



Atividade física na promoção da saúde: formação de estudantes de medicina durante ensino remoto

Physical activity in health promotion: medical students training during remote teaching

AUTORES

Maria Luísa Siegloch Barros¹
Nicholas Elyezer Rocha Rodrigues¹
Miguel Junior Sordi Bortolini¹

¹ Universidade Federal do Acre, Centro de Ciências da Saúde e do Desporto, Rio Branco, Acre, Brasil.

CONTATO

Maria Luísa Siegloch Barros
mariasieglochbb@gmail.com
Rodovia BR 364, Km 04 - Distrito Industrial,
Rio Branco - AC.
CEP: 69920-900

DOI

10.12820/rbafs.29e0344



Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.

RESUMO

Na pandemia de COVID-19, tanto o isolamento quanto o fechamento temporário das academias impactaram no cotidiano das pessoas, incluindo na prática de atividade física (AF). Essa é essencial para a saúde, por isso, devemos incentivá-la. Estudantes de Medicina com tempo escasso e falta de estímulo curricular para AF, tendem a subestimar sua importância. O seguinte relato busca descrever vivências e impactos da disciplina “Atividade Física na Promoção da Saúde” em uma instituição de ensino superior no ensino remoto, sua relação com enfermidades e discussões sobre políticas de saúde. Foi perceptível impacto positivo para estudantes e familiares. A adesão dos pacientes à AF está relacionada ao estímulo despertado pelo profissional pelas linhas terapêuticas voltadas ao estilo de vida. Assim, sendo o currículo das escolas médicas inestimável, deve-se valorizar os efeitos da AF para os indivíduos. A disciplina foi um bom exemplo da importância e êxito resultante da conscientização do futuro médico ainda em graduação.

Palavras-chave: Educação on-line; Educação médica; Exercícios físicos.

ABSTRACT

During the COVID-19 pandemic, both the lockdown and the temporary closure of gyms had an impact on people's daily lives, including the practice of physical activity (PA). This is essential for good health, so we should encourage it. Medical students, with limited time and a lack of curricular encouragement for PA, tend to underestimate its importance. The following report seeks to describe the experiences and impact of the subject 'Physical Activity in Health Promotion' at a higher education institution in remote teaching, its relationship with illnesses and discussions on health policies. A positive impact on students and their families was clearly noted in class. Patients' adherence to PA is related to the stimulus provided by the professional through lifestyle-oriented therapeutic lines. Therefore, since medical schools' curricula is invaluable, the effects of PA on individuals should be valued. The subject was a good example of the importance and success of raising awareness among future doctors while they are still undergraduates.

Keywords: Online education; Medical education; Physical exercises.

Introdução

Ao final de 2019, surgiram na China casos de uma doença respiratória de alta transmissibilidade e mortalidade, denominada COVID-19. A infecção é causada pelo agente etiológico SARS-CoV-2, vírus com elevadas taxas de mutabilidade e que rapidamente se propagou por todo o mundo¹. No dia 30 de janeiro de 2020, então, a Organização Mundial de Saúde confirmou oficialmente o surto da doença como Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional².

No Brasil, o primeiro caso de COVID-19 foi confirmado em fevereiro do mesmo ano, desencadeando planejamento de medidas de saúde pública para evitar a propagação do vírus³. Dessa forma, houve a adoção de medidas objetivando reduzir o contato entre in-

divíduos³, tendo como exemplos o isolamento social, a obrigatoriedade do uso de máscaras, a proibição de eventos e o fechamento temporário de escolas, universidades e academias por serem locais de aglomeração.

Os impactos decorrentes da redução drástica de contato social para os indivíduos foram diversos, se destacando o aumento da prevalência de enfermidades mentais, como ansiedade e depressão⁴, e a grave diminuição da prática de atividade física (AF)⁵. Esta última foi responsável por problemáticas também evidenciadas durante o período, visto que, quando praticada regularmente, está relacionada com melhora em diversos aspectos do organismo. Outrossim, salientam-se benefícios para prevenção e controle de doenças não transmissíveis⁶, redução do risco de depressão⁷, ansiedade e

declínio cognitivo, promoção da sensação de bem-estar e desenvolvimento de habilidades acadêmicas⁸.

