

Artigo Original

A prática de atividade física por acadêmicos de medicina durante a pandemia causada pelo SARS-CoV-2: um estudo transversal*The practice of physical activity of medical students during the pandemic caused by SARS-CoV-2: a cross-sectional study***Beatriz Yuki Maruyama¹, Mariana Ceni Marin², Marco Antonio Pedroni³**

Maruyama BY, Marin MC, Pedroni MA. A prática de atividade física por acadêmicos de medicina durante a pandemia causada pelo SARS-CoV-2: um estudo transversal / *The practice of physical activity of medical students during the pandemic caused by SARS-CoV-2: a cross-sectional study*. Rev Med (São Paulo). 2022 jan.-fev.;101(1):1-7.

RESUMO: *Introdução:* o contexto de pandemia instaurada pelo SARS-CoV-2 acarretou um cenário de isolamento social, dificultando a prática de atividade física regular. Somado a isso, os estudantes de Medicina ainda possuem uma carga horária sobrecarregada. O objetivo do trabalho foi conhecer a qualidade de vida e a prevalência da prática de atividade física e seus efeitos durante o período de pandemia em acadêmicos de Medicina. *Métodos:* estudo observacional transversal realizado a partir da aplicação do questionário “Prática de atividade física por acadêmicos de Medicina durante a pandemia” em 286 estudantes de ambos os sexos, de todos os períodos de uma faculdade. *Resultados:* notou-se que os participantes, cursando Medicina com ensino remoto, que tinham mais motivação e tempo livre praticavam mais atividade física, enquanto os participantes que tinham menos motivação e tempo livre diminuíram a prática no período analisado. *Discussão:* Os estudantes compreendem que a prática de atividade física é benéfica, mesmo ela sendo impedida por cargas horárias extenuantes, até mesmo devido à educação que recebem durante a graduação. *Conclusão:* constatou-se que acadêmicos de Medicina que possuem aulas de educação remota durante o período estabelecido de isolamento social, consideraram apresentar mais tempo livre para a prática de atividade física. Entretanto, nem todos dedicaram esse tempo para a realização de exercícios.

Palavras-chave: Acadêmicos de medicina; Atividade física; Coronavírus; Pandemia.

ABSTRACT: *Introduction:* the context of the SARS-CoV-2 pandemic led to a scenario of social isolation, hindering the practice of regular physical activity. In addition, medical students still have a very high workload. The objective of this study was to assess the quality of life and the prevalence of physical activity and its effects among medical students during the pandemic period. *Methods:* cross-sectional observational study conducted through the application of the questionnaire “Engagement in physical activity among medical students during the pandemic” in 286 students of both genders, from all course periods. *Results:* it was found that the participants on remote medical training who had more motivation and free time exercised more, while the participants who had less motivation and free time decreased their practice of exercises in the analyzed period. *Discussion:* Students understand that physical activity is beneficial, even though it is hindered by strenuous workloads, due to the education they receive in the course. *Conclusion:* it was found that medical students who had remote classes during the period of social isolation considered they had more free time for the practice of exercises. However, not all of the dedicated this time to physical activity.

Keywords: Students, medical; Physical activity; Coronavirus; Pandemic.

Escola de Medicina da Pontifícia Universidade Católica do Paraná.

1. Acadêmica de Medicina na Pontifícia Universidade Católica do Paraná. Maruyama, BM. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9134-6298> E-mail: beatrizmaruyama@yahoo.com.br

2. Acadêmica de Medicina na Pontifícia Universidade Católica do Paraná. Marin, MC. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4466-9999> E-mail: mariimarin@hotmail.com

3. Professor Orientador. Pedroni, MA. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3444-0541> E-mail: mapedroni@terra.com.br

Correspondência: Beatriz Yuki Maruyama. Rua Sete de Setembro, 294 – Centro. Pinhais, PR. CEP: 83323-270.

INTRODUÇÃO

A atividade física pode ser definida como qualquer tipo de movimento corporal que seja produzido pela musculatura esquelética e que exija um gasto de energia maior que o repouso, ou seja, maior do que o considerado padrão. Ela auxilia na diminuição dos fatores de risco para diversas doenças, como diabetes mellitus e hipertensão arterial, além de estar diretamente relacionada à melhoria das condições de hábitos de vida e diminuição do risco cardiovascular¹. É recomendado pela Diretriz da Sociedade Brasileira de Cardiologia, que sejam realizados 60 minutos de exercício, 3 a 5 vezes na semana, incluindo aquecimento e alongamento, aeróbico, resistência muscular, alongamento e relaxamento².

