

Avaliação do índice de atividade física e qualidade de vida entre os estudantes de medicina e enfermagem da Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP



Pesquisadora: Tamiris Aparecida de Moraes Fiorato
Orientadora: Professora Dra. Fernanda Garanhani de Castro Surita
Colaborador: André Souza Leite Vieira
Local: Faculdade de Ciências Médicas e Hospital da Mulher (CAISM)

INTRODUÇÃO

- Comportamento dos estudantes durante a graduação tende a se manter ao longo da vida;
- Estudos indicam que os ambientes universitários são adequados para promover um estilo de vida saudável entre os jovens.

(Amiri et al, 2019; Guex et al, 2020, Hilger-kolb et al, 2020)

Definições

Atividade física (AF)

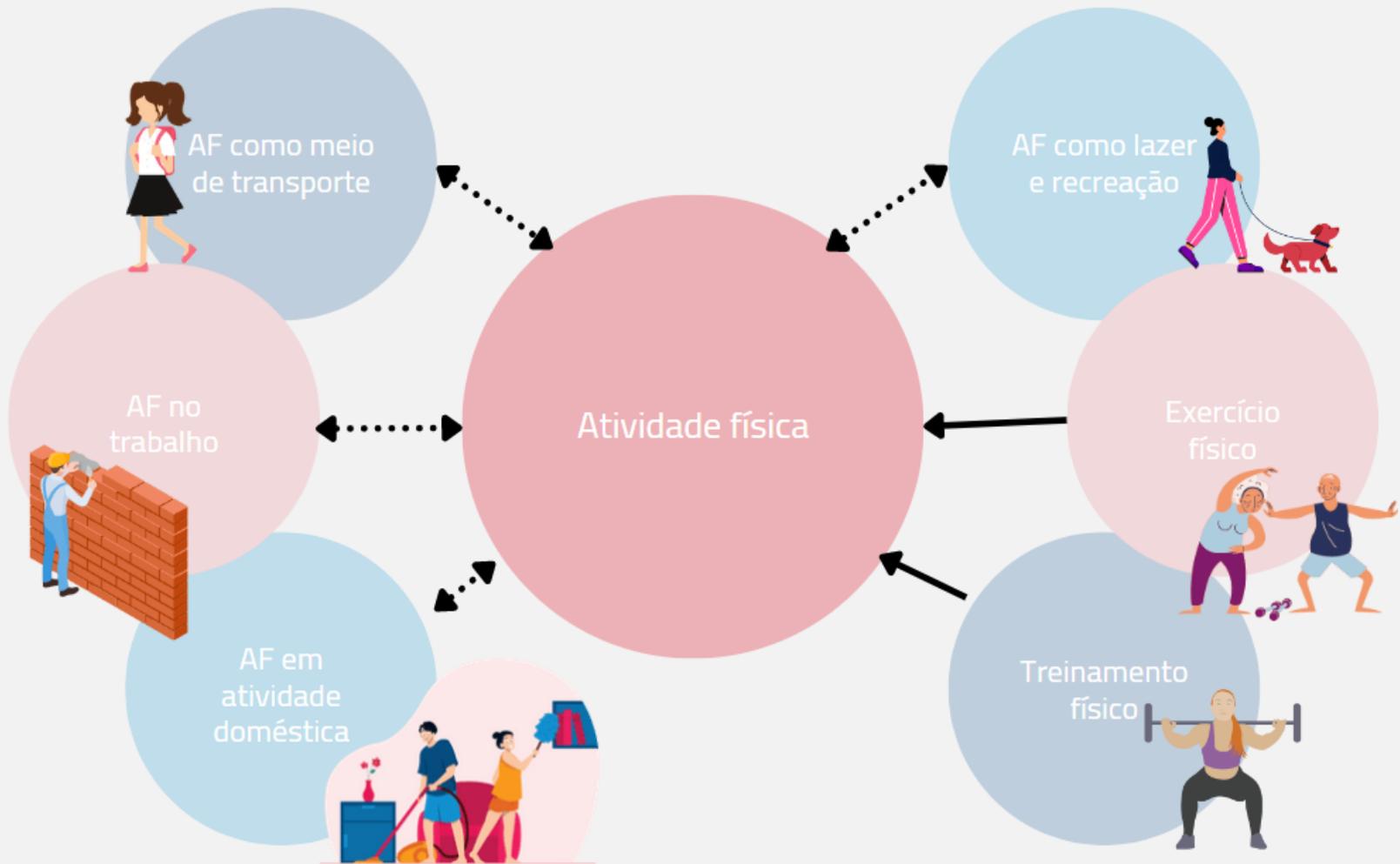
Movimento do músculo esquelético que desencadeie **gasto calórico**