Assim, faltando estímulo para a continuidade das práticas de AF no cotidiano, houve aumento das taxas de sedentarismo⁹. Focando em indivíduos que já se destacam por baixa prática de AF, como estudantes de Medicina (EM)¹⁰, pode-se compreender que o isolamento foi um fator potenciador da inatividade física para estes. Ademais, realça-se o tempo reduzido e baixo número de disciplinas relacionadas especificamente à AF com ênfase em saúde no currículo das escolas médicas¹¹. Isso é grave à medida que, não mantendo uma vida ativa, é correlacionada uma menor suscetibilidade em valorizar adequadamente a AF como fator determinante de melhora em futuros pacientes.

No contexto de ensino ainda em modalidade remota, juntamente com a presença da baixa valorização da prática de AF, principalmente entre EM, este relato busca descrever vivências, experiências e impactos no cotidiano e saúde de estudantes do curso de Medicina de uma Instituição de Ensino Superior, juntamente com seus familiares, ao longo da disciplina “Atividade Física na Promoção da Saúde”, ocorrida no primeiro semestre de 2021.

Métodos

Em 2021 ofertou-se a disciplina optativa “Atividade Física na Promoção da Saúde” no curso de graduação em Medicina de uma Instituição de Ensino Superior. Esta, em decorrência do cenário pandêmico ao qual estava inserida, foi ministrada em aulas remotas, através da plataforma de reuniões virtuais, Google Meet. Além disso, foram utilizados recursos digitais para a troca de materiais e atividades entre estudantes e docente, como a sala de aula digital Google Classroom, WhatsApp e a rede social Instagram. Ademais, destaca-se a presença de bases tidas como referência para produção do conteúdo programático e material de apoio, em especial o “Guia de Atividade Física para a População Brasileira - Ministério da Saúde”¹² e inúmeras publicações científicas de alta qualidade.

A disciplina possuía como ementa o “estudo da AF e de seus benefícios à saúde”, além da “prática desportiva para manutenção, aprimoramento da aptidão e conservação da saúde”. Teve como objetivo geral fornecer o suporte aos EM quanto à importância e benefícios da prática regular e aconselhamento da AF na atenção em saúde. Sua carga horária total foi de 30h, sendo esta dividida em 15h síncronas e 15h assíncronas, em

unidades programáticas. Por tratar-se de um momento de ensino remoto, nenhuma das atividades foi realizada em formato presencial. Sendo uma disciplina optativa, os EM matriculados tratavam-se de indivíduos que se interessaram ativamente em cursá-la, resultando em 34 matrículas.

Ao longo das aulas expositivas síncronas os conteúdos eram apresentados de forma teórica, visto uma redução na carga horária que impediu a realização de atividades práticas. Além disso, eram acrescentadas aplicações cotidianas dos efeitos da AF na promoção de uma vida saudável, assim como exemplos práticos destas por meio do relato das atividades realizadas previamente pelo professor, que tem graduação em Educação Física e formação acadêmica complementar voltada para saúde e AF, além de doutorado em imunologia e parasitologia e mestrado em bioquímica.

Temáticas como efeitos adquiridos pela prática de AF para o organismo humano, prevenção e tratamento de doenças e discussão acerca de políticas de saúde pública também foram abordadas ao longo da disciplina. Para que as aulas fossem mais produtivas, realizou-se leitura de artigos científicos no decorrer de toda a disciplina, de modo que os alunos pudessem ampliar seus olhares acerca da importância da prática de AF, assim como, de seus efeitos para o organismo humano.

Para que houvesse melhor absorção dos conhecimentos, foram desenvolvidos cinco trabalhos, sendo três destes como composição da primeira nota da disciplina e os demais para a segunda, conforme a Figura 1. As avaliações ocorreram de forma dinâmica, exigindo aprofundamento nas temáticas. Cada trabalho, de acordo com sua própria metodologia e técnica avaliativa, buscou o interesse comum de incentivar a prática

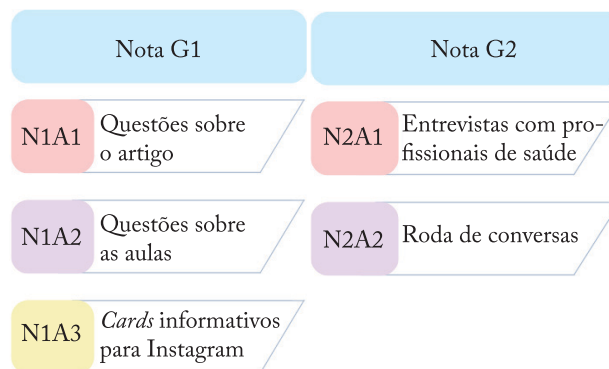


Figura 1 – Divisão das atividades para composição de notas do 1º bimestre (N1) e do 2º bimestre (N2).

