

Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA  
Curso de Medicina

**A INFLUÊNCIA DE ATIVIDADES ESPORTIVAS E MUSICAIS NA SAÚDE  
MENTAL DOS ESTUDANTES DE MEDICINA DE ANÁPOLIS, GOIÁS**

Enzo Henrique Silveira Ribeiro Brito

Luciana Assunção Jorge

Miguel Felipe de Araújo Neto

Pedro Elias de Sousa

Vinícius Nogueira Borges

Anápolis - Goiás

2021

Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA

Curso de Medicina

**A INFLUÊNCIA DE ATIVIDADES ESPORTIVAS E MUSICAIS NA SAÚDE  
MENTAL DOS ESTUDANTES DE MEDICINA DE ANÁPOLIS, GOIÁS**

Trabalho de Curso apresentado à  
Disciplina de Iniciação Científica do Curso  
de Medicina da Universidade Evangélica  
de Anápolis - Goiás, sob a orientação do  
Prof. Me. George Martins Ney da Silva  
Júnior

Anápolis - Goiás

2021



## PROJETO DE TRABALHO DE CURSO PARECER FAVORÁVEL DO ORIENTADOR

À

**Coordenação de Iniciação Científica**

**Faculdade de Medicina – UniEVANGÉLICA**

Eu, Prof<sup>(a)</sup> Orientador George Martins Ney da Silva Júnior venho, respeitosamente, informar a essa Coordenação, que os(as) **acadêmicos(as)** Enzo Henrique Silveira Ribeiro Brito, Luciana Assunção Jorge, Miguel Felipe Araújo Neto, Pedro Elias de Souza e Vinícius Nogueira Borges, estão com a versão final do trabalho intitulado **A INFLUÊNCIA DE ATIVIDADES ESPORTIVAS E MÚSICAS NA SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DE MEDICINA DE ANÁPOLIS** pronta para ser entregue a esta coordenação. Declara-se ciência quanto a publicação do referido trabalho, no Respeito Institucional da UniEVANGÉLICA.

**Observações:**

---

---

---

Anápolis, 15 de novembro de 2021.

---

Professor(a) Orientador(a)

## **RESUMO**

A saúde mental é um tema cada vez mais abordado pela comunidade científica, principalmente por sua relevância para uma boa qualidade de vida das pessoas. O objetivo geral desse trabalho foi avaliar a saúde mental dos estudantes de medicina da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA, e a sua relação com a prática de atividades esportivas e/ou musicais. Foram analisados dados coletados através do questionário validado, SQR-20, de estudo da saúde mental, aplicados em estudantes do 1º ao 8º período do curso de medicina. Esperou-se estabelecer um vínculo maior entre a instituição UniEVANGÉLICA e os projetos acadêmicos extracurriculares da faculdade de Medicina. Também foram analisados artigos do Scielo e do Pubmed que serviram como embasamento para a retificação dos dados coletados. Os resultados sugeriram que uma grande porcentagem da amostra pratica uma ou as duas das atividades propostas. Entretanto, quase a metade dos entrevistados possuem scores que evidenciam o sofrimento mental. Isso mostra, de fato, que as práticas dessas atividades devem ser mais incentivadas e propagadas dentro do ambiente acadêmico.

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde Mental. Estudante(s) de Medicina. Música. Esporte. Psiquiatria Preventiva.

## **ABSTRACT**

Mental health is an issue increasingly addressed by the scientific community, mainly for its relevance to a good quality of life. The general objective of this work was to evaluate the mental health of medical students at UniEVANGÉLICA, and its relationship with the practice of sports and/or musical activities. Data collected through validated mental health study questionnaires, applied to students from the 1st to the 8th period of the medical course were analyzed. It was hoped to establish a greater link between the UniEVANGÉLICA institution and the extracurricular academic projects of the Faculty of Medicine. Articles from Scielo and PubMed that served as a basis for rectifying the collected data were also analyzed.

