

Acadêmicos de Medicina: Sua Relação com o Ócio e a Prática de Atividade Física como Combate à Ansiedade e ao Estresse

Academic Medicine: Its Relation to Leisure and the Practice of Physical Activity as a Combat Stress and Anxiety

David de Alencar Correia Maia¹; Regina Heloisa Mattei de Oliveira Maciel²;
Jéssica Araújo Vasconcelos³, José Osmar Vasconcelos Filho⁴

Resumo

O objetivo da pesquisa é relatar as atividades desenvolvidas pelos estudantes de medicina, relacionando-as com o trabalho, a depressão, a ansiedade e a prática de atividades físicas, contextualizando-as no atual modelo de sociedade que prega a máxima produção e o melhor do desempenho pessoal em todas as situações, fundamentando-se na circulação acelerada da força de trabalho, de bens e capital, orientada ao crescimento constante e sem limites. Tais condições podem gerar uma grande angústia para os que vivem neste sistema. Os estudantes universitários quase sempre são orientados, desde cedo, a viver em busca do máximo de sua capacidade intelectual para obterem a excelência em sua formação. Vivendo neste padrão muitas vezes esquecem

que a boa qualidade de vida pede momentos de lazer, prática de atividades físicas e até mesmo de ócio, levando-se em conta o sentido original desta palavra. Dentro do grupo de universitários temos os estudantes de medicina, que além da pressão acadêmica em que vivem, existe a cobrança social, já que por estarem sendo formados para lidar com vidas, devem dominar todo o conhecimento técnico científico, o que demanda tempo e dedicação exaustiva. O presente estudo é investigativo, transversal, de natureza quantitativa, realizado na cidade de Fortaleza, Ceará, no período de 15 de setembro a 20 de outubro de 2010, com 324 alunos do curso de Medicina. Os dados foram coletados por meio de um questionário estruturado, com perguntas abertas e fechadas, sendo os resultados obtidos registrados em tabelas e gráficos e submetidos a validação de confiabilidade estatística utilizando-se o programa SPSS 16.0.

Palavra-chave: Ansiedade. Estresse. Atividade física.

- 1 Mestre em Psicologia pela Universidade de Fortaleza, professor da Universidade Vale do Acaraú.
- 2 Professora doutora do curso de Psicologia da Universidade de Fortaleza.
- 3 Aluna do curso de medicina da Universidade de Fortaleza
- 4 Professor doutor do Centro de Investigação Científica da Escola de Saúde Pública do Ceará.

Abstract

The objective of this research is to report the activities carried out by medical students, linking them with work, depression, anxiety and physical activities, contextualizing them in the current model of society that preaches the maximum yield and better personal performance in all situations and are based on the rapid circulation of labor, goods and capital, growth-oriented constant and without limit. These conditions can generate a great anguish for those who live in this system. College students are often targeted early on in search of living up to their intellectual capacity to achieve excellence in their training. Living in this pattern often forget that the good quality of life calls for leisure time physical activity and even leisure, taking into account the original meaning of the word. Within the group of university students have medical students, which in addition to academic pressure they live in, there is a social recovery, since by being trained to deal with life, they must master all the technical and scientific knowledge, which requires time and exhaustive dedication. The present study is to investigate cross-sectional, quantitative, held in Fortaleza, Ceará, from September 15 to October 20, 2010, with 324 students of Medicine. Data were collected through structured questionnaire with open and closed, and the results recorded in tables and graphs and subjected to statistical reliability validation using SPSS 16.0.

Keywords: Anxiety. Stress. Physical activity.

Introdução

Os estudantes universitários quase sempre são orientados a viver em busca do máximo de sua capacidade intelectual

para obterem excelência em sua formação. Vivendo neste padrão, muitas vezes esquecem que a boa qualidade de vida pede momentos de lazer, atividades físicas e ócio. O contato direto de estudantes da área da saúde com outros seres humanos os coloca diante de sua própria vida, de seu processo saúde/doença e de seus conflitos e frustrações. Por outro lado, a prática de atividades físicas pode ser um indicador e um promotor da saúde mental entre esses estudantes¹.

A maioria dos estudantes possui expectativas sobre sua futura profissão e já realiza, em alguns momentos, práticas profissionais. A fase acadêmica é um momento de decisões e de dúvidas, onde os jovens se encontram em um período de descobertas, de formação da identidade, afirmação de si e de interação social, fatores estes que podem ser geradores de estresse. Além disso, os graduandos têm uma dificuldade a mais de se organizarem em função das expectativas criadas e dos desafios oriundos da profissão².