N1 = nota do 1º bimestre; N2 = nota do 2º bimestre; A = atividade; Questões = questões fechadas de com 05 alternativas e/ou questões abertas.

e prescrição de AF, assim como desenvolver conhecimentos acerca de sua importância.

A atividade Nota 1 da Atividade 1 (N1A1) consistiu na elaboração de questões fechadas (cinco alternativas) e abertas acerca do artigo “Physical Activity learning by medical students: the current picture in Brazil”¹¹, sendo trabalhada a importância de estudar a AF com enfoque em saúde desde o começo da formação médica até à carreira profissional. Esta atividade teve como propósito estimular o pensamento crítico a respeito das dúvidas mais recorrentes que tangem a AF no cotidiano da prática médica. Seguindo com a metodologia da elaboração de perguntas, a Nota 1 da Atividade 2 (N1A2) teve como base para seu desenvolvimento os conteúdos expostos nas aulas dialogadas no Google Meet.

A Nota 1 da Atividade 3 (N1A3), por sua vez, consistiu no trabalho cooperativo de grupos de estudantes para a elaboração de cards informativos sobre benefícios da AF para prevenção e/ou tratamento de enfermidade definida pelos grupos. Tiveram como referência artigos científicos sobre cada tema escolhido, sendo usado formato de post do Instagram para postagem no perfil da turma. A atividade possuía dois objetivos principais, sendo o primeiro a disseminação de conhecimento acerca da importância da AF para a comunidade, possibilitando alcance de público mais amplo que apenas acadêmicos de Medicina. Ademais, estimular o aluno a desenvolver conteúdos em mídia social que, futuramente, possam ser utilizados para divulgação de sua atuação, gerando, assim, conhecimento sobre a importância do nome profissional.

Já a Nota 2 da Atividade 1 (N2A1) consistiu em entrevistas on-line com profissionais da saúde, através de questionário disponibilizado pelo docente. As perguntas buscavam determinar presença e atuação de Profissionais da área de Educação Física (PEF) em unidades de saúde, além de compreender os conhecimentos dos entrevistados acerca da AF. Concluiu-se, na discussão feita com os estudantes em aula subsequente, que há carência de PEF no sistema de saúde, apesar dos entrevistados compreenderem a importância destes para tratamento e prevenção de enfermidades. Além disso, a maioria dos profissionais, embora reconheçam a importância dos PEF, não têm claro conhecimentos básicos sobre as competências desse profissional em âmbito de saúde.

Por fim, a Nota 2 da Atividade 2 (N2A2) foi o principal método utilizado para avaliação dos impactos reais da disciplina com relação às vivências dos estudantes. Isso ocorre pois esta consistiu em uma roda de

conversa, na qual foi abordada a relevância da prática de AF no cotidiano, bem como, quais os impactos da disciplina vivenciados pelos acadêmicos. Dessa forma, as repercussões apresentadas pela disciplina para com seus participantes puderam ser devidamente avaliadas.

Resultados

De modo geral, os resultados se apresentam de forma evolutiva ao longo do decorrer dos 3 módulos: Módulo I (abordagem de saúde, AF, exercício físico, noções básicas sobre avaliação física, necessidade do aconselhamento médico de AF ao paciente e necessidade do trabalho integrativo sobre AF); Módulo II (Tipos de exercício físico, conhecimentos básicos sobre as vias energéticas e as adaptações da prática aguda e regular de exercício físico); Módulo III (correlação entre AF e doenças crônicas não transmissíveis, câncer, doenças autoimunes, transplantes e alergias).

Objetivou-se, durante as discussões, a modificação do pensamento dos alunos com relação à subestimação dos efeitos garantidos pela AF. A compreensão visou ultrapassar idealizações estéticas, levantando questões políticas, sociais e de saúde pública. Os impactos relacionados à saúde física e mental focaram no EM, demonstrando que a prática de AF correlaciona-se com melhoria da saúde, prevenção de doenças e melhor desempenho acadêmico. Essa melhoria cognitiva comprova-se por Nazlieva et al¹³, a qual estabelece que 76,1% dos cientistas admitem efeitos positivos da AF na cognição humana.