**KEYWORDS:** Mental Health. Medical Students. Music. Sports. Preventive Psychiatry.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>1</b>
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>4</b>
<b>3. OBJETIVOS .....</b>	<b>8</b>
3.1 Objetivo geral.....	8
3.2 Objetivos específicos .....	8
<b>4. METODOLOGIA.....</b>	<b>9</b>
4.1 Tipo de estudo.....	9
4.2 População e Amostra .....	9
4.3 Coleta de Dados .....	9
4.4 Metodologia de Análise de dados .....	10
4.5 Considerações Éticas .....	10
<b>5. RESULTADOS .....</b>	<b>11</b>
<b>6. DISCUSSÃO .....</b>	<b>14</b>
<b>7. CONCLUSÃO.....</b>	<b>17</b>
<b>8. REFERÊNCIAS.....</b>	<b>18</b>
<b>APÊNDICES .....</b>	<b>1</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>5</b>

## 1. INTRODUÇÃO

A universidade é o objetivo de muitos jovens, entretanto a sua rotina pode ser desgastante e exaustiva, fatores esses que são um risco grande para a saúde mental dos próprios estudantes. Devido a cargas horárias cheias e as inúmeras preocupações do dia a dia do estudante de medicina, ele nem sempre consegue conciliar os estudos com a realização de atividades complementares à sua formação, como música e esportes (OLIVEIRA et al., 2020).

A saúde mental ainda é tema de grandes controvérsias em sua definição, entretanto a ideia central envolve o bem-estar. É válida, e será o conceito utilizado nessa pesquisa, a definição feita pela Organização Mundial de Saúde em que a saúde mental é um estado de bem-estar em que o indivíduo realiza suas próprias habilidades, podendo lidar com os estresses normais da vida, podendo trabalhar de maneira produtiva e proveitosa, sendo capaz de gerar uma contribuição para sua comunidade. Portanto, a saúde mental é a base para o bem-estar e o funcionamento eficaz de um indivíduo e de uma comunidade (OMS, 2004).

Há várias décadas, a necessidade de incluir a saúde mental nas prioridades dos programas de saúde pública é reconhecida. A promoção da saúde mental tem especial relevância no ambiente de trabalho, uma vez que é considerada um fator importante no desenvolvimento de problemas físicos e mentais. Nesse sentido, o número de países que relataram doenças ocupacionais, especialmente alterações de origem mental, como neurose, paranoia, depressão, ansiedade, insônia ou fadiga, está crescendo (CRUZ et al., 2019).

Pensando nessa melhoria da saúde mental dos indivíduos e em especial dos estudantes que são os enfoques desse estudo, podemos destacar atividades relacionadas à música. Como dito pelo reconhecido filósofo Friedrich Nietzsche: “a vida sem a música seria um erro”. A música pode modular temperamentos, levar a experimentação de sentimentos e induzir emoções. Sendo assim, sua capacidade de influenciar no nosso bem-estar é forte e atemporal, não dependendo da cultura (RICKARD, 2014).

A música exerce influência psicológica sobre o comportamento do indivíduo. Ela possui a capacidade de reconstruir identidades, integrar pessoas por meio de seu poder de inserção social e redução da ansiedade, melhorar a autoestima, além de funcionar como importante meio de comunicação (NASCIMENTO et al., 2018).

A música tem uma capacidade de influenciar diretamente o estado emocional do ser humano, devido ao fato de conseguir desencadear reações fisiológicas, cuja extensão dependerá do conteúdo emocional retrógrado do indivíduo. Deste modo, a percepção musical

invade muitas variáveis, atingindo áreas encefálicas, influenciando todo o corpo, o que justifica as reações emocionais e fisiológicas ocorridas (DE SOUZA et al., 2019).

Por esses motivos devemos incentivar práticas extracurriculares musicais para o bem-estar dos estudantes.

Outro importante fator que pode influenciar positivamente nesse quesito são os esportes. A prática regular de atividade física (AF) também melhora a capacidade cognitiva e diminui os níveis de ansiedade e estresse de maneira geral. A AF regular traz benefícios para indivíduos com sintomas depressivos e ansiosos, com destaque aos efeitos dos exercícios aeróbicos sobre os sintomas de depressão. Além disso, a AF melhora a qualidade de vida de pessoas com doenças não-psiquiátricas, tais como doença arterial oclusiva periférica e fibromialgia e coopera no alívio de condições tão adversas como abstinência a nicotina (LOURENÇO et al., 2017).