Todavia, a inatividade física tem se tornado cada vez mais comum, principalmente entre os jovens. Isso ocorre por diversos motivos, como a popularização do automóvel, o avanço da tecnologia e o acesso à elevadores e escadas rolantes nos lugares mais frequentados. Somado a isso, para os acadêmicos de Medicina, ainda há a influência da carga horária extremamente sobrecarregada da faculdade e de atividades extracurriculares, além da pressão psicológica para a formação de um bom currículo e excelentes notas durante a graduação, o que acarreta uma menor disponibilidade de horários e menos disposição para a prática de atividades físicas. Como se isso não bastasse, ainda há influência dos fatores sociais e socioeconômicos, como sexo, idade e renda, que se tornam bastante evidentes ao comparar as diversas faculdades que há no município de Curitiba. Com isso, os estudantes de Medicina estão sujeitos a maiores níveis de estresse e riscos para virem a desenvolver diversas doenças a longo prazo³.

Em estudo realizado na Universidade José do Rosário Vellano (UNIFENAS), nota-se que o tempo dedicado à prática de atividade física decresce consideravelmente no decorrer dos anos da graduação de medicina. Sendo que dentre os alunos do primeiro ano da faculdade, o tempo dedicado para atividades moderadas era de 39,5 min/dia. Já no sexto ano esse valor passou a ser de 10 min/dia³, mostrando o declínio considerável da prática de exercícios⁴.

Atualmente, a pandemia causada pela nova cepa do Coronavírus, declarada pela Organização Mundial de Saúde no dia 11/03/2020, acarretou no fechamento das faculdades, instaurando-se ensino remoto em muitas delas, bem como de diversos locais destinados à prática de atividade física, como academias e parques, além de se recomendar o isolamento social da população. Isso tornou ainda mais difícil a prática de atividade física⁵.

O presente estudo tem como objetivo avaliar se a mudança temporária para ensino remoto, do curso de Medicina, acarretou maior tempo livre e motivação para a prática de atividade física, e se de fato os acadêmicos aumentaram ou mantiveram a prática. Além disso, há o objetivo de compreender os motivos e contextos associados

no momento analisado. Foi considerado, para avaliação, o início da quarentena no dia decretado pelo Governo do Estado do Paraná, ou seja, 20/03/2020, visto que cada universidade de Curitiba iniciou a paralisação das aulas em dias diferentes⁶.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal analítico, realizado por meio da aplicação do questionário online autoaplicável “*A prática de atividade física por acadêmicos de medicina durante a pandemia causada pelo SARS-CoV-2*”. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade (4.210.170) e seguiu todas as diretrizes éticas de pesquisa com seres humanos.

Acadêmicos de todos os períodos do curso de Medicina de uma universidade privada da cidade de Curitiba-Brasil foram convidados via *WhatsApp* a responder voluntariamente ao questionário online de coleta de dados. Foram incluídos no estudo todos os convidados que aceitaram responder voluntariamente a pesquisa, por meio do aceite online do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que responderam ao questionário corretamente até o final e enviaram a resposta. Foram excluídos menores de 18 anos, não matriculados no curso de Medicina de uma Universidade e os que responderam o questionário de maneira incompleta. O recrutamento ocorreu do período de 13 a 25 de agosto de 2020.

O questionário criado pelos organizadores do trabalho foi dividido em 11 seções. As primeiras seções abordavam a aceitação do Termo de Consentimento. As próximas seções abrangiam perguntas gerais, como sexo, idade, período em que se encontra na faculdade, presença de alguma comorbidade (hipertensão arterial sistêmica, dislipidemia, asma, diabetes, etc.), assim como foi questionado se a presença das aulas de ensino remoto ofereceu mais tempo ou vontade aos alunos para que praticassem atividade física. Outra pergunta solicitou que cada aluno selecionasse a opção na qual melhor se enquadrava, podendo optar entre: “*Já praticava atividade física antes da pandemia e continuo*”, “*Já praticava atividade física antes da pandemia e parei*”, “*Comecei a praticar atividade física durante a pandemia, mas já parei*”, “*Comecei a praticar atividade física durante a pandemia e continuo*”, “*Não pratico atividade física*”.