Exercício físico (EF)

AF é realizada **regularmente**; gera **adaptações orgânicas, fisiológicas, bioquímicas e morfológicas**, classificadas como agudas e crônicas;

Treinamento físico

EF realizado de forma **repetitiva e sistemática** para melhorar as habilidades físicas e o desempenho de tarefas





O EF como recurso para **promoção de saúde** às vezes é abordado de **forma superficial** nos currículos de **graduação**;



Médicos e enfermeiros citam a **falta de conhecimento** como **barreira** para promover o **aconselhamento** de seus pacientes sobre **AF e EF**;

Qual é o **perfil** dos profissionais de saúde e dos futuros profissionais de saúde em relação a **prática de AF e EF** e **conhecimentos técnicos** sobre esses tema?

OBJETIVO



Identificar os índices de Atividade Física e Qualidade de Vida entre estudantes de medicina e enfermagem, identificar se há uma abordagem sobre Exercício Físico na graduação e verificar quais os conhecimentos dos estudantes em relação ao exercício físico.

METODOLOGIA



Desenho do estudo

- Prospectivo de corte transversal;
- Questionários;
- Coleta online via forms;
- Coleta de dados entre março e setembro de 2021;



International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)



- Analisar os índices de EF de uma população

Composta por 19 questões divididas em 5 seções

- Classificação: Muito ativo, ativo, irregularmente ativo A, irregularmente ativo B, sedentário;

METs/semana: número de dias AF*duração em minutos*k

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA

Data: ___/___/___
Nome: _____
Idade: _____ Sexo: ()F ()M
Você trabalha de forma remunerada: () Sim () Não
Quantas horas você trabalha de forma remunerada por dia: _____
OBS.: O trabalho voluntário é desempenhado por pessoas dispostas a doar parte do seu tempo e de suas habilidades no trabalho por uma causa social e para entidades que necessitam deste tipo de trabalho. Ele não é remunerado.
Você faz trabalho voluntário: () Sim () Não
Que tipo? _____
Quantas horas semanais você trabalha de forma voluntária? _____
Em geral, você considera sua saúde:
() Excelente () Muito boa () Boa () Regular () Ruim
Quantos anos completos você estudou: _____

As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana
NORMAL/HABITUAL

Para responder as questões lembre que:

- atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal
- atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal

SEÇÃO 1- ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

Esta seção inclui as atividades que você faz no seu trabalho remunerado ou voluntário, e as atividades na universidade, faculdade ou escola (trabalho intelectual). Você **NÃO DEVE INCLUIR** as tarefas domésticas, cuidar do jardim e da casa ou tomar conta da sua família. Estas serão incluídas na seção 3.

1 a. Atualmente você tem ocupação remunerada ou faz trabalho voluntário fora de sua casa?
() Sim () Não – Caso você responda não, vá para seção 2: Transporte

As próximas questões relacionam-se com toda a atividade física que você faz em uma semana **NORMAL/HABITUAL**, como parte do seu trabalho remunerado ou voluntário. **NÃO INCLUA** o transporte para o trabalho. Pense apenas naquelas atividades que durem peelo menos 10 minutos contínuos dentro de seu trabalho:

Well-being index (WHO-5)