O processo de ensino aprendizagem exige dos estudantes uma adaptação às constantes mudanças sociais, evolução tecnológica e do conhecimento humano. Assim, os estudantes universitários estão expostos a pressões, exigências e cobranças, tanto pessoais, quanto dos outros que os cercam e, nesse contexto, se vêm numa perspectiva de ansiedade frente ao mercado de trabalho³.

Os estudantes da área da saúde, por estarem em contato com os problemas de outros seres humanos, podem desenvolver mecanismos de defesa prejudiciais para a sua vida profissional e pessoal. Os primeiros atendimentos prestados por estudantes que estão em convívio constante com a morte e o sofrimento

trazem consigo dificuldades psicológicas, pois os estudantes se dão conta de suas próprias limitações e é comum que muitos se sintam decepcionados e impotentes nessa etapa de formação¹.

Segundo pesquisa⁴ realizada sobre a saúde mental de profissionais da área da saúde, tendo como principais sujeitos os estudantes de medicina:

... o estresse na formação e na prática médica seria um possível fator etiológico na gênese dos problemas de saúde mental, o que incluiria abuso e dependência de substâncias psicoativas, síndrome da sobrecarga de trabalho e síndrome do estresse profissional, entre outras. Eventos ao longo da formação médica têm sido insistentemente apontados como estressantes: o contato com a morte, a agressividade inerente a muitas intervenções, a dificuldade em comunicar más notícias, os “pacientes-problema”, entre outros.⁴

Ainda de acordo com os autores⁴, o estresse e a sobrecarga de trabalho, aulas e estágios, podem levar ao uso de substâncias psicoativas para lidar com a ansiedade que a situação de trabalho provoca, além de depressão, distúrbios do sono, transtornos alimentares e transtornos mentais comuns. Destacaram que esses problemas não são exclusivos de médicos e que podem ser encontrados também entre profissionais que executam atividades envolvendo alto grau de contato emocional com outras pessoas. Porém, concluíram que os estudantes de medicina mostram prevalências maiores de transtornos mentais do que a população geral. No entanto, uma pesquisa com alunos de medicina da Universidade de Oslo revelou que não existia diferença de

nível de saúde mental entre estudantes e a população geral, contrariando os resultados encontrados na maioria dos estudos semelhantes⁵.

Os estudantes de medicina, ao tentarem responder as cobranças de uma sociedade voltada ao consumismo em seus mais diferentes aspectos, muitas vezes esquecem de ter momentos voltados para si; de singularidade, de subjetividade; e de ter, mesmo que pequenos, momentos de lazer. Podem sentir-se angustiados até mesmo ao pensar em tê-los, sentindo-se, às vezes, culpados, sem perceberem que têm o direito de se divertir e terem lazer no seu dia-a-dia.⁶

O lazer como é sabido encontra-se num lugar de destaque na vida das pessoas, onde sua função seria de descanso para a diversão. “Lazer é uma ocupação não obrigatória, de livre escolha do indivíduo, com função de descanso, propiciando condições de recuperação e de desenvolvimento pessoal e social”⁷. Nota-se que é claro que o tempo livre é essencial para o nosso desenvolvimento.

Se sentem dificuldades em lidar com o lazer, o que se pode dizer com relação ao ócio? Muitas vezes o termo não é entendido, trazendo um rótulo pejorativo. O ócio, que nada mais é do que uma experiência subjetiva de cada ser, é a ocupação desejada, apreciada, resultada de uma livre escolha, podendo ser esta ocupação isenta de ação. Na visão da atual sociedade, basicamente consumista e exploradora das pessoas, ócio e lazer, que podem ser chamados de tempo livre, seriam tempo desperdiçados, induzindo-se a se pensar que seu produto final não seria benéfico ao indivíduo ou a coletividade.⁶

Autores² acreditam que no ambiente educacional, denominado de faculdade, ocorre uma etapa de pré-trabalho, onde questionamentos da vida adulta, incertezas, expectativas sobre a profissão e mercado de trabalho, são geradores de muitas angústias e estresse.

O desenvolvimento da síndrome de Burnout entre graduandos de enfermagem inicia-se antes mesmo da formatura, sendo atribuído às expectativas geradas pelos graduandos ao ingressarem na faculdade. Entretanto, quando estas não são correspondidas no decorrer e ao término do curso, ocorre o aparecimento do estresse gradativo e crônico².

Estudos⁸ apontam a existência de um ambiente de competição entre os alunos de graduação que pode gerar conflitos e levar ao estresse, e expressam o mesmo entendimento de que o ambiente de competição encontrado entre alunos, professores e supervisores gera conflitos que podem levar ao estresse e à exaustão emocional. São agravantes nesse processo: a falta de tempo para com a família, lazer, amigos; preocupações quanto ao futuro profissional e as dívidas acadêmicas.