O instrumento continha ainda questões sobre mudanças de peso durante o período avaliado e relacionadas ao espaço adequado em casa para a prática de exercícios e a influência das redes sociais como forma de cobrança ou incentivo à prática e a sua influência em questões psicológicas.

Os resultados foram descritos por frequências e percentuais. A análise de associação entre duas variáveis categóricas foi feita usando-se o teste de Qui-quadrado. Para a análise univariada e multivariada da associação entre

variáveis categóricas e a prática de atividade física foram ajustados modelos de Regressão Logística. Para avaliar a significância de cada variável, foi usado o teste de Wald. A medida de associação estimada foi a *Odds Ratio* para a qual foi apresentado um intervalo de confiança de 95%. Valores de *p* menores que 0,05 foram considerados significativos. Os dados foram organizados em planilha no Microsoft Excel e analisados com o programa computacional IBM SPSS Statistics v.20.0. Armonk, NY: IBM Corp.

RESULTADOS

Inicialmente foram incluídos no estudo 286 acadêmicos que concordaram com os termos do Termo de Consentimento. Foram excluídos 3 participantes que afirmaram ter idade inferior a 18 anos. Como a pesquisa tem como público-alvo estudantes matriculados no curso de Medicina da Universidade, aqueles que assinalaram que não eram estudantes de tal curso e/ou universidade também foram excluídos da pesquisa, totalizando para o seguimento 277 participantes.

Dos respondentes a maioria, 66,7%, eram mulheres, houve predomínio de participantes entre 21 e 23 anos (45,1%). Em relação ao período no qual estavam matriculados, 235 (84,8%) participantes estavam matriculados no Pré-clínico e Clínico e 42 (15,2%) no Internato. Essa divisão foi feita considerando a grade curricular estabelecida pela Universidade, o pré-clínico aborda desde o primeiro período/semestre ao terceiro, assim como o clínico é considerado do quarto ao oitavo e o internato do nono ao décimo segundo, ou seja, os dois últimos anos da faculdade de Medicina.

A respeito de comorbidades, 66,1% dos participantes afirmaram não apresentar nenhuma comorbidade. As que foram relatadas pelos demais, incluem hipertensão arterial, dislipidemia, diabetes, asma, depressão, ansiedade e outros transtornos mentais, duas ou mais citadas anteriormente ou alguma outra comorbidade não citada.

Com relação à prática de atividade física, do total de participantes, 198 já praticavam atividade física antes da pandemia, sendo que 72 (26,0%) pararam a prática quando o período de quarentena foi instaurado e apenas 40 (14,4%) continuaram até o momento de aplicação do questionário. Enquanto, 69 relataram que iniciaram a prática de atividade física durante o período da pandemia. Apenas 10 (3,6%), do total de participantes, assinalou não praticar nenhum tipo de atividade física, seja antes da quarentena ou durante esse período.

Quando questionados a respeito da motivação/tempo livre para a prática de atividades físicas, com relação ao ensino remoto, 54,2% dos participantes assinalaram ter mais motivação/tempo tendo aulas com ensino remoto no pré-clínico, clínico e internato, os demais referiram ter menos motivação/tempo nas mesmas situações apresentadas anteriormente.

Em relação ao peso, 39,4% dos participantes ganharam, 26,7% perderam, 23,8% mantiveram e os demais não avaliaram o peso durante o período. Sobre o espaço para a prática de atividades, 59,2% da amostra analisada relatou possuir espaço adequado para a prática de atividade física.

Quando perguntados sobre a influência das redes sociais para começar a se exercitar no período analisado, 57,8% afirmaram ter tido sim influência de redes sociais. E quase a totalidade, 91,7%, considera que a influência exercida pelas redes sociais afeta questões psicológicas.

Para avaliar a existência de associação entre a prática de atividade física durante a pandemia e os fatores que foram abordados no questionário, inicialmente, foi realizada uma análise univariada de cada um dos fatores. Os resultados descritivos de cada fator, bem como os valores estimados da medida de associação *Odds Ratio* (OR) e respectivos intervalos de confiança de 95%, são apresentados na Tabela 1.