De maneira geral, enfatizou-se a importância de disciplinas voltadas para a AF em cursos superiores, em especial, no curso de Medicina, visto que o conhecimento adquirido com as aulas impacta não só na vida dos estudantes, mas também, estará presente nas condutas adotadas com pacientes. Isso se demonstra um fator benéfico de transformação social fundamentado na mudança de paradigma relacionado à AF, além de esta consistir em ferramenta de promoção da saúde populacional.

Nesse sentido, com base no decorrer dos módulos abordados nesta disciplina foi notável a evolução das temáticas e discussão com relação a concepções relacionadas à AF e à percepção de que a prática de AF pode atuar não só de forma profilática como também terapêutica. Foi retratada a conscientização da prática de AF como pilar da melhoria da qualidade de vida e promoção da saúde, com benefícios desde a profilaxia de doenças até impactos positivos significativos

na gravidade de doenças inflamatórias, autoimunes e neoplásicas. Ademais, clarificou-se o papel primordial da conscientização do profissional médico como determinante na inclusão da prática de AF no manejo dos pacientes, fator esse que, em conjunto aos demais, constitui uma abordagem multidisciplinar e benéfica na atenção em saúde.

Discussão

A prática de AF é essencial para a promoção da saúde, e sua adesão está relacionada a vários aspectos. Como impulsionador, destaca-se presença e desenvolvimento em cursos superiores, destacando-se Medicina, por incentivar o profissional de saúde a levar suas concepções de aprendizado para práticas profissionais¹⁴. A proposta, pelo profissional, de linhas terapêuticas fundamentadas na mudança de estilo de vida e na adequação de hábitos incluindo a AF no cotidiano é responsável por elevar o comprometimento à prática de AF.

Dessa forma, entra em pauta a formação dos acadêmicos de Medicina no Brasil, que ainda se encontra carente em disciplinas que trabalhem o papel da AF na promoção da saúde. Assim, embora clarifique-se o papel da AF como fundamental na saúde, a capacitação profissional de médicos para, recomendar encontra dificuldades por alguns fatores, falta de incentivo adequado, pouco conhecimento aprofundado, e uma auto-percepção de desconforto por não ser ativo fisicamente ou com peso acima do adequado¹⁴.

De modo geral, cabe salientar que a formação médica brasileira está carente de pautas durante a formação que tratem da importância da prática de AF e da necessidade atual AF e saúde na prática médica desde a graduação. Esta problemática foi trazida à tona por Bortolini et al¹¹, a qual consiste em análise da presença de componentes curriculares relacionados à AF em cursos de graduação em Medicina, resultando em dados que evidenciaram um declínio de 2015 a 2019 em quantidade desses cursos que possuem disciplina sobre AF e saúde, respectivamente passando de 10,8% para 6,7%. Esse trabalho evidenciou que tema tão atual e importante na formação médica, praticamente, não está encontra-se na formação da maioria dos EM no Brasil.

Entretanto, embora estudos busquem elucidar o papel da AF e seus benefícios para saúde física e mental, esta ainda é estigmatizada pela sociedade, associada por vezes a padrões estéticos e sendo desvalorizada quanto ao papel como auxílio na qualidade de saúde e de vida¹⁴. Dessa forma, mesmo que estudos apresentem e

discutam os diversos efeitos gerados pela AF, não só contribuindo positivamente para melhora do condicionamento físico e da saúde, mas também para o desenvolvimento de melhor desempenho acadêmico, ainda é realidade sua subestimação.

Portanto, a disciplina foi exitosa e cumpriu as expectativas a que se propôs, uma vez que os estudantes puderam aprender ativamente sobre os benefícios da prática de AF, tanto no meio individual quanto nas vidas de futuros pacientes. Faz-se perceptível a importância de se realizar a conscientização do EM já durante a graduação em decorrência do impacto gerado na quantidade e qualidade do aconselhamento à prática de AF pelo futuro profissional aos pacientes.

Conflito de interesse

Os autores declaram não haver conflito de interesse.

Contribuição dos autores

Barros MLS: Conceitualização; Metodologia; Análise de dados; Pesquisa; Administração do projeto; Design da apresentação de dados; Redação do manuscrito original; Redação - revisão e edição; Aprovação da versão final do manuscrito. Rodrigues NER: Design da apresentação de dados; Redação do manuscrito original; Aprovação da versão final do manuscrito. Bortolini MJS: Conceitualização; Metodologia; Pesquisa; Disponibilização de ferramentas; Curadoria de dados; Supervisão; Administração do projeto; Redação - revisão e edição; Aprovação da versão final do manuscrito.

