

## Atividade física, sedentarismo e ansiedade nos estudantes de medicina

Dânis Smiljanic Carrijo<sup>1</sup>, Fernanda Guerra Filardi<sup>1</sup>, Júlia Bergamini Gomes<sup>1</sup>, Laís Lauria Neves<sup>1</sup>, Milena Vitória Machado Moreira<sup>1</sup>, Humberto de Sousa Fontoura<sup>2</sup>.

1- Discentes do Curso de Medicina do Centro Universitário de Anápolis- UniEVANGÉLICA.

2- Docente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Anápolis- UniEVANGÉLICA.

**RESUMO:** A ansiedade é um transtorno psiquiátrico que possui como principal sintoma a preocupação excessiva, e que se apresenta, muitas vezes, concomitante a uma inquietude, irritabilidade, cansaço e dificuldade de concentração. Os estudantes constituem uma população bastante vulnerável a esse distúrbio, visto que é frequentemente submetido a situações de estresse e de cobrança, sendo os universitários da área da saúde um grupo que merece destaque. A prática de atividade física é tida como uma forma de redução da ansiedade, além de reduzir outros problemas como hipertensão e risco de obesidade, sendo uma boa opção para o controle desse transtorno. Assim, percebe-se a necessidade de estudar tal associação, uma vez que confirmada, poderia ser facilmente evitada. O objetivo primário deste trabalho é analisar se há uma relação entre a ansiedade e a prática de atividade física nos estudantes de medicina do Centro Universitário de Anápolis. Os objetivos específicos englobam analisar a frequência da prática de atividade física, a incidência de sedentarismo, a ocorrência de ansiedade e correlacionar os resultados obtidos em cada período pesquisado. Será realizado um estudo experimental quantitativo com os estudantes de medicina do primeiro (1º), quinto (5º) e oitavo (8º) períodos do Centro Universitário de Anápolis, por meio da aplicação de dois questionários referentes à prática de atividade física e à ansiedade. Espera-se que exista uma relação entre exercício físico e a ocorrência de transtorno de ansiedade entre os estudantes, presumindo que tal distúrbio seja mais incidente naqueles identificados como sedentários.

**Palavras-chave:**

Estilo de Vida.  
Sedentário.  
Ansiedade.  
Estudantes de  
Medicina.