Foi possível verificar então que não houve associação entre a idade dos alunos e a prática de atividade física (OR 1,04 [0,94 - 1,15], *p* = 0,424). Também foi possível notar que o fato de serem acadêmicos do 4º ao 8º período teve associação com a prática de atividade física durante a pandemia quando comparado aos que estavam matriculados do 1º ao 3º período (OR 1,87 [1,07 - 3,27], *p* = 0,027), associação esta, não observada para os matriculados do 9º ao 12º período.

Obteve-se relevância também na associação de comorbidades com a prática de atividade física, sendo que participantes sem comorbidades praticaram mais atividade física quando comparados aos que possuíam alguma comorbidade (OR 3,20 [1,91 - 5,36], *p* < 0,001).

Já em relação às mudanças no curso (ter aulas remotas/não ter atividades normais do internato/ter atividades normais do internato) observou-se que aqueles que possuíam mais tempo/motivação para atividade física, de fato praticaram mais (OR 20,7 [11,0 - 39,1], *p* < 0,001).

A perda e a manutenção do peso também demonstraram ter associação direta e significativa com a prática de atividade física quando comparados aos que ganharam peso no período (OR 1,87 [1,12 - 3,13], *p* = 0,017). Dos 109 participantes que relataram ter ganho peso durante o período de quarentena, 51,4% praticavam atividade física. Em contrapartida, dos 140 que relataram perda ou manutenção de peso no período, 55,4% realizavam exercícios físicos.

Como a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendou o isolamento social da população, leva-se em conta que para praticar uma atividade física em casa seria necessário ter um espaço apropriado para tal. Foi possível verificar que há, de fato, relação entre aqueles que possuem espaço adequado em casa com a prática de atividade física, quando comparados aos que não possuem espaço adequado para a prática de atividade física em casa (OR 1,95 [1,19 - 3,18], *p* = 0,008).

Tabela 1. Análise univariada da associação entre a prática de atividade física e fatores abordados na pesquisa

Variável	Classificação	p*	OR (IC 95%)
Idade (anos)		0,424	1,04 (0,94 - 1,15)
Período do curso	1º ao 3º (ref.)		
	4º ao 8º	0,027	1,87 (1,07 - 3,27)
	9º ao 12º	0,106	1,90 (0,87 - 4,14)
Comorbidades	Sim (ref.)		
	Não	< 0,001	3,20 (1,91 - 5,36)
Alterações no curso, durante a pandemia me deu **	Menos tempo para atividade física		
	Mais tempo para atividade física	< 0,001	20,7 (11,0 - 39,1)
Avaliação de peso ***	Ganhou peso (ref.)		
	Perdeu/manteve peso	0,017	1,87 (1,12 - 3,13)
Possui espaço adequado em casa	Não (ref.)		
	Sim	0,008	1,95 (1,19 - 3,18)
Teve influência de redes sociais para praticar atividade física	Sim (ref.)		
	Não	0,007	1,98 (1,20 - 3,27)
Redes sociais afetam questões psicológicas	Não (ref.)		
	Sim	0,039	2,52 (1,05 - 6,04)

* Modelo de Regressão Logística e teste de Wald $p < 0,05$

** Ter aulas remotas/não ter atividades normais no Internato/ter atividades normais no Internato

*** Excluídos os que não avaliaram o peso

Notou-se que dos que relataram não sofrer influência das redes sociais para praticar atividade física, 69,2% efetivamente praticavam, enquanto apenas 53,1% dos que relataram sofrer tal influência praticavam atividade física, de modo que os que relataram não ter influência das redes sociais tiveram 98% mais chance de praticarem atividade física quando comparado aos que relataram sofrer tal influência (OR 1,98 [1,20 - 3,27], $p = 0,007$). Ainda, os que relataram que sentem que as redes sociais afetam as questões psicológicas apresentaram 2,5 vezes mais chance de praticarem atividade física quando comparados àqueles que consideram não afetar (OR 2,52 [1,05 - 6,04], $p = 0,039$).