Além disso, alguns alunos ingressam na faculdade de medicina precocemente, ainda adolescentes, o que pode acarretar uma grande carga de estresse, pelo fato de estarem em contato com a morte, longas horas de estudo e cobranças pessoais de professores e familiares. O ritmo imposto pela faculdade leva muitos alunos a viverem em depressão e a terem a tendência de desistir do curso, além de apresentarem sintomas de ansiedade⁹.

Vários estudos mostram que parece haver uma forte associação entre baixa

prática de atividades físicas ou desportivas e estresse, isto é, um estilo de vida sedentário, e a presença de sinais e sintomas de estresse. Em uma amostra de adolescentes de Florianópolis, os resultados revelaram uma associação positiva entre a prática de atividades físicas intensas e muito intensas e a diminuição do estado de estresse entre esses adolescentes¹⁰. De forma semelhante, encontrou-se uma relação entre a prática de atividade física regular e a prevalência de estresse entre trabalhadores, sendo os trabalhadores considerados sedentários os que apresentaram um maior nível de estresse¹¹.

O sedentarismo, apontado como um precursor de doenças cardiovasculares e de outros problemas de saúde na população em geral, tem sido pesquisado em estudantes universitários^{12,13,14,15}. Alimentação inadequada e falta de atividades físicas foram verificadas entre estudantes da área da saúde e apontadas como fatores que prejudicam o bem-estar e a qualidade de vida dos mesmos¹⁶.

Ao estudarem¹⁷ fatores de estresse entre alunos da Universidade Estadual de Campinas, os autores concluíram que para terem uma maior qualidade de vida, os alunos deveriam praticar mais esportes de forma regular, tendo um maior contato com seus familiares e evitando assim a solidão.

O presente estudo teve o propósito de relatar a autopercepção dos alunos de medicina com relação ao ócio e à prática de atividade física como forma de combate à ansiedade e ao estresse.

Metodologia

Estudo transversal, de natureza quantitativa, realizado na cidade de

Fortaleza, Ceará, no período de setembro a dezembro de 2010.

A amostra foi constituída por 324 alunos dos quatro cursos de Medicina existentes na cidade de Fortaleza, de diferentes semestres, sendo 163 de instituições privadas e 161 de instituições públicas, escolhidos aleatoriamente. O tamanho da amostra foi calculado a partir da fórmula para cálculo de amostra em populações finitas.

Atualmente, na região metropolitana de Fortaleza, existem quatro cursos de medicina: dois em universidades particulares e dois em universidades públicas. Os cursos possuem uma grade curricular bastante peculiar, com uma duração básica de 12 semestres e têm o objetivo de formar médicos generalistas.

Duas das faculdades da região seguem os currículos tradicionais, mas uma das faculdades de medicina particulares possui um sistema de ensino diferenciado, de acordo com a proposta do Aprendizado Baseado em Problemas, tradução do inglês Problem Based Learning, (ABP/PBL), que difere do ensino tradicional. A metodologia PBL adota um método de aquisição de conhecimento baseado no estudo individual e orientado por discussões de problemas em grupos tutoriais. As aulas tradicionais são substituídas por conferências que abordam temas e situações/problema a serem discutidos e aprofundados em pequenos grupos durante toda a semana.

Os professores passam a atuar como tutores e o vetor das informações professor/aluno é substituído pelo vetor aluno/tutor. As disciplinas isoladas dão lugar aos ciclos nos quais serão discutidos os temas em seus mais diversos enfoques, sob um ponto de vista multidisciplinar,

havendo a menor interferência possível do professor/tutor na busca do conhecimento por parte do aluno, ficando a cargo deste último uma procura ativa das respostas às questões que surgem¹⁸. Os dados foram coletados utilizando-se um questionário contendo perguntas abertas e fechadas. O questionário foi aplicado por dois pesquisadores treinados e calibrados pelo responsável pela pesquisa.

As questões sociodemográficas foram adaptadas para a realidade dos estudantes e incluíram informações sobre idade, gênero, estado civil, semestre cursado, tempo livre, horas de lazer, bolsa de estudos para realizar o curso, custos envolvidos, satisfação com o curso, entre outras.

As questões relacionadas ao perfil emocional dos alunos foram retiradas do Manual do Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp (ISSL)¹⁹ e para sua análise foram usadas escalas propostas pela autora¹⁹.