Declaração quanto ao uso de ferramentas de inteligência artificial no processo de escrita do artigo

O manuscrito não utilizou de ferramentas de inteligência artificial para a sua elaboração.

Disponibilidade de dados de pesquisa e outros materiais

Os conteúdos subjacentes ao texto da pesquisa estão contidos no manuscrito.

Agradecimentos

Os autores agradecem ao Curso de Medicina da Universidade Federal do Acre.


Referências

1. Mehraeen E, Salehi MA, Behnezhad F, Moghaddam HR, SeyedAlinaghi S. Transmission Modes of COVID-19: A Systematic Review. *Infect Disord Drug Targets*. 2021;21(6):e170721187995. doi: <https://doi.org/10.2174/1871526520666201116095934>.

2. OMS declara emergência de saúde pública de importância internacional por surto de novo coronavírus - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/news/30-1-2020-who-declares-public-health-emergency-novel-coronavirus>. [2023 Fevereiro].
3. Werneck GL, Carvalho MS. A pandemia de COVID-19 no Brasil: crônica de uma crise sanitária anunciada. *Cad Saúde Pública*. 2020;36(5):e00068820. doi: <https://doi.org/10.1590/0102-311x00068820>.
4. Solomou I, Constantinidou F. Prevalence and Predictors of Anxiety and Depression Symptoms during the COVID-19 Pandemic and Compliance with Precautionary Measures: Age and Sex Matter. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(14):4924. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph17144924>.
5. Santos-Miranda E, Rico-Díaz J, Carballo-Fazanes A, Abelairas-Gómez C. Cambios en hábitos saludables relacionados con actividad física y sedentarismo durante un confinamiento nacional por covid-19 (Changes in healthy habits regarding physical activity and sedentary lifestyle during a national lockdown due to covid-19). *Retos*. 2022;43:415–21. doi: <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.89425>.
6. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Disponível em: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240015128>. [2023 Maio].
7. Pearce M, Garcia L, Abbas A, Strain T, Schuch FB, Golubic R, et al. Association Between Physical Activity and Risk of Depression: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Psychiatry*. 2022;79(6):550–9. doi: <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0609>.
8. Álvarez-Bueno C, Pesce C, Cavero-Redondo I, Sánchez-López M, Garrido-Miguel M, Martínez-Vizcaíno V. Academic Achievement and Physical Activity: A Meta-analysis. *Pediatrics*. 2017;140(6):e20171498. doi: <https://doi.org/10.1542/peds.2017-1498>.
9. Malta DC, Szwarcwald CL, Barros MBA, Gomes CS, Machado IE, Souza Júnior PRB, et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. *Epidemiol Serv Saúde*. 2020;29(4):e2020407. doi: <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400026>.
10. Neto JAC, Sirimarc MT, Delgado ÁAA, Moutinho BD, Lara CM, Lima WG. Estudantes de medicina sabem cuidar da própria saúde? *HU Rev*. 2013;39(1 e 2). Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/1931/760>. [2024 Janeiro].
11. Bortolini CSF, Mastro AC, Barbosa GM, Resende RO, Medeiros LA, Silva RSU, et al. Aprendizagem sobre atividade física por estudantes de Medicina: a situação hoje no Brasil. *Rev Bras Educ Med*. 2021;45(2):e082. doi: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.2-20200050.ING>.
12. Ministério da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. 1a ed. Brasília; 2021. 52 p.
13. Nazlieva N, Mavilidi MF, Baars M, Paas F. Establishing a Scientific Consensus on the Cognitive Benefits of Physical Activity. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;17(1):29. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph17010029>.
14. Paula CBCOD, Ferla BW, Santos CA, Gomes TN, Martins TJ, Neves LM. Múltiplos benefícios da atividade física: precisamos oferecer mais tempo de formação a estudantes de medicina e médicos. *Rev Bras Ativ Fis Saúde*. 2021;26:1–2. doi: <https://doi.org/10.12820/rbafs.26e0183>.

Recebido: 20/09/2023

Aprovado: 27/05/2024

Editor AssociadoPaulo Henrique Guerra 
Universidade Estadual Paulista (UNESP),
Rio Claro, São Paulo, Brasil**Como citar este artigo:**

Barros MLS, Rodrigues NER, Bortolini MJS. Atividade física na promoção da saúde: formação de estudantes de medicina durante ensino remoto. *Rev. Bras. Ativ. Fis. Saúde*. 2024;29:e0344. doi: [10.12820/rbafs.29e0344](https://doi.org/10.12820/rbafs.29e0344)