Com a pesquisa também avaliou-se a relação entre o acompanhamento com um profissional de saúde e a prática de atividade física. Foi possível notar que 57 pessoas realizavam acompanhamento com algum profissional da área da saúde durante o período instituído de isolamento social, sendo que apenas 46 desses praticavam atividade física durante o momento em que foi aplicado o questionário. Dos 220 que não realizavam acompanhamento, 120 realizavam atividade física. A pequena quantidade de alunos que realizam acompanhamento com profissionais da saúde pode estar relacionada à facilidade de adquirir conhecimentos básicos necessários através da busca na Internet e associar aos conhecimentos já adquiridos durante a graduação de Medicina. Porém não foi avaliada a questão financeira neste quesito e sua influência direta sob a busca

de ajuda profissional.

Para avaliar de forma conjunta os fatores associados à prática de atividade física foi ajustado um modelo de Regressão Logística incluindo como variáveis explicativas aquelas que apresentaram significância na análise univariada. Os resultados são apresentados na Tabela 2.

Ainda, avaliou-se o tempo praticado de atividade física pelos participantes. Sendo que 198 participantes assinalaram que já praticavam algum tipo de exercício antes da pandemia (independentemente se continuou a prática ou se já havia parado no momento do questionário), dentro deles 19 pessoas (9,60%) praticavam menos de 1 hora, 32 pessoas (16,16%) praticavam entre 1 a 2 horas, 42 pessoas (21,21%) praticavam entre 2 a 3 horas e 105 pessoas (53,03%) praticavam mais de 3 horas de atividade física por semana. Já dentro das 62 pessoas que assinalaram ter começado a prática durante a pandemia (independentemente de ter cessado ou não no momento), 17 pessoas (27,41%) praticavam menos de 1 hora, 13 (20,96%) entre 1 a 2 horas, 16 (25,80%) entre 2 a 3 horas e 16 (25,80%) acima de 3 horas.

Com isso, foi possível perceber que apenas a ausência de comorbidades e a maior disponibilidade de tempo para a prática de atividade física mantiveram-se como fatores de incremento de chance para a efetiva prática de atividade física, visto que, no modelo ajustado observamos observância em ambas as variáveis. Ao mesmo tempo foi possível analisar que 149 dos participantes

com ensino remoto tiveram mais tempo/vontade para praticar atividade física, sendo que 130 desses realmente praticavam algum tipo de atividade física. Já, dentre os 121 participantes que assinalaram ter menos tempo/vontade para praticar atividade física tendo ensino remoto, 30 praticavam pelo menos um tipo de atividade física (OR 17,7 [8,7 - 36,2], $p < 0,001$). Isso pode ter grande relação ao fato de os alunos possuírem menos tempo em deslocamentos para as atividades, menor quantidade de atividades extracurriculares e aulas durante esse período.

Por fim, em relação às comorbidades, pode-se observar que dos 183 que assinalaram não possuir comorbidades, 127 praticavam atividade física (OR 3,04 [1,47 - 6,32], $p = 0,003$). Enquanto dos 94 pacientes que assinalaram que possuíam alguma comorbidade, apenas 39 realizaram a prática de atividade física, ou seja, assinalaram que começaram a prática de atividades físicas durante a pandemia e continuaram (6) ou já praticavam anteriormente e continuaram (33).

Tabela 2. Análise multivariada da associação entre a prática de atividade física e fatores abordados na pesquisa

Variável	Classificação	p*	OR (IC95%)
Período do curso	1º ao 3º (ref.)		
	4º ao 8º	0,638	1,21 (0,55 - 2,69)
	9º ao 12º	0,934	0,95 (0,31 - 2,95)
Comorbidades	Sim (ref.)		
	Não	0,003	3,04 (1,47 - 6,32)
Alterações no curso, durante a pandemia me deu**	Menos tempo para atividade física		
	Mais tempo para atividade física	< 0,001	17,7 (8,7 - 36,2)
Avaliação de peso***	Ganhou peso (ref.)		
	Perdeu/manteve peso	0,256	1,49 (0,74 - 2,98)
Possui espaço adequado em casa	Não (ref.)		
	Sim	0,178	1,67 (0,79 - 3,50)
Redes sociais afetam questões psicológicas	Não (ref.)		
	Sim	0,782	1,19 (0,35 - 4,10)

* Modelo de Regressão Logística e teste de Wald $p < 0,05$

** Ter aulas remotas/não ter atividades normais no Internato/ter atividades normais no Internato

*** Excluídos os que não avaliaram o peso

DISCUSSÃO

Embora a literatura publicada forneça informações relacionadas aos benefícios e malefícios da prática de atividade física para os acadêmicos de medicina, ainda não são encontrados, com a mesma facilidade, estudos envolvendo o cenário de pandemia causada pelo SARS-CoV-2, que acarretou um contexto de isolamento social e fechamento de academias, faculdades, comércios e empresas.