O efeito antidepressivo do exercício poderia estar associado ao aumento da liberação de neurotrofinas, em especial, do Fator Neurotrófico Derivado do Cérebro (BDNFL) (PEREIRA et al., 2013). De acordo com estudos recentes, a realização do treinamento de força, estaria possivelmente resultando em uma série de alterações fisiológicas e bioquímicas envolvidas com a liberação destes neurotransmissores, bem como, a ativação de receptores específicos ligados a neurogênese e dessa forma diminuindo a depressão (SCHUCH e ALMEIDA FLECK, 2013).

Ademais, de acordo com MCAULEY e MORRIS (2007), a melhora da qualidade de vida relacionada com a saúde (QVRS) pode ocorrer por três vias: 1) Melhora do Funcionamento físico, que envolve aspectos relacionados às limitações, "disabilities", aptidão-física e composição corporal; 2) Melhora da Função cognitiva, que envolve aspectos como memória e atenção e 3) "Self-related function", que envolve aspectos como o afeto, a autoestima e a autoeficácia.

Também é possível ver que, segundo BRUNONI et al (2015) o treinamento de força prescrito pela percepção do esforço foi capaz de diminuir os sintomas depressivos, sendo esta diminuição um dos potenciais mediadores desta relação.

Os estresses diários e obstáculos que se apresentam, em diferentes níveis, aos estudantes de medicina podem desencadear quadros ansiosos de forma a prejudicar o desempenho diário do indivíduo. A atividade física regular é o melhor suporte para prevenção de doenças e promoção da saúde. Em relação aos efeitos e respostas imediatas no organismo, vale ressaltar a relação direta entre atividade física e relaxamento. Os indivíduos



vivenciam o relaxamento de maneira diferente. Alguns relaxam ocupando-se de grandes atividades motoras como esportes, corridas ou exercícios físicos. Outros ainda usam técnicas tais como exercícios respiratórios e relaxamento progressivo para aliviar o estresse (OLIVEIRA et al., 2011). A prática de atividade física para a saúde é de extrema importância para uma melhor qualidade de vida, e os benefícios que a atividade física são inúmeros (ABREU, 2017).

Ainda de acordo com Oliveira et al. (2011), o desenvolvimento de algum tipo de atividade física tem possibilidades reais de otimizar o bem-estar, favorecendo uma aproximação com a saúde mental. Denotam-se, alguns benefícios da atividade física: 1) está relacionado positivamente com o bem-estar físico, emocional e psíquico em todas as idades e ambos os sexos; 2) reduz respostas emocionais frente ao estresse, estado de ansiedade e abuso de substâncias; 3) reduz níveis leves e moderados de depressão e ansiedade; 4) a prática regular se relaciona com a redução de alguns comportamentos neuróticos; 5) a criatividade e memória são ampliadas; e 6) aumento da capacidade de concentração. Pelo exposto, sugere-se que há relação direta entre atividade física e saúde mental.

Portanto, é importante investigar a saúde mental dos estudantes e suas consequências, a fim de identificar seus fatores de risco e buscar possíveis meios de combate a essa problemática, pois um baixo score de saúde mental pode comprovadamente levar ao adoecimento psicológico e físico (CONCEIÇÃO et al., 2019).

Sendo assim, como se encontra a saúde mental dos universitários da Medicina? Será que os alunos que praticam atividades extracurriculares possuem uma saúde mental mais preservada do que aqueles que não as fazem? Para agregar em torno desse tema e levantar a discussão acerca desse assunto, esse trabalho teve por objetivo avaliar a saúde mental dos estudantes de medicina de Anápolis-GO, relacionando com atividades esportivas e/ou musicais.

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

A saúde mental, como já foi relatado anteriormente, é a base para o bem-estar e o funcionamento eficaz de um indivíduo e de uma comunidade (OMS, 2004). Nesse mesmo sentido, qualidade de vida (QV), de acordo com a OMS, é: "[...] a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações". Na área médica e das ciências humanas há muito interesse sobre o tema, em virtude das condições sabidamente estressantes vividas pelos acadêmicos dessas áreas. Nesse sentido, através de questionários feitos a estudantes de áreas de saúde, percebeu-se que a prevalência de transtornos mentais comuns (TMC) na população estudada mostrou-se bastante elevada, quando comparada à população geral. (LIMA et al, 2006). Devido ao alto grau de conflitos presentes no curso em função do convívio constante com a morte, a dor e o sofrimento, a educação médica produz estresse em níveis que podem ser prejudiciais ao bem-estar físico e psicológico do estudante (CONCEIÇÃO et al., 2019).

