



EXERCÍCIOS FÍSICOS, ESTRESSE E PROBLEMAS PSICOSSOMÁTICOS: MITOS E VERDADES ENTRE ESTUDANTES DE MEDICINA

Arthur Kennedy Martins Costa¹

Gabriel Duarte Ferreira²

Rafaela Aparecida de Oliveira Alves³

Gabriel Rocha Santos Knorst⁴

Nara Lídia Oliveira Fonseca⁵

Resumo: Atividades físicas são todos os movimentos realizados pelo corpo, envolvendo a musculatura esquelética, que resultam no gasto energético. Tais exercícios têm mostrado eficácia na diminuição de doenças que afetam estudantes de medicina com grande carga horária, devido a liberação de substâncias, como o triptofano, que é um precursor da serotonina, auxiliando na diminuição da ocorrência de doenças psicossomáticas, como o estresse que é uma das principais manifestações exibidas. O objetivo desse trabalho é sintetizar de forma integrativa os aspectos gerais da influência dos exercícios nas doenças psicossomáticas e demonstrar seus benefícios para os estudantes de medicina. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura sobre a visão geral de como as atividades físicas influenciam nas doenças psicossomáticas, através de bases de dados Bibliotecas Virtuais de Saúde, Scielo, RSD Journal e Google Acadêmico. Os critérios de inclusão dos artigos foram: escritos em língua portuguesa e inglesa no período de 2019 a 2023. Os resultados demonstraram que estudantes de medicina estão mais vulneráveis a distúrbios psicológicos em comparação com a população em geral, provavelmente devido a diversos fatores como distanciamento social, intensa carga horária de estudos e redução das atividades extracurriculares. Em contrapartida, os estudos destacam a relação positiva entre a prática

¹ Acadêmico do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) – Campus Trindade/GO. Email: arthurkmcosta@academico.unifimes.edu.br

² Acadêmico do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) – Campus Trindade/GO. Email: gdfclash13@academico.unifimes.edu.br

³ Acadêmico do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) – Campus Trindade/GO. Email: rafaelaoliveira@academico.unifimes.edu.br

⁴ Professor de Neurologia do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) – Campus Trindade/GO. Email: gabrielknorst@unifimes.edu.br

⁵ Professora do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) – Campus Trindade/GO. Email: naralidia.o.fonseca@unifimes.edu.br



regular de atividades físicas com a melhora da funcionalidade e qualidade de vida dos estudantes. Conclui-se, que os exercícios físicos regulares afetam a saúde física e mental dos acadêmicos, sendo uma importante estratégia a ser adotada para a melhoria da qualidade de vida e para prevenção de doenças psicossomáticas.

Palavras-chaves: Atividade física. Doenças psicossomáticas. Estresse. Estudantes de Medicina. Physical exercise.

INTRODUÇÃO

A atividade física é um conceito abrangente que engloba todos os movimentos realizados pelo corpo envolvendo a musculatura esquelética, que resultam na utilização de energia. Esses movimentos têm raízes pré-históricas de quando o homem utilizava seu corpo para sobrevivência, já atualmente esse movimento possui uma variedade de fatores que abrangem aspectos biopsicossociais, culturais e comportamentais. Exemplos dessas atividades incluem jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, tarefas laborais e deslocamentos (RIGO; GRIEP, 2023).

A percepção atual da saúde engloba perspectivas não somente de aspectos biológicos, mas também psíquicos e sociais, sendo que esses três pilares devem estar em equilíbrio para o indivíduo se manter saudável (MILANEIS, *et al.*, 2021).

Um desequilíbrio nessa tríade pode desencadear um processo de adoecimento, o que ocorre em doenças psicossomáticas, definidas por desregulações do aparelho psíquico que desencadeiam em acometimentos físicos. Para esse tipo de doença é necessário um cuidado com a mente para favorecer um estágio saudável ao indivíduo e não uma preocupação exclusivamente biomédica, como acontecia antigamente (CUNHA; FONSECA, 2020).

Quando é feito um recorte sobre a população mais atingida por esses aspectos mentais, como os estudantes de medicina, os quais possuem uma carga de estudos e obrigações elevadas a serem cumpridas, vê-se a prevalência de doenças psicossomáticas e de baixa frequência de exercícios físicos (GUEDES, *et al.*, 2019).

Os níveis de estresse elevados referentes a rotina exaustiva de estudos e práticas desses estudantes podem ocasionar no sofrimento psicológico, abrindo possibilidades com um



espectro de problemas que vão desde doenças psicossomáticas, síndromes (como o burnout), e até transtornos psiquiátricos formais (ex.: depressão). Esses problemas são amplamente conhecidos como prejudiciais à saúde profissional e pessoal dos estudantes de medicina (LEUCHTER, *et al.*, 2023).

A prática de exercícios físicos se apresentou como uma solução para o esgotamento mental desses acadêmicos, além de que o hábito pode prevenir outras doenças como hipertensão e diabetes (MILANEIS, *et al.*, 2021). O objetivo deste estudo é compreender como a prática física pode impactar na vida dos estudantes de medicina, visto que são bastante acometidos por essas doenças relacionadas com o estresse e com as doenças de ordem psicossomática

METODOLOGIA

Esse trabalho consistiu em uma abrangente revisão de literatura com foco no tema "A importância da prática de exercícios físicos: redução de estresse e problemas psicossomáticos em estudantes de medicina". A revisão foi realizada com base em fontes acadêmicas e científicas, priorizando a pesquisa nas Bibliotecas Virtuais De Saúde como Scielo, RSD Journal e Google Acadêmico, abrangendo o período de 2019 a 2023. Os critérios de exclusão foram: artigos publicados antes de 2018, artigos cujo tema central não abordasse a relação entre atividade física e doenças psicossomáticas. Foram encontradas 26 pesquisas que abordam o tema proposto e selecionados 8 estudos que mais se aproximavam com o objetivo deste trabalho, buscando efetividade na resposta da questão norteadora, sendo seis artigos, uma pesquisa científica em inglês, um livro e um guia do Ministério da Saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos artigos revelou que os estudantes de medicina estão mais vulneráveis a distúrbios psicológicos, em comparação com a população em geral. Isso se deve a diversos fatores, incluindo o distanciamento social, a intensa carga horária de estudos e a redução das atividades extracurriculares, que costumam ajudar a aliviar o estresse como a prática de atividades físicas (GUEDES, *et al.*, 2019).