Frank et al.⁷, ao avaliar alunos de medicina dos Estados Unidos, mostrou que pelo menos 60% dos alunos avaliados cumpriram as recomendações de exercícios do Centro de Controle de Prevenção de Doenças (CDC). Porém ao avaliar cada período da faculdade, percebeu-se diminuição no número de estudantes que acreditavam que o aconselhamento sobre a atividade física seria consideravelmente relevante em suas práticas clínicas. Com o presente estudo foi possível observar que 232 (78,8%) dos avaliados praticavam atividade física antes do período da pandemia, corroborando com a ideia de que a maioria dos acadêmicos compreende os benefícios de tal prática

e tenta colocá-la em prática, mesmo sendo impedidos muitas vezes pela carga horária extenuante e demais fatores influenciadores.

Em pesquisa publicada por Alves et al.⁸, a prevalência de sedentarismo entre acadêmicos de medicina avaliados foi estimada em 7,4%, além de que, o excesso de peso ou obesidade foi notado em 25,7% dos alunos considerados ativos. Já nesse estudo a prevalência de sedentarismo foi de 27,3% ao avaliar o cenário geral antes do período de pandemia. Porém ao avaliar o contexto atual foi possível observar que 44% dos estudantes são considerados sedentários, somando os indivíduos dos grupos de pessoas que não praticam atividade física, os que praticavam antes e pararam e os que começaram e já pararam.

Segundo estudo realizado por Rodrigues et al.⁹, os estudantes do curso de medicina apresentaram incertezas relacionadas à sua formação, que associadas à pressão e expectativas criadas devido ao atraso em seus currículos e atividades extracurriculares, deflagraram maiores danos à saúde mental e consequentemente maior carga emocional e psicossocial. A prática da atividade física também apresenta relação com a saúde mental e aprendizagem, podendo ser

utilizada como mecanismo de escape. Sendo que, durante o cenário estabelecido pela pandemia de Covid-19 esse hábito mostrou-se ainda mais necessário¹⁰⁻¹³.

Barros et al.¹⁴ realizou uma pesquisa em território nacional abordando sentimentos de depressão, ansiedade, tristeza e nervosismo na população, tendo como resultados que tais sentimentos, bem como problemas de sono, estão mais prevalentes em adultos jovens, mulheres e pessoas com diagnóstico prévio de depressão. Já em artigo publicado com o título de “*Comida em tempos de pandemia*”¹⁵ pode-se observar que a comida durante o período de quarentena assumiu um papel de ferramenta para lidar com os sentimentos negativos. Na presente pesquisa obteve-se como resultado que 39,35% da amostra ganhou peso durante tal período. Sendo assim, foi possível perceber que grande parte dos alunos de medicina conseguiram manter ou perder peso, provavelmente devido ao maior acesso e ensino desde o início da graduação para que mantenham hábitos de vida saudáveis, destoando da população geral como mostrado nesses estudos.

Ainda, 91,7% dos participantes consideraram que as redes sociais exercem influência em questões psicológicas, o que vai ao encontro aos achados de Rodgers et al.¹⁶ em artigo relacionando as mídias sociais a transtornos alimentares. Os autores afirmam que as mídias sociais exercem efeitos majoritariamente de 3 maneiras: a primeira devido à exposição a conteúdo relacionado à cultura da dieta e ao ideal magro, bem como a publicidade de alimentos; a segunda devido ao aumento do uso das redes sociais em ambientes de home-office; e a terceira relacionada a termos jocosos referentes ao ganho de peso durante o período, atenção da mídia para cozinhar em casa e receitas criando um sentimento de maior atenção ao peso e aos alimentos. Analisando as três maneiras, podemos relacionar que o maior uso de internet em home office apresenta aos participantes formas de se manter saudáveis, seja consumindo alimentos mais saudáveis, cozinhando em casa, realizando treinos, etc. Sendo assim, a influência das redes sociais pode ter um viés positivo, ao ajudar os participantes a terem uma vida mais saudável. Porém, é necessário tomar certo cuidado, pois o uso excessivo das redes sociais pode levar a distúrbios alimentares e transtornos psiquiátricos.

