ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE SAÚDE REALIZADAS POR ESTUDANTES DA ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA DOS ALUNOS DE MEDICINA DA UNICESUMAR E SUA RELAÇÃO NA REDUÇÃO DO STRESS

Alexandra Freire Pupim1; Carlos Henrique Gripp2; Denise Lessa Aleixo3; Adriana Danmwolf Ribas4

¹ Acadêmica do curso de Medicina, Centro Universitário de Maringá- UNICEUMAR. Maringá- Paraná. Bolsista PROBIC-UniCesumar. alepupim@hotmail.com

² Acadêmico do curso de medicina, Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR. Maringá- Paraná. carlos-gripp@hotmail.com

³ Orientadora, Doutora, Professora do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde – UNICESUMAR. Maringá- Paraná. denise.aleixo@unicesumar.edu.br

⁴Co-orientadora, Mestre, Professora do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde – UNICESUMAR. Maringá – Paraná. adriana.ribas@unicesumar.edu.br

RESUMO

O curso de medicina é dos mais procuradas pelos alunos. A seleção para o ingresso no curso se inicia desde a formação primária do aluno, seguido pelo vestibular, e depois a graduação em si. Durante esse processo, devido ao grande estresse, o aluno pode desenvolver uma série de problemas psicológicos, tais como humor depressivo, tristeza, perda de interesse, perda ou ganho de peso significativo, insônia ou hipersonia, agitação ou retardo psicomotor, fadiga ou perda de energia, sentimento de inutilidade ou culpa excessiva, indecisão ou capacidade diminuída de se concentrar, até pensamentos de morte recorrentes. Por esse motivo, se faz necessárias abordagens para diminuição de tais transtornos. Entre as diversas abordagens, podemos citar as práticas integrativas e complementares, que incluem diversas atividades de intervenção e promoção à saúde. Atividades realizadas pelos alunos durante o curso contribuem sobremaneira para a melhoria da qualidade de vida e saúde dos alunos. Neste contexto, o presente projeto tem por objetivo principal relacionar redução do nível de estresse dos alunos que estão inseridos nas atividades da Associação Atlética dos Alunos de Medicina (AAAMC) da UniCesumar, a qualidade de vida e capacidade destes alunos em lidar com situações de stress agudo. Para isso, os alunos pesquisadores desenvolverão atividades em conjunto com a AAAMC, e posteriormente farão a aplicação de questionários de avaliação de qualidade de vida (WHOQOL – *World Health Organization quality of life*). Os dados obtidos serão tabulados, avaliados estatisticamente e posteriormente publicados em meios científicos.

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade de vida; Medicina; WHOQOL; PASAT; ISS.

1 INTRODUÇÃO

A profissão médica, nos dias atuais, é a profissão mais almejada pelos estudantes e consequentemente o curso mais concorrido pelos vestibulandos. Por esse motivo, a necessidade de dedicação, disciplina e estudo é muito maior em relação aos demais cursos. Isso, inevitavelmente, gera um stress continuo, seja ela pela pressão e quantidade da matéria, quanto pela falta de tempo para lazer e tem levado os estudantes a níveis elevados de stress. Posteriormente, o convívio direto com doenças e mortes acaba agrava o problema.

Dados relatam que a taxa de adoecimento em universitários gira em torno de 15-25%, enquanto em estudantes de medicina 8-64%. Zonta et al (2006), relata ainda que alta taxa de depressão, suicídio, o uso de drogas além de distúrbios profissionais e conjugais podem resultar em prejuízo ao estudante.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), qualidade de vida pode ser definida como a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.

Várias intervenções têm sido estudadas para diminuir os níveis de stress em universitários. Dentre elas as principais relatadas em estudos foram: exercício físico, dança, interação social, hobbies.

Já Aguiar et al (2009) explica que a formação medica já é muito desgastante em si e segundo Antunes et al (2006) a falta de atividades complementares, principalmente a atividade física diminui a autoestima e ocasiona aumento da ansiedade e depressão.