No Brasil, as prevalências combinadas de depressão, ansiedade, transtornos mentais comuns e uso problemático de álcool entre estudantes de medicina está bem acima da média da população em geral (LIMA et al., 2019).

Na graduação, alguns fatores são extremamente relevantes para a qualidade de vida e a saúde mental dos estudantes, o contato com a morte e o sofrimento, a competitividade e a exigência pela excelência, o pouco tempo para outras atividades devido à sobrecarga, a falta de “incentivo” dos professores a respeito da saúde mental dos estudantes, a dificuldade em fazer amigos); dinheiro insuficiente para as atividades cotidianas; não desempenhar atividades prazerosas extra acadêmica, a baixa auto avaliação de desempenho acadêmico, transtornos de sono e viver longe da família alimentação não saudável; não praticar atividade física; ter iniciado uso de drogas ilícitas após ingressar na faculdade e ter usado anfetamina ou tranquilizante nos últimos seis meses. São fatores que estão intimamente ligados aos quadros de sofrimento mental. Diante disso, admite-se a importância de dar atenção aos possíveis fatores de aumento de prevalência de baixa qualidade de vida, principalmente no que tange os aspectos psicológicos relacionados a saúde mental desses acadêmicos (CONCEIÇÃO et al., 2019).

Nas escolas com métodos de ensino tradicionais, centrados no professor, os níveis de estresse entre os alunos estão fortemente associados ao processo de treinamento médico, com a carga de trabalho e o sentimento de opressão impostos pela rotina dos estudos como

as principais causas de eventos estressores. Além disso, pressão acadêmica, privação do sono, expectativas sociais e familiares, dificuldades financeiras e contato diário com o sofrimento e a morte do paciente catalisam a morbidade psicológica vivenciada pelos estudantes, com sintomas depressivos e deterioração da saúde mental (BONI et al., 2018).

Segundo Aziz et al., (2020), como consequência desses motivos, os estudantes de medicina acabam desenvolvendo um estilo de vida ruim e hábitos não saudáveis, como ciclos de sono perturbados, horários irregulares das refeições, tabagismo e aumento do uso de nicotina e cafeína. Como resultado, manter um certo equilíbrio entre o desempenho acadêmico e a qualidade de vida torna-se uma tarefa difícil. O aumento do nível de estresse e de depressão por um longo período de tempo tem um efeito ruim sobre a atitude, a personalidade, as habilidades de aprendizado e o desempenho acadêmico dos alunos, resultando em um desempenho ruim na carreira e menor qualidade no atendimento ao paciente no futuro.

A educação médica, nos modelos atuais, influencia negativamente a qualidade de vida dos estudantes. As relações sociais e o domínio ambiental foram satisfatórios nos institutos médicos privados, enquanto o progresso físico e psicológico foi baixo devido à carga acadêmica, que requer melhorias tanto pelas atividades físicas, como aulas de condicionamento físico, quanto por outras atividades extracurriculares (AZIZ et al., 2020).

Não obstante, todos esses aspectos negativos da formação acadêmica já citados anteriormente, são identificados como fatores estressores que assim como a saúde mental afetam todos os aspectos da vida do indivíduo. Embora a saúde mental seja uma condição essencial para o desenvolvimento humano, a literatura científica mostra alta frequência de depressão e ansiedade em universitários, principalmente entre estudantes de Medicina (RIBEIRO et al., 2020).

Assim, além dessas consequências psicossomáticas, os alunos passam a consumir excessivamente substâncias lícitas e/ou ilícitas. Há uma tentativa de compensação dos estresses causados pelo curso com o uso abusivo de álcool, visando uma distração, além do uso elevado de anfetaminas ou ansiolíticos, em virtude do extenso conteúdo curricular a ser estudado, com o intuito de melhorar a atenção e/ou se manter acordados durante mais tempo (VASCONCELOS et al., 2015).