Foi possível notar que 69,40% das pessoas que não possuíam comorbidades praticavam atividade física, ou seja, mais da metade da amostra, enquanto para o grupo de pessoas que possuíam comorbidades apenas 41,48% praticava algum tipo de atividade física no momento da aplicação do questionário. Com isso, nota-se que aqueles que não possuem comorbidades tais como asma, hipertensão, diabetes, questões psicológicas entre outras,

têm mais facilidade na adaptação de alguns exercícios físicos bem como na sua prática, porém ao avaliarmos a necessidade da atividade física como tratamento não farmacológico de tais comorbidades, o que deveria ser visto é uma grande prática entre os que possuem alguma doença. Em artigo publicado por Hoffmann et al.¹⁷, na qual foram avaliados, através de um questionário, 132 pacientes com insuficiência cardíaca estável, notou-se uma alta relação entre o medo da prática de atividade física com a ansiedade, a depressão e a cinesiofobia, além da relação com a desinformação.

Embora tenha sido possível com esse estudo mostrar a influência das alterações das modalidades de ensino do curso de Medicina na prática de atividade física, algumas ressalvas devem ser apontadas, dentre elas, o fato de que a amostra foi composta de acadêmicos de medicina de apenas uma instituição de ensino superior e o processo de amostragem não foi probabilístico, o que propiciou uma discrepância no número de respondentes entre os diferentes períodos do curso.

Ainda, para um estudo mais abrangente, faz-se necessário uma análise a qual envolve outros fatores desafiadores para o autocuidado durante a formação do médico além do sedentarismo, como a alimentação, o uso de drogas lícitas e ilícitas, o uso de medicamentos como antidepressivos e ansiolíticos e a pressão psicológica.

CONCLUSÃO

Com base nos achados do presente estudo pode-se concluir que ter mais tempo e/ou motivação para a prática de atividade física e não ter comorbidades influenciam direta e significativamente a prática de atividade física entre acadêmicos do curso de medicina que passaram a ter aulas remotas durante a pandemia de COVID-19. Estes dois fatores mostraram-se associados a prática de atividade física mesmo quando controlados por idade, período do curso, alteração de peso e influência das redes sociais, os quais individualmente mostraram significância quando relacionados à prática de atividade física, mas que a perderam quando realizada a análise multivariada.

A compreensão destes fatores influenciadores à prática de atividade física desta população neste período tão crítico de pandemia, poderá subsidiar gestores, especialmente do cenário universitário, do desenvolvimento de estratégias facilitadoras e incentivadoras da prática de atividade física dos acadêmicos, com vistas à saúde física e mental dos discentes. Assim como, o conhecimento nessa área pode auxiliar para a expansão dessa temática em outros cursos de graduação e faixas etárias.

Participação dos autores: *Maruyama BY* e *Marin MC* - realizaram a produção do Formulário aplicado no estudo, bem como a coleta de dados. Posteriormente avaliaram hipóteses e analisaram os dados do estudo. Fizeram a leitura de artigos base para a escrita do artigo, discutiram as hipóteses e realizaram a escrita do presente estudo. Já *Pedroni MA*, orientou os demais autores na escrita do Estudo, bem como os ajudou na avaliação das hipóteses e na leitura de artigos base. Por fim, em conjunto, os autores revisaram o estudo e fizeram as alterações finais.

Conflitos de interesse: não há.

Fontes de auxílio à pesquisa: não há.

Comitê de Ética - CAAE: 337.48020.0.0000.0020.

