

DOI: <https://doi.org/10.29184/anaisscfmc.v32024p52>

Impacto das pausas ativas no comportamento sedentário de Estudantes de Medicina: Um Estudo Intervencionista

Victória de Souza Damasceno Castro, Daniel José Matos de Medeiros Lima

RESUMO

O comportamento sedentário tem sido associado a múltiplos problemas de saúde e sua prevalência entre estudantes de medicina é preocupante, especialmente dada a natureza exigente e muitas vezes sedentária de seus estudos. Avaliar o impacto das pausas ativas na redução do comportamento sedentário entre estudantes de medicina na Faculdade de Medicina de Campos. Essa é uma pesquisa coorte observacional, analítica, individual, longitudinal e retrospectiva de um desenho de métodos mistos de 4 a 8 semanas, de braço único pré e pós e com desenho de método multicomponente. Será conduzido um estudo experimental com estudantes de medicina na Faculdade de Medicina de Campos. Os participantes serão divididos em grupo controle e grupo intervenção. O grupo intervenção participará de Pausas Ativas Conscientes (PAC) de 2-5 minutos a cada hora de aula, que incluirão exercícios de alongamento e ativação físicas de moderada a intensa. O protocolo de intervenção terá duração de 4 a 8 semanas. Antes da realização do protocolo de PAC, será aplicado um questionário adaptado contendo variáveis como concentração, fadiga, sonolência, comportamento sedentário, volume de exercícios físicos, vitalidade, vigor, dor, percepção de produtividade, estresse, fadiga, bem-estar, serão avaliadas antes e depois da intervenção. Questionários validados serão adaptados e utilizados para avaliar a percepção dos alunos sobre seu comportamento sedentário e bem-estar. Projeto aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos, nº 73667123.8.0000.5244. O questionário e o protocolo já foram confeccionados porém nesse momento não foi iniciada a coleta dos dados, pois será realizada durante o período de aulas. Com isso não obtivemos um N amostral até o momento. Dando seguimento, espera-se que o grupo intervenção demonstre uma redução significativa no tempo total sentado e melhorias nos parâmetros de saúde (sonolência, vitalidade, concentração, vigor etc.) em comparação com o grupo controle.

Palavras-chave: Atividade Física. Pausa Ativa. Saúde. Sedentarismo.