- Medida autorreferida do bem-estar mental atual
- 5 questões;
- Pontuação: 0 a 5;
- Somatória bruta ou percentual:
 - 0 a 25 pontos;
 - 0 a 100 %;
- Maior pontuação: maior QV

	<i>Durante as últimas duas semanas</i>	Todo o tempo	A maior parte do tempo	Mais de metade do tempo	Menos de metade do tempo	Algumas vezes	Nunca
1	Senti-me alegre e bem disposto/a	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
2	Senti-me calmo/a e tranquilo/a	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
3	Senti-me activo/a e enérgico/a	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
4	Acordei a sentir-me fresco/a e repousado/a	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
5	O meu dia-a-dia tem sido preenchido com coisas que me interessam	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0

Questionário Semiestruturado



- Dados sociodemográficos;
- Práticas de EF: Tipos, frequência semanal, duração;
- Razões para não se exercitar;
- Conteúdo sobre EF na graduação ou atuação profissional;
- Conhecimentos sobre AF e EF.

ASPECTOS ÉTICOS

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Orientações sobre Exercício Físico por profissionais de saúde que atendem gestantes: conhecimento, atitudes e práticas

Pesquisador: Fernanda Garanhani de Castro Surita

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 37595220.7.0000.5404

Instituição Proponente: Hospital da Mulher Prof. Dr. José Aristodemo Pinotti - CAISM

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.362.243

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

CAMPINAS, 26 de Outubro de 2020

Assinado por:
Renata Maria dos Santos Celeghini
(Coordenador(a))

RESULTADOS



- 149 participantes: 113 estudantes de medicina, 25 estudantes de enfermagem e 11 profissionais de saúde;

- Média de idade: 22 anos (± 4.35);

- IMC: 23.22 kg/m² (± 3.63);

- 77.18% dos participantes (115) relataram praticar EF;**



Variável	Categoria	N=149	%
Genero	Feminino	103	69,13
	Masculino	46	30,87
Cor	Branco	103	69,13
	Não branco	44	29,53
	Ausente	2	1,34
Estado civil	Solteiro	136	91,28
	Com parceria	12	8,05
	Ausente	1	0,67
Com quem mora atualmente	Com a família	81	54,36
	Amigos ou outros estudantes	33	22,15
	Sozinho	28	18,79
	Outros	7	4,7
Tipo de habitação	Casa alugada	75	50,34
	Casa própria	67	44,97
	Outros	7	4,70
Renda salarial	Acima de 4 salários mínimos	58	41,43
	Entre 1 a 4 salários mínimos	52	37,14
	Menos de 1 salário mínimo	30	21,43

Tabela 1 -
Caracterização sociodemográfica de graduandos da UNICAMP e profissionais de saúde que atendem gestantes no CAISM (n=149)

Categoria profissional	Estudante de medicina	113	75,84
	Estudante de enfermagem	25	16,78
	Profissional de saúde	11	7,38
Trabalha?	Sim	35	23,49
	Não	114	76,51
Contato com pré-natal	Sim	29	19,46
	Não	120	80,54
Prática de exercício físico	Sim	115	77,18
	Não	34	22,82
Autopercepção de saúde	Excelente	17	11,41
	Muito boa	62	41,61
	Boa	56	37,58
	Regular	13	8,73
	Ausente	1	0,67

- Entre os 115 (77,18%) participantes que auto referiram EF, **musculação**, **caminhada** e **corrida** foram os tipos de exercício mais praticados, com frequência de **5 sessões semanais** e **1 hora** de prática diária.