Os exercícios realizados no limiar ventilatório 1 (principalmente aeróbicos) aumentam a concentração de monoaminas cerebrais, havendo também ajuda no processo da lipólise, a qual libera triptofano que é precursor das substâncias cerebrais, como a serotonina. Isso influencia no aspecto neurológico do indivíduo, podendo evitar o agravamento de doenças psicossomáticas, como ansiedade, depressão e estresse (sendo este último um destaque nesse recorte temático de graduandos de Medicina), caso seja aplicado esse estilo de vida saudável (BRAGA; DA SILVEIRA, 2022).

Em relação a fisiologia, elevados níveis de estresse ocasionam problemas como diarreias e dor de estômago, porque os hormônios do estresse retardam a liberação do suco gástrico e o esvaziamento do órgão. Esses hormônios aceleram a peristalse do cólon, fazendo com que o seu conteúdo se mova com mais rapidez. O estresse crônico pode ocasionar ainda a constantes níveis altos de cortisol no sangue, o que provoca um aumento do apetite e consequentemente um aumento de peso. Esse problema também pode deprimir o sistema imune, tornando-o mais suscetível a gripes e outras infecções. Normalmente, a imunidade responde à infecção liberando várias substâncias causadoras de inflamação. Em resposta, as glândulas adrenais produzem cortisol que inibe as respostas imunes e inflamatórias quando ocorre a resolução da invasão de patógenos. Estresse prolongado sustenta um nível de cortisol continuamente elevado, fazendo com que o sistema de defesa se mantenha suprimido (HALL; HALL, 2021).

A pesquisa ainda destacou que a prática regular de atividades físicas entre os alunos investigados tem impactos positivos significativos em sua funcionalidade e qualidade de vida, distante de doenças psicossomáticas. As pessoas que se exercitam regularmente e desfrutam de um sono de melhor qualidade, têm uma interação social mais satisfatória com suas famílias e apresentam um desempenho acadêmico superior (BRAGA; DA SILVEIRA, 2022).

A prática regular de exercícios físicos oferece uma série de benefícios significativos para estudantes de medicina. Contribui para a melhoria da saúde cardiovascular, reduzindo o risco de doenças cardíacas, hipertensão e acidente vascular cerebral, condições que podem ser agravadas pelo estresse e estilo de vida sedentário comum entre estudantes. Além disso, o exercício promove a liberação de endorfinas, melhorando o humor e reduzindo os níveis de ansiedade e depressão, que são frequentemente desafios enfrentados pelos estudantes de medicina devido à carga de estudo intensa (BRASIL, 2021).



É crucial o esforço físico para o aumento da resistência física e mental, auxiliando no enfrentamento das longas horas de estudo e plantões. A prática de exercícios não só melhora a saúde dos estudantes de medicina, mas também contribui para seu bem-estar emocional e capacidade de enfrentar os desafios da formação médica com mais energia e foco.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, fica evidente que a realização de atividade física regular é de grande benefício para os estudantes de medicina, tanto para auxiliar na diminuição do estresse, quanto para diminuir as chances de desenvolver ou agravar outras doenças psicossomáticas, como depressão e ansiedade.

Assim, analisando os aspectos positivos, percebe-se que é essencial a adoção dos exercícios físicos regulares para que a tríade (aspectos biológicos, psíquicos e sociais) esteja o mais próximo do equilíbrio e para auxiliar no enfrentamento dos desafios da formação acadêmica.

REFERÊNCIAS

BRAGA, Mariana Cabral Falcão; DA SILVEIRA, Erika Maria Kopp Xavier. Atividade física e depressão em universitários: uma revisão da literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 14, p. e589111436803-e589111436803, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília, 2021.

CUNHA, Evelyn Cristina Martins; FONSECA, Bianca Reis. A influência dos estados emocionais no desencadeamento de doenças psicossomáticas. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 11, p. e91791110663-e91791110663, 2020.

GUEDES, Anderson Ferreira *et al.* Prevalência e correlatos da depressão com características de saúde e demográficas de universitários de medicina. **Archives of Health Sciences**, v. 26, n. 1, p. 47-50, 2019.

HALL, John E.; HALL, Michael E. Guyton & Hall - Tratado de Fisiologia Médica. **Rio de Janeiro: Grupo GEN**, 2021. E-book. ISBN 9788595158696.



LEUCHTER, R. K. *et al.* Relationship between exercise intensity and stress levels among U.S. medical students. **Medical Education Online**, 2023. DOI: [10.1080/10872981.2022.2027651](https://doi.org/10.1080/10872981.2022.2027651)

MILANEIS, Isabela *et al.* A Influência Da Prática De Atividades Físicas Na Saúde Mental Dos Acadêmicos Do Curso De Medicina: Revisão De Literatura. **Revista Científica do Tocantins**, v. 1, n. 1, p. 1-10, 2021.

RIGO, Daniela; GRIEP, Rubens. A importância da prática de atividade física durante a graduação de Medicina. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 5, p. e16212541673-e16212541673, 2023.