Nesse contexto, levando em consideração a individualidade de cada estudante em lidar com esses problemas, esse trabalho tem como objetivo avaliar os efeitos das atividades desenvolvidas por alunos da Associação Atlética dos Alunos de Medicina da Unicesumar no nível de estresse, qualidade de vida e capacidade de lidarem com as situações de estresse relacionando os efeitos dessas atividades com as situações descritas.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Amostra: Alunos do curso de medicina, participantes da Associação Atlética de Alunos de Medicina da UniCesumar (AAAMC). Os alunos serão informados sobre a pesquisa e convidados a assinar o TLC (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido) de acordo com as normas éticas de pesquisa em humanos. Todos os participantes da pesquisa serão informados de que poderão desistir da pesquisa a qualquer momento, se assim desejarem, seguindo também, as normas éticas de pesquisa.

Os alunos da AAAMC recrutados pela pesquisas serão dividos de acordo com a atividade que executam na associação (*Cheerleader*- dança/ Bateria- musica/ Esportes – atividade física); Serão recrutados ainda, um grupo de alunos que não participam de nenhuma das atividades relacionadas, e estes constituirão o grupo controle.

Avaliação de estresse: Os participantes serão acompanhados nas atividades e avaliados em 3 momentos diferentes. As avaliações serão realizadas a partir de instrumentos já estabelecidos na literatura para análise dos parâmetros deseiados.

Os instrumentos de avaliação utilizados serão:

Inventário Sintoma de Stress (ISS)- Teste de Lipp- O teste fornece uma medida objetiva da sintomatologia. É formado por 3 quadros referentes às fases do estresse, sendo o primeiro é relativo a sintomas físicos e psicológicos experimentados pelas pessoas nas ultimas 24 horas. Segundo relativo a sintomas físicos e psicológicos experimentados na última semana. E o terceiro, sintomas físicos e psicológicos, refere-se a sintomas vivenciados no ultimo mês. No total o ISS envolve 37 itens de natureza somática e 19 psicológicas. Teste pode ser feito individualmente ou em grupos de até 20 pessoas e demora em torno de 10 minutos.

WHO Quality of Life (WHOQOL) – Desenvolvido pela OMS, o questionário envolve 100 perguntas referidas a seis domínios: físico, psicológico, relações sociais, nível de independência, meio ambiente, crenças/ espiritualidade pessoais; avaliando a população, efetividade de tratamentos e intervenções. As repostas para o questionário são dados em uma escala Likert. As perguntas são respondidas através de 4 tipos de escalas dependendo o conteúdo da pergunta: intensidade, capacidade, frequência e avaliação.

Paced Auditory Serial Addition Test (PASAT) — Consiste na apresentação verbal aos participantes de uma sequencia de números, que devem adicionar cada novo digito àquele apresentado anteriormente. O teste é realizado em 3 seções com intervalo de 1 minuto entra cada uma delas. A seção 1 consiste em 3 minutos e as seções subsequentes terão duração de 8 minutos cada. Os participantes fazem atividade na presença de um pesquisador que avaliará o desempenho em tempo real. Posteriormente, participantes serão informados que suas performances serão avaliadas por especialistas (avaliação social) e experimentarão ruídos aversivos para cada resposta incorreta (punição).

Os dados obtidos serão tabulados, analisados estatisticamente, discutidos qualitativamente e apresentados como publicações científicas.

Os alunos envolvidos no projeto serão capacitados para desenvolvimento de cada uma das etapas pelos professores e orientadores.

3 RESULTADOS ESPERADOS

Ao final do estudo, espera-se perceber que as práticas integrativas e complementares podem ser positivas para a redução do estresse dos acadêmicos de medicina, além de aumentar a informação científica disponível sobre o assunto no meio científico. A partir desse projeto, ficará mais fácil o desenvolvimento de atividades integrativas e complementares, colaborando para a saúde dos estudantes.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, H. KM et al. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. **Rev Bras Med Esporte**, v. 12, n. 2, p. 108-14, 2006.

AGUIAR, S. M. et al. Prevalência de sintomas de estresse nos estudantes de medicina. **J Bras Psiquiatr**, v. 58, n. 1, p. 34-8, 2009.

ZONTA, R.; ROBLES, A. C. C.; GROSSEMAN, S. Estratégias de enfrentamento do estresse desenvolvidas por estudantes de medicina da Universidade Federal de Santa Catarina. **Revista brasileira de educação médica**, v. 30, n. 3, p. 147-153, 2006.