Para avaliar o nível de atividade física utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física, IPAQ²⁰ (versão 6, longa). Esse instrumento tem por finalidade investigar o nível de atividade física das pessoas em seus mais diversos aspectos como, por exemplo, no trabalho, na residência, meio de transporte, prática de esportes. O objetivo é determinar o número de vezes e quanto tempo o indivíduo pratica atividades que podem ser consideradas com gastos energéticos elevados (atividades vigorosas), medianos (atividades moderadas) ou leves.

Os critérios utilizados para classificar os indivíduos quanto à prática de atividades físicas foi desenvolvido pelo grupo internacional responsável pelo

desenvolvimento e validação do IPAQ, incluindo a sua versão para o português. O Manual de Aplicação e Análise do IPAQ (IPAQ, 2005) explicita as razões das classificações e os critérios que devem ser utilizados. Trabalho²¹ realizado com pacientes do Centro de Diagnósticos do Hospital Einstein em São Paulo propõe uma classificação a partir do cálculo dos gastos calóricos semanais dos indivíduos.

O IPAQ foi utilizado para mensurar o nível de atividade de cada estudante em MET's⁵ e para classificá-los como sedentários, pouco ativos, ativos e muito ativos. Inicialmente foram computadas as horas semanais que cada indivíduo despenderia em cada uma das atividades constantes no questionário (dias x tempo na atividade). A seguir foram calculados os gastos energéticos em MET's, multiplicando-se as horas semanais nas diversas atividades por suas respectivas constantes. Finalmente, foi computada a somatória dos gastos calóricos por nível do exercício (leve, moderado, vigoroso) e a soma total do gasto energético semanal por estudante (Total MET's).

O gasto calórico calculado a partir das respostas ao questionário não deve ser tomado como um todo para classificar os indivíduos quanto ao seu nível de atividade física, mas devem ser analisados separadamente por tipo de atividade. Assim, o cálculo do gasto calórico semanal, além de ser a variável utilizada na análise multidimensional serviu para permitir a classificação dos estudantes em termos do nível de atividade física. Essa classificação foi feita da seguinte forma:

a) Muito Ativo: aqueles indivíduos que atingiram qualquer um dos seguintes critérios: 3 ou mais dias de atividade física vigorosa por semana, acumulando pelo menos 1500 MET's de gasto calórico semanal ou 7 dias de qualquer combinação de caminhada, atividades moderadas ou vigorosas por semana, acumulando pelo menos 3000 MET's de gasto calórico semanal.

b) Ativo: aqueles indivíduos que atingiram qualquer um dos seguintes critérios: 3 ou mais dias de atividade física vigorosa por semana por pelo menos 20 minutos por dia ou 5 ou mais dias de atividade moderada e/ou caminhada por semana por pelo menos 30 minutos por dia ou 5 ou mais dias de qualquer combinação de caminhada, atividades moderadas ou vigorosas por semana, acumulando pelo menos 600 MET's de gasto calórico semanal.

c) Pouco Ativo: aqueles indivíduos que não atingiram os critérios para as outras duas categorias, mas relatam alguma atividade física semanal.

d) Sedentários: aqueles com nenhuma atividade física semanal.

A tabulação e a análise dos dados foram realizadas com o auxílio do programa SPSS (Statistical Package for Social Sciences, versão 16 para Windows).

Os escores obtidos no MBI foram submetidos a uma análise fatorial e de confiabilidade (estatística "alfa" de Cronbach), seguindo recomendações²². As comparações entre as diversas variáveis sociodemográficas e no nível de atividade física foram realizadas por meio da Análise de Regressão Multidimensional, método stepwise. As variáveis que se mostraram

5 Met (equivalente metabólico): 1 MET= 3,5 ml/kg/min (Rocha e Marega, 2009).

significantes em cada modelo foram posteriormente testadas por meio de testes de Qui-Quadrado, como uma forma de confirmar as correlações encontradas e permitir a visualização das relações. Consideraram-se como significantes, em todas as análises, as diferenças com um nível $p \leq 0,05$ (5%).

A pesquisa foi aprovada, parecer de número 89/2010, pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Fortaleza (UNIFOR).

Resultados

As idades dos entrevistados variaram de 18 a 30 anos, com idade média de 22,58 anos (DP= 2,25), sendo 48,3% homens e 51,7% mulheres.

A Tabela 1 mostra a distribuição dos alunos segundo o semestre que declarou estar cursando, verificando-se que a maioria se encontrava entre o 5º e o 6º semestres (50,7%).

Tabela 1 - Distribuição dos alunos segundo o semestre em curso. Fortaleza, 2010.