De modo geral, os estudantes universitários, principalmente aqueles que precisam se afastar do núcleo familiar em decorrência da localização da universidade, tornam-se mais expostos a distúrbios psicológicos, pois dispor de pessoas próximas, com quem possa

compartilhar sentimentos, é um importante fator protetor a essas comorbidades (VASCONCELOS et al., 2015).

Sobre o processo de ensino-aprendizagem, as queixas foram inúmeras. No curso de modelo tradicional, foram referidos como fontes de estresse o grande volume de informação, com falta de seleção do conteúdo prioritário para ser aprendido, distanciamento das aulas teóricas da aplicação prática e falta de aulas com pacientes. Por fim, queixaram-se da dissociação entre as avaliações e o esforço realizado pelo aluno para essa avaliação, trazendo um sentimento de injustiça, segundo eles. No curso de modelo não tradicional, os alunos relataram que o contato com a prática já no início do curso levou a maior motivação do aluno, propiciou o contato com o mesmo assunto em mais de um momento e foi importante na recapitulação e, com isso, na maior sedimentação do conteúdo. Sendo assim, o modelo de curso também é uma variável que afeta a saúde mental do estudante de medicina (TENORIO et al., 2016).

De acordo com de Souza et al (2019), também é importante destacar que uma atenção à saúde voltada concomitante para os indivíduos e a coletividade, estimula a participação destes no seu próprio cuidado, além do desenvolvimento e aprimoramento de hábitos saudáveis e condições que favorecem a saúde individual e coletiva. Com isso, uma das maneiras de promover a saúde é por meio da música, que está presente em vários momentos da vida das pessoas e é conhecida também como forma de linguagem para expressar as sensações, os sentimentos e as emoções.

Pensando no que foi dito por um reconhecido filósofo onde a vida sem a música seria um erro (Nietzsche, 1889), podemos perceber o quanto é fundamental ao ser humano o contato com a música. Ela pode modular temperamentos, levar a experimentação de sentimentos e induzir emoções. Sendo assim, sua capacidade de influenciar no nosso bem-estar é forte e atemporal, não dependendo da cultura (RICKARD, 2014). A música exerce influência psicológica sobre o comportamento do indivíduo. Ela possui a capacidade de reconstruir identidades, integrar pessoas por meio de seu poder de inserção social e redução da ansiedade, melhorar a autoestima, além de funcionar como importante meio de comunicação (NASCIMENTO et al., 2018).

A música desperta nos adolescentes a capacidade de desenvolver um modo de se expressar interessante e ativo, podendo auxiliar o aprendizado de uma maneira prazerosa, seja este para o corpo físico ou psíquico, além de contribuir efetivamente para formação da identidade do cidadão. A música tem uma capacidade de influenciar diretamente o estado

emocional do ser humano, devido ao fato de conseguir desencadear reações fisiológicas, cuja extensão dependerá do conteúdo emocional retrógrado do indivíduo. Deste modo, a percepção musical invade muitas variáveis, atingindo áreas encefálicas, influenciando todo o corpo, o que justifica as reações emocionais e fisiológicas ocorridas (DE SOUZA et al., 2019).

Sendo concomitante o desenvolvimento somático e psicológico onde, desde a vida intrauterina, o feto reage mudando de posição, agitando-se, sugando o dedo mediante a estímulos luminosos, musicais entre outros, fica evidente a relação da atividade física e musical (DA FONSECA, 1997). A atividade física é um comportamento complexo e multidimensional que compreende todo movimento corporal feito pelos músculos esqueléticos gerando um aumento do consumo energético. A atividade física, além de seus benefícios mais conhecidos, como os circulatórios, cardíacos, imunológicos etc., tem uma série de benefícios psíquicos, tanto no funcionamento cerebral como na estrutura psíquica da pessoa (ABREU, 2017).