REFERÊNCIAS

- Freire RS, Lélis FL de O, Fonseca Filho JA da, Nepomuceno MO, Silveira MF. Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil. *Rev Bras Med Esporte*. 2014;20(5):345-9. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1517-86922014200502062>.
- Faludi AA, Izar MCO, Saraiva JFK, Chacra APM, Bianco HT, Afiune A Neto, Bertolami A, Pereira AC, Lottenberg AM, Sposito AC, Chagas ACP, Casella A Filho, Simão AF, et al. Atualização da Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose – 2017. *Arq Bras Cardiol*. 2017 Jul;109(2 Supl 1):1-76. Erratum in: *Arq Bras Cardiol*. 2017 Nov;109 (5):499. doi: <http://dx.doi.org/10.5935/abc.20170121>
- Castro Junior EF, Barreto LA, Oliveira JAA, Almeida PC, Leite JAD.. Avaliação do nível de atividade física e fatores associados em estudantes de medicina de Fortaleza-CE. *Rev Bras Ciências do Esporte*. 2012;34(4):955-67. doi: <https://doi.org/10.1590/S0101-32892012000400011>
- Figueiredo ET, Moraes AM, Costa AMDD, Terra FS. Influência da rotina acadêmica na prática de atividade física em graduandos de Medicina. *Rev Soc Bras Clin Med*. 2009;7:174-6. Disponível em: <http://files.bvs.br/upload/S/1679-1010/2009/v7n3/a174-176.pdf>
- World Health Organization (WHO). WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020 [cited 2021 Nov 29]. Available from: <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>
- Paraná (Estado). Coronavírus: Governo do Estado anuncia medidas para enfrentamento ao coronavírus - Agência Estadual de Notícias [citado 29 nov. 2021]. Disponível em: <https://www.aen.pr.gov.br/modules/noticias/article.php?storyid=106130&tit=Governo-do-Parana-anuncia-medidas-para-enfrentamento-ao-coronavirus>
- 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*. 2008;40(3):413-21. doi: <http://dx.doi.org/10.1249/MSS.0b013e31815ff399>
- Bezerra Alves JG, Ulisses Montenegro FM, Oliveira FA, Alves RV. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. *Rev Bras Med do Esporte*. 2005;11(5):291-4. doi: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922005000500009>
- Rodrigues BB, Cardoso RRJ, Peres CHR, Marques FF. Aprendendo com o imprevisível: saúde mental dos universitários e educação médica na pandemia de Covid-19. *Rev Bras Educ Med*. 2020;44(suppl 1):e149. doi: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.supl.1-20200404>
- Liu S, Yang L, Zhang C, Xiang YT, Liu Z, Hu S, et al. Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatry*. 2020;7(4):e17-8. doi: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30077-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30077-8)
- Meo SA, Abukhalaf AA, Alomar AA, Sattar K, Klonoff DC. COVID-19 Pandemic: Impact of Quarantine on Medical Students' Mental Wellbeing and Learning Behaviors. *Pakistan J Med Sci*. 2020;36(COVID19-S4):S43. doi: <https://doi.org/10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2809>
- Hossain MM, Sultana A, Purohit N. Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: a systematic umbrella review of the global evidence. *Epidemiol Health*. 2020;42. / doi: <https://doi.org/10.4178/epih.e2020038>
- Husky MM, Kovess-Masfety V, Swendsen JD. Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement. *Compr Psychiatry*. 2020;102:152191. doi: <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152191>
- Barros MBA, Lima MG, Malta DC, Szwarcwald CL, Azevedo RCS, Romero D, et al. Report on sadness/depression, nervousness/anxiety and sleep problems in the Brazilian adult population during the COVID-19 pandemic. *Epidemiol Serviços Saúde*. 2020;29(4):e2020427. doi: <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>
- Pereira Silva L. View of Getting fat in quarantine: discourses on food in internet portals. *Rev Alim Cult Amer*. 2020;2(2):53-68. doi: <https://doi.org/10.35953/raca.v2i2.58>
- Rodgers RF, Lombardo C, Cerolini S, Franko DL, Omori M, Fuller-Tyszkiewicz M, et al. The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorder risk and symptoms. *Int J Eat Disord*. 2020;53(7):1166-70. doi: <https://doi.org/10.1002/eat.23318>
- Hoffmann JM, Hellwig S, Brandenburg VM, Spaderna H. Measuring fear of physical activity in patients with heart failure. *Int J Behav Med*. 2018;25(3):294-303. doi: <https://doi.org/10.1007/s12529-017-9704-x..>

Submetido: 09.07.2020.

Aceito: 29.11.2021