Semestre em curso	n	%
≤ 4	31	10,3
5 - 6	152	50,7
7 - 9	86	28,7
≥ 10	31	10,3
Total	300	100,0

A Tabela 2 mostra a distribuição dos alunos segundo o número de disciplinas cursadas. Existe uma maior frequência (75,7%) de estudantes que cursam cinco disciplinas, uma vez que esta é a quantidade de disciplinas ofertadas semestralmente pelos cursos de medicina. Outro dado interessante é o número de alunos que cursam apenas uma disciplina (11%), o que corresponde aos estudantes

que já se encontram na fase final do curso, ou seja, no internato.

Tabela 2 - Distribuição dos alunos segundo o número de disciplinas em curso no semestre. Fortaleza, 2010.

Disciplinas em curso	n	%
1	33	11,0
2	2	0,7
3	5	1,7
4	12	4,0
5	227	75,7
6	10	3,3
8	9	3,0
10	2	0,7
Total	300	100,0

Uma pequena parcela dos estudantes entrevistados (n=7; 2,3%) possuía outro curso superior. Em geral, são estudantes já formados em Direito. Apenas 23 (7,7%) afirmaram estar trabalhando, sendo que 40 (13,3%) costumavam trabalhar antes de entrar no curso de medicina.

Observou-se que o maior índice de alunos da amostra (91,7%) reside com familiares. Porém, nota-se que existem alguns alunos que residem com colegas ou amigos (4%) e outros moram sozinhos (3,7%).

Verificou-se que 82 alunos (27,3%) possuíam bolsas de estudo. Um elevado percentual tem seus estudos custeados pela família (91,7%), embora alguns desses recebam ajuda financeira como bolsa de estudos, que na sua maioria, são bolsas de "iniciação científica", cujo valor é muito baixo para pagar a faculdade de medicina. Apenas 4% informaram custear os seus estudos.

Em termos da satisfação com o curso, 93,3% se dizem satisfeitos. No entanto,

115 estudantes (38,3%) afirmaram que já pensaram em desistir do curso. Essas variáveis são importantes porque podem se relacionar ao estado psicológico dos estudantes em relação à academia que frequentam.

A média de tempo semanal que dedicam aos estudos ficou em 30,91 horas (DP=13,94 horas), mostrando que esses estudantes se dedicam semanalmente aos estudos em uma proporção aproximada a uma jornada de trabalho, restando pouco tempo para outras atividades. Chama a atenção o elevado percentual de alunos (15,6%) que dedica 75 ou mais horas aos estudos (Tabela 3).

Tabela 3 - Distribuição dos alunos segundo a quantidade de horas de estudo por semana. Fortaleza, 2010.

Horas semanais de estudo (n=294)	n	%
≤ 29	61	20,7
30 - 51	89	30,3
52 - 74	98	33,3
≥ 75	46	15,6
Total	294	100,0

Em contrapartida, os estudantes afirmaram dedicar, em média, apenas 9,89 horas (DP=8,01 horas) ao lazer por semana, verificando-se que a maioria (62,8%) depende até 15 horas semanais para essa atividade (Tabela 4).

Tabela 4 - Distribuição dos alunos segundo a quantidade de horas de lazer por semana. Fortaleza, 2010.

Horas semanais de lazer (n=293)	n	%
≤ 3	14	4,8
4 - 15	170	58,0
16 - 29	87	29,7
≥ 30	22	7,5
Total	293	100,0

Os resultados mostraram que 86,4% dos estudantes entrevistados dizem possuir horas de ócio ou lazer. Mas 40,3% se sentem culpados por terem horas livres de estudo.

Com relação ao ócio, 89% dos alunos disseram que este é visto pelas outras pessoas como algo ruim, depreciável e interligado com uma imagem negativa da pessoa. Constatou-se que boa parte dos alunos que pratica o ócio sente-se culpado, enquanto aqueles que não o praticam não sentem culpa por não fazê-lo. Os entrevistados (46%) disseram também que desejariam de ter mais tempo para realização da prática de esportes e gostariam de não se culpar por praticar o ócio ou ter mais tempo para estar com a família.

Aproximadamente 70% dos estudantes não praticam nenhuma atividade esportiva ou física, o que significa que levam uma vida sedentária e assim se autoclassificam, constatando-se que 51,2% podem ser classificados como sedentários e pouco ativos. Apesar disso, se consideram energéticos (78%). Consideram-se ativos 29,3% e muito ativos 19,4%. Dos que praticam atividade física, 17% o fazem de 3 a 5 vezes por semana.

