA A.M.D.D.; TERRA, F.S. Influência da rotina acadêmica na prática de atividade física em graduandos de Medicina. *Rev. Soc. Bras. Clín. Méd.*, v.7, n.3, p.174-176, mai-jun 2009.

FRANK, E.; TONG, E.; LOBELO, F.; CARRERA, J.; DUPERLY, J. Physical activity levels and counseling practices of U.S. medical students. *Med Sci Sports Exerc.* V.40, n.3, p.413-421, 2008.

FURTADO, E.S.; FALCONE, E.M.O.; CLARK, C. Avaliação do estresse e das habilidades sociais na experiência acadêmica de estudantes de medicina de uma universidade do Rio de Janeiro. *Interação em Psicologia*, v.7, n.2, p. 43-51, 2003.

HUANG, T.T.; HARIS, K.J.; LEE, R.E.; NAZIR, N.; BORN, W.; KAUR, H. Assessing Overweight, Obesity, Diet, and Physical Activity in College Students. *J Am Coll Health*, v.52, n.2, p.83-86, Sep-Oct, 2003.

KATSURAYAMA, M.; BECKER, M.A.A.; GOMES, N.M.; SANTOS, M.C.; MAKIMOTO, F.H.; SANTANA, L.L.O. Fatores de risco e proteção em estudantes de medicina da Universidade Federal do Amazonas. *Psicol. Am. Lat.* n.16, jun. 2009.

KRAVCHICHIN, C. Projetos e programas sociais esportivos no Brasil: histórico, estado da arte e contribuições do programa segundo tempo. 2014. 154f. Tese (Doutorado em Educação Física) Centro de Ciências da Saúde da Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2014.

MAIA, D. de A.C.; VASCONCELOS, J.A.; VASCONCELOS, L.A.; FILHO, J.O.V.; Acadêmicos

de medicina e a prática de atividade física. Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista, v. 13, n. 1, p. 15-22, 2014.

OLIVEIRA, C.S.; GORDIA, A.P.; QUADROS, T.M.B.; CAMPOS, W. Atividade física de universitários brasileiros: uma revisão da literatura, Revista de Atenção à Saúde, v. 12, n. 42, p.71-77, outubro, 2014.

PAIXÃO, L.A.; DIAS, R.M.R.; PRADO, W.L. Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do Recife/PE. Revista Brasileira de atividade física & saúde. v.15, n. 3, p.145-150, 2010.

RADDI, L.L.O.; SILVA JUNIOR, J.P.; FERRERI, G.L.M.; OLIVEIRA, L.C.; MATSUDO, V.K.R. Nível de atividade física e acúmulo de tempo sentado em estudantes de medicina. Rev Bras Med Esporte, v.20, n.2, p.101-104, mar-abr, 2014.

SANTOS, B.F. Esporte no contexto escolar. Revista Brasileira do Esporte Coletivo - v.2, n.2. p. 4-16, 2018.

SERINOLLI, M.I.; EL-MAFARJEH E. Impacto da prática de atividade física na qualidade de vida dos acadêmicos de Medicina da Universidade Nove de Julho (Uninove). ConScientiae Saúde, v.14, n.4, p.627-633, 2015.

SILVÉRIO, M.I.; SOUZA, L.S.; MURGO, C.S. Comportamento suicida no ensino superior brasileiro: uma revisão integrativa. Revista Brasileira de Ensino Superior, Passo Fundo, v. 5, n. 1, p. 61-78, abr. 2019.

VIEIRA, T.H.; PALADINO, V.M.; GAIA, R.B.; RIBEIRO, D.A.; MARINHO, C.V.; RAIDER L. Relação entre a prática de atividade física e rendimento acadêmico em estudantes de medicina na cidade de Valença/RJ. Saber Digital, v.10, n. 1, p. 1-9, 2017.