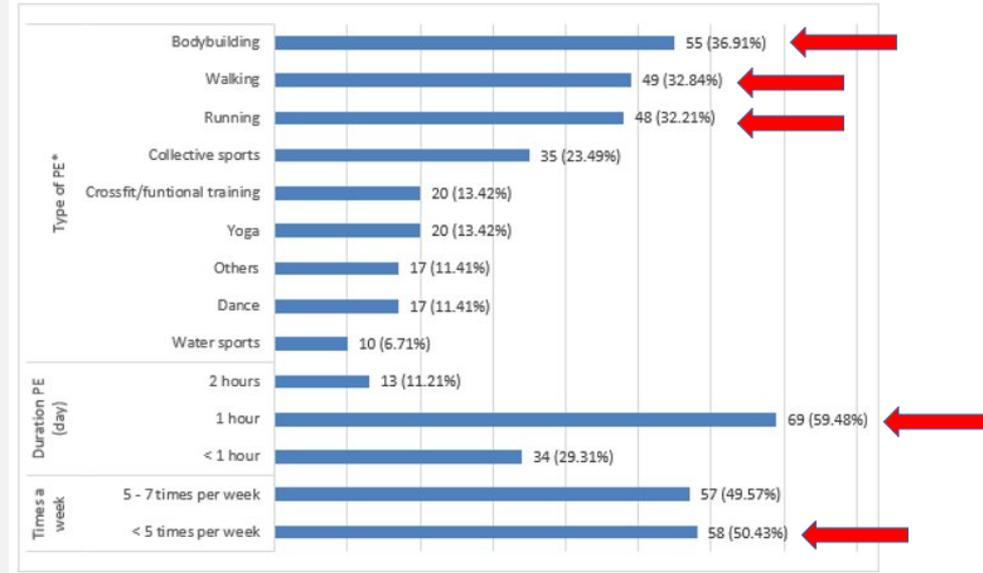


Figura 1: Frequência semana, horas diárias e tipo de exercício físico praticado pelos participantes que se exercitam (n=15)

CARACTERIZAÇÃO DO ENSINO SOBRE EF E AF

- 99 (66,44%) dos participantes **não tiveram o conteúdo sobre AF e EF;**
- Entre os participantes que relataram ter esse conteúdo sobre EF 37 (74%) **afirmam que não foi suficiente** para esclarecer dúvidas sobre esses temas.
- Em relação ao conhecimento dos participantes sobre AF e EF:
 - 125 (83,89%) afirmaram que AF e EF são conceitos diferentes;
 - 129 (86,58%) afirmaram que todo EF é um AF;
 - 113 (75,84%) dos participantes afirmaram que nem todo AF é um EF.

WHO-5:

- Pontuação média de 13.11 (SD 4.03)
- 52.44% de índice de bem-estare QV;

Questionário	Domínio	Com EF			Sem EF		
		MED	MIN	MÁX	MED	MIN	MÁX
WHO-5	Pontuação total WHO-5	14	4	21	11	2	20

Tabela 2: Comparação entre a pontuação WHO-5 entre participantes praticantes ou não (n=149)

IPAQ:

- 42 (28,19%) participantes classificados como “muito ativos”
- 53 (35,57%) participantes classificados como “ativos”
- 28 (18,79%) participantes eram “irregularmente ativos A”
- 24 (16,11%) participantes eram “irregularmente ativos B”
- 2 (1,34%) participantes classificados como “sedentários”.



De acordo com os 34 (22,82%) participantes que relataram **não** praticar atividade física, os **motivos** mais citados para não fazer EF foram:

- Falta de tempo (43,04%);
- Falta de recursos financeiros e ambiente adequado (26,59%);
- O participantes não se sentia à vontade para se exercitar (15,19%);
- Entre outros motivos (15,19%).



FORÇAS E LIMITAÇÕES DO ESTUDO

Deficiência do tema EF

Identificação com o tema

Barreiras

Baixa taxa de respostas

Exposição ao assumir um
comportamento sedentário

CONCLUSÃO

- Estudantes de medicina e enfermagem e profissionais de saúde do CAISM que **se exercitam** apresentaram **maior score** de índice de bem-estar e QV, possuem **maiores METs** em AF vigorosa, moderada, caminhada e no geral total, e **maior percepção dos benefícios da EF**.
 - Participantes que **se exercitam** tendem a precisar de mais **informações sobre EF** na graduação ou na prática profissional para se sentirem confiantes para **orientar** corretamente a prática de EF.
-

OBRIGADA