Quanto à maneira como se percebem, uma boa parte se considera uma pessoa ansiosa (69,1%) e nervosa, o que aponta para condições estressantes de vida, porém ao mesmo tempo 67,5% se dizem calmos, o que pode ter acontecido pelo fato dos entrevistadores poderem escolher mais de uma opção neste quesito, fato semelhante ao encontrado na literatura^{23,24}.

Quando relacionados o perfil emocional com a prática de atividades físicas verificou-se que os que se enquadravam

no perfil calmo estavam na sua maioria (85%) no grupo que desenvolvia atividades físicas, dados semelhantes a outros trabalhos^{9,17,23, 24}.

Destes dados é possível observar que a maioria dos alunos que não pratica nenhum tipo de atividade física gostaria de fazê-lo e verificou-se também que os alunos considerados sedentários possuem um grau de ansiedade maior do que outros entrevistados.

Discussão

A idade média dos estudantes e a proporção entre os sexos é semelhante a encontrada nos estudos realizados anteriormente^{2,4,25}.

Vários resultados de interesse foram encontrados em relação às informações sociodemográficas. Verificou-se que na amostra, embora não representativa, há um grande número de mulheres, o que leva a pensar que as mulheres começam a exercer atividades que eram antigamente exclusivas de homens. Isto pode estar refletindo as tendências gerais das mudanças sociais geradas pelo novo capitalismo, assim como as influências culturais em meio às modificações verificadas nas últimas décadas^{2,4,25}.

O fato de muitos dos estudantes morarem com os familiares indica que estes não possuem ainda uma forma autônoma de se manterem sozinhos financeiramente, dependendo, muitas vezes, do apoio dos pais. Residir com a família demonstra, em parte, a dependência financeira dos estudantes, sejam eles de universidades públicas ou privadas⁹.

O baixo percentual de alunos que trabalha contrasta com o que se sabe

atualmente dos estudantes de outros cursos universitários, onde a maioria costuma fazer estágios ou trabalhar enquanto cursam a graduação. No caso dos estudantes de medicina, o trabalho é dificultado uma vez que o curso é período integral e possui inúmeras atividades extracurriculares.

A proporção de alunos com bolsas de estudo se constitui em um dado particularmente relevante, uma vez que indica o comprometimento com os estudos e pode-se imaginar que deve levar, também, a uma maior dedicação e envolvimento. No entanto, alunos bolsistas podem se sentir pressionados em obter êxito em suas avaliações, pelo fato de se sentirem obrigados a manter a bolsa, uma vez que sem a bolsa talvez não tenham condições financeiras de se manter no curso. Assim, a possibilidade de perder o auxílio financeiro se emparelha ao medo de ter que abandonar o curso por falta de recursos.

Existe um percentual significativo de alunos que possuem um gasto médio mensal que varia de R\$ 4.000,00 a R\$ 12.000,00, o que representa 42,3% do total dos 300 estudantes, oriundos, portanto, de faculdades particulares. De qualquer forma, verifica-se que o custo da formação médica chega a ser proibitivo para a maioria da população brasileira. É um curso que continua a ser associado aos status socioeconômicos mais elevados da sociedade, confirmando seu caráter elitista.

Como mostrado nos resultados, os alunos do curso de medicina sentem-se realizados em cursar a faculdade, uma vez que apresentam alta eficácia profissional. Vale lembrar que uma parte da amostra foi constituída de estudantes que cursam a faculdade de medicina com o currículo ABP/PBL, cujo método é

baseado no estudo individual e orientado por discussões de problemas em grupos tutoriais. Talvez esse tipo de currículo seja menos estressante que os currículos tradicionais das faculdades de medicina, levando aos resultados encontrados aqui. É possível, também, que mesmo sendo o meio acadêmico um ambiente estressor, o fato de pertencer à elite estudantil, pois em uma cidade como Fortaleza, com poucas faculdades de medicina, é um feito em si, e a perspectiva de um futuro econômico profissional recompensador faz com que esses estudantes consigam ultrapassar as barreiras e dificuldades que o curso impõe.

O percentual de alunos (86,4%) que afirmou ter horas de ócio difere de outros estudos^{10,11}. Isto pode ter ocorrido por diferentes formas de entender o significado da palavra ócio por parte dos entrevistados, mesmo tendo sido explicado pelos pesquisadores, ou de acharem que devem sempre produzir mais, já que 40,3% dos alunos que dizem ter momentos de ócio sentem-se culpados o que pode acontecer pela pressão da sociedade em que todos devem estar produzindo todo o tempo.

O lazer é importante para que as pessoas possam se divertir, relaxar, ter momentos com a família e amigos, frequentar academias, realizar outras tarefas além dos estudos.

