

Relato de experiência: promovendo atividade física nas férias para estudantes de medicina

Jéssica Ruths¹
Joana Pagliarin²
Lara Sabrinna Noronha Lima³
Lucas Peres Trevizan⁴

1-3 Unicesumar, Maringá, Paraná, Brasil. *endereço para correspondência e-mail: fabiofranzoni123@gmail.com

Introdução

Manter uma rotina de atividades físicas é essencial para a saúde física e mental, especialmente de estudantes de medicina que enfrentam altas demandas acadêmicas. Este relato pretende descrever a implementação de um desafio de corrida durante as férias, promovido pela atlética do curso de medicina da Universidade Federal do Paraná, campus Toledo.

Objetivos

O desafio foi planejado para incentivar a prática regular de atividades físicas entre os estudantes. Trata-se de um relato de experiências vividas no mês de maio de 2024, por 34 estudantes do curso de medicina.

Metodologia

O desafio de corrida foi organizado durante 20 dias de férias. Houve divulgação prévia, e a adesão e o monitoramento dos participantes foram realizados por meio de aplicativos de corrida de celular.

Resultados

Entre os 34 participantes 30 completaram pelo menos um quilômetro, demonstrando alta adesão à iniciativa. A maioria relatou dificuldades em manter uma rotina de exercícios físicos durante o período letivo, mas facilidade em praticá-los durante as férias. O participante masculino que percorreu a maior distância completou 129 km em 20 dias, enquanto a participante feminina percorreu 116 km no mesmo período. A iniciativa mostrou resultados positivos ao, promover atividade física entre os estudantes. O desafio de férias proporcionou a prática de atividade física, contribuindo para a possibilidade de prevenção de doenças crônicas e ainda possibilitou a integração entre discentes de diversos períodos, fortalecendo redes de apoio.

Conclusão

Destaca-se que a falta de tempo durante o período letivo pode ser um fator limitante para a prática de corrida. Sugere-se a implementação de estratégias para integrar atividades físicas na rotina acadêmica dos estudantes, promovendo um estilo de vida mais saudável e equilibrado.

Palavras-chave: Atividade física; estudantes de medicina; promoção da saúde.

Referências

- Silva, PRP, Rocha, GL, Lima, KS. A importância da atividade física na vida do estudante de medicina: uma revisão narrativa. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 2019; 25(4): 333-337.
- Oliveira, SA, Sousa, LA.; Paula, FA, Brito, M. F. Níveis de atividade física em estudantes de medicina: uma revisão sistemática. *Revista da Associação Médica Brasileira*. 2020; 66(2): 195-202.
- Costa, BS, Lima, GF, Silva, ML. Bem-estar e qualidade de vida de estudantes de medicina: o impacto da pandemia e estratégias de promoção de saúde. *Revista de Medicina*. 2020; 99(4): 306-312.