Com relação à prática de atividades físicas, a maioria dos alunos (67,9%) se auto-enquadram como sedentários, o que concorda com o fato de 70% não realizarem atividades físicas. Os dados são semelhantes a outras pesquisas^{23,26,27}. Um estudo de revisão de literatura aponta uma prevalência entre 29% a 97% de pouca atividade física entre jovens brasileiros²⁶. Entre estudantes de

Pelotas, 58% podiam ser considerados sedentários²⁸. No entanto, o índice é inferior ao encontrado em estudantes de Maceió, onde aproximadamente 93% eram sedentários²⁹.

A maior proporção de estudantes que se enquadrava no perfil calmo estava no grupo que desenvolvia atividades físicas, dados semelhantes a outros trabalhos^{9, 17, 23, 24}.

Quando indagados quanto ao que mudaria em suas vidas para melhorar a qualidade de vida, 46% relataram que praticariam esportes, o que mostra que os alunos relacionam a prática de atividades físicas ao bem estar pessoal, o que concorda com outros estudos^{9, 30}.

A prática de atividade física como sendo uma forma de enfrentamento do estresse não parece ser relevante para os estudantes da amostra, ao contrário do que mostra a literatura¹⁷.

Ao discorrerem¹¹ sobre a prevenção e intervenção da síndrome de Burnout, citam os exercícios ou atividades físicas como primordiais, assim como dormir por uma quantidade suficiente de horas e realizar atividades de ócio. Consideram que esses comportamentos saudáveis podem ajudar na prevenção do estresse e do Burnout. Comentam, também, que a atividade esportiva tem se mostrado eficiente para combater o estado de ânimo negativo, pela liberação de endorfinas e a sensação de prazer que proporciona. No entanto, ou os estudantes da amostra ainda não verificaram essa relação na prática ou não se mostraram atraídos por ela ou, ainda, o estresse da situação acadêmica talvez não seja tão grande a ponto da atividade física fazer uma diferença na minimização de seus efeitos.

Por outro lado, os estudantes da pesquisa se encontram, na sua maioria, entre o sedentarismo e níveis baixos de atividade (51,2%). Esse resultado também está de acordo com os dados encontrados na literatura, muito embora os estudantes desta amostra tenham se mostrado, de alguma forma, um pouco mais ativos. Talvez os estudantes da área da saúde estejam começando a seguir as recomendações de levar uma vida mais saudável⁹.

Conclusão

Os alunos que praticam o ócio sentem-se culpados por terem momentos em que não estão desenvolvendo atividades diretamente ligadas ao curso. Percebem que a prática de atividades físicas melhora a ansiedade e o nível de estresse, mas mesmo assim não são adeptos destas práticas, apresentando um nível de ansiedade acima da população em geral.

O aprofundamento da questão é fundamental para a construção de um entendimento maior sobre o assunto, investigando outras amostras de estudantes com os mesmos fins.

Referências

1. Nogueira-Martins MCF. Humanização das relações assistenciais: a formação do profissional de saúde. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.
2. Barboza JIRA, Beresin R. A síndrome de burnout em graduandos de enfermagem. *Einstein*. 2007;5(3):225-230.
3. Pena L, Reis D. Student stress and quality of education. *Rev Adm Empres*. 1997;37(4): 16-27.
4. Lima MCP, Domingues, MS, Cerqueira ATA. Prevalência e fatores de risco para transtornos mentais comuns entre estudantes de medicina. *Rev Saúde Pública*. 2006;40(6):1035-1041.
5. Bramness, JG, Fixdal TC, Vaglum P. Effect of medical school stress on the mental health of medical students in early and late clinical curriculum. *Acta Psych Scand*. 1991;84:340-345.
6. Masi, D de. O Ócio Criativo. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 5ª edição, 2000
7. Reiquixa R. O lazer no Brasil. São Paulo, Brasiliense, 1977. 11p
8. Carlotto MS, Nakamura AP, Câmara SG. Síndrome de Burnout em estudantes universitários da área da saúde. *Psico*, Porto Alegre, PUCRS. 2006; 37(1): 57-62.
9. Souza, F.G.M.; Menezes, M.G.C. (2005). Estresse nos estudantes de medicina da Universidade Federal do Ceará. *Rev Bras Educ Méd*. 29(2): 91-96.
10. Pires EAG, Duarte MFS, Pires MC, Souza GS. Hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis-SC, Brasil. *Rev Bras Cinét Movim*. 2004;12(1): 51-56.
11. Tamayo A. Prioridades axiológicas, atividade física e estresse ocupacional. *Rev Adm Contemp [online]*, 2001; 5 (3): 127-147.
12. Rabelo, L.M., Viana, R.M, Schimith M.A, Patin, R.V, Valverde MA, Denadai, R.C, et al. Fatores de risco para doença aterosclerótica em estudantes de uma universidade privada em São Paulo – Brasil. *Arq Bras Cardiol*. 1999;72(5): 569-574.
13. Fisberg RM, Stella RH; Morimoto JM, Pasquali LS, Philippi ST, Latorre MRDO. Perfil lipídico de estudantes de nutrição e a sua associação com fatores de risco para doenças cardiovasculares. *Arq Brasil Cardiol*. 2001;76(2): 137-142.
14. Coelho VG, Caetano LF, Liberatore Júnior RR, Cordeiro JÁ, Souza DRS. Perfil lipídico e fatores de risco para doenças cardiovasculares em estudantes de medicina. *Arq Brasil Cardiol*. 2005;85(1): 57-62.
15. Fontes, ACD, Vianna, RPT. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste – Brasil. *Rev Brasil Epidem*. 2009;12(1), 20-29.
16. Marcondelli P, Costa THM, Schmitz BA. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. *Rev Nutrição*. 2008; 21(1):39-47.
17. Fioravanti AR; Shayani DA, Borges RC, Balieiro RC. Estudo sobre os fatores de stress entre alunos da UNICAMP. *Rev Ciên Amb On- Line*. 1(1). [periódico na internet]. 2005. [citado

- 2009 Jun 16]; 1(1):41-48. Disponível em <http://sistemas.ib.unicamp.br/be310/viewarticle.php?id=25>
18. Dorea MP. Avaliação da síndrome de Burnout no corpo discente de uma faculdade privada de medicina da região serrana do Estado do Rio de Janeiro. [Dissertação]. Rio de Janeiro. Faculdade de Educação. Universidade do Estado do Rio de Janeiro, 2007.
 19. Lipp, MNL. Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL). São Paulo: Casa do Psicólogo, 1998.
 20. IPAQ – Internatlonal Physical Activity Questionnaire (2005). Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Short and Long Forms. Documentos IPAQ. [citado em 2010 Nov 3]; Disponível em <<http://www.ipaq.ki.se/ipaq.htm>>.
 21. Rocha AS, Marega M. (2009). Estudo da correlação entre dois métodos de avaliação da capacidade cardiorrespiratória. Einstein. 2009; 7(1 Pt 1):68-75.
 22. Field A. Descobrimo a estatística usando o SPSS. Porto Alegre: Artmed; 2009.
 23. Dias C, Corte-Real N, Corredeira R, Barreiros A, Bastos T, Fonseca AM. A prática desportiva dos estudantes universitários e suas relações com as autopercepções físicas, bem-estar subjectivo e felicidade. Estud. Psicol. 2008; 13(3): 223-232.
 24. Marinho CS. Estilo de Vida e Indicadores de Saúde de Estudantes Universitários da UNIPLAC. Dissertação de Mestrado. Curso de Educação Física. Universidade Federal de Santa Catarina, 2002.
 25. Porcu M, Fritzen CV, Helber C. Sintomas depressivos nos estudantes de medicina da Universidade Estadual de Maringá. Psiquitri Prát Méd. 2001;134(1): 2-6.
 26. Tassitano RM, Bezerra J, Tenório MCM, Colares V, Barros MVG, Hallal PC. Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. 2007; 9(1), 55-60.
 27. Silva GSF, Bergamaschine R, Rosa M, Melo C, Miranda R, Bara Filho, M. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. Rev Bras Med do Esport. 2007; 13(1): 39-42.
 28. Hallal PC, Wells JC, Reichert FF, Anselmi L, Victora CG. Early determinants of physical activity in adolescence: prospective birth cohort study. British Med J. 2006; 32: 1002-1007.
 29. Silva RR, Malina RM. Sobrepeso, atividade física e tempo de televisão entre adolescentes de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. Rev. Bras. Ciên. e Mov. 2003; 11(4): 63-66.
 30. Loureiro E, Mcintyre T, Mota-Cardoso R, Ferreira MA. A relação entre o stress e os estilos de vida nos estudantes de medicina da Faculdade de Medicina do Porto. Acta Med Portuguesa. 2008; 21(3), 209-214.
-

Endereço para correspondência:

David de Alencar Correia Maia.
Rua Leonardo Mota nº 1630 apto. 1000.
Aldeota – CEP 60.170-040.
Fortaleza - Ceará.
E-mail: davidmaia42@gmail.com