Tratando de um ponto de vista fisiológico, a música é efetiva em reações cerebrovasculares enquanto a o esporte tem um efeito mais neuroendócrino proporcionando, cada um em sua determinada proporção, uma melhoria no estado mental do praticante. O esporte com sua liberação hormonal de endorfina acaba gerando o efeito de bem-estar enquanto a música causa dilatação ou contração de artérias cerebrais de acordo com a frequência de onda gerando assim uma perfusão variável e também liberando endorfina (AREIAS, 2016).

Atrelando isso ao contexto universitário brasileiro onde atividades extracurriculares como: associações acadêmicas atléticas e baterias universitárias são comuns, essas, podem ser alternativas viáveis para o incentivo da prática esportiva e musical do estudante, auxiliando na melhoria da saúde mental do aluno (AREIAS, 2016).

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo geral**

Avaliar o efeito da música e de atividades físicas na saúde mental do universitário de medicina da UniEVANGÉLICA.

#### **3.2 Objetivos específicos**

- Descrever os dados sociodemográficos da amostra populacional do estudo;
- Verificar a presença ou ausência de atividades de esporte e/ou musicais;
- Levantar o nível de saúde mental dos estudantes de medicina;
- Identificar o comportamento da variável saúde mental em função da prática de esportes e da prática de música;

## 4. METODOLOGIA

### 4.1 Tipo de estudo

Esse estudo foi do tipo transversal, descritivo de abordagem quantitativa, desenvolvido entre os acadêmicos em formação universitária, matriculados no curso medicina da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA.

### 4.2 População e Amostra

A população amostral foi constituída por 313 acadêmicos matriculados entre o 1º e o 8º período de medicina da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, sendo a amostra recrutada por conveniência, por meio de entrevistas presenciais.

**Quadro 1:** Distribuição dos números de participantes do curso de medicina de acordo com cada período

<b>Período</b>	<b>População elegível</b>	<b>n</b>
1º período	100	35
2º período	103	0
3º período	86	26
4º Período	99	0
5º período	94	64
6º período	107	78
7º período	91	65
8º período	95	45
<b>Total</b>	<b>775</b>	<b>313</b>

### 4.3 Coleta de Dados

A coleta de dados foi feita através do questionário SRQ-20 (Anexo I), além de perguntas que levantaram variáveis a respeito da participação dos estudantes em atividades esportivas e/ou musicais. Essas perguntas foram elaboradas pelos próprios pesquisadores (Apêndice B).

Em relação ao SRQ-20, é um questionário desenvolvido pela Organização mundial de Saúde, onde se faz perguntas de sim ou não (FACUNDES, 2005). As respostas devem ser respondidas considerando os últimos 30 dias. Este questionário foi adotado por ter sido

já validado em um estudo amplo em todo Brasil (MARI, 1986), além de já ter sido adotado em um estudo com estudantes de medicina (BENVEGNÚ, et al., 1996). Este questionário consiste em vinte perguntas, sendo quatro sobre sintomas físicos e dezesseis sobre fatores psicológicos e emocionais, e foi aplicado em estudantes de medicina da UniEVANGÉLICA.

A forma de convite dos participantes foi feita mediante abordagem em sala de aula pelos pesquisadores com a autorização antecipada do presente professor, faltando 10 minutos para a liberação do intervalo. Foi explicado aos alunos que o presente estudo se trata de um trabalho de curso, que visa a influência de atividades esportivas e musicais na saúde mental dos estudantes de medicina de Anápolis, Goiás e que só será aplicado mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido – TCLE (Apêndice A).

Constituíram a população elegível os alunos do 1º, 2º, 3º, 4º, 5º, 6º, 7º e 8º períodos do curso de medicina. Os critérios de inclusão foram: ter assinado o TCLE e idade maior ou igual a 18 anos. Os critérios de exclusão foram a não concordância em participar do estudo, menores de 18 anos de idade e questionários incompletos.

#### **4.4 Metodologia de Análise de dados**

Os dados foram coletados e tabulados pelos pesquisadores, a partir do software Microsoft Excel 2007<sup>®</sup>, e analisados segundo os testes T de Student e Wilcoxon, e sua homogeneidade analisada pelo teste de Shapiro-Wilk. Nestes foram separados os dois grupos do estudo. Os grupos foram comparados estatisticamente para que pudesse ser alcançado algum resultado.

#### **4.5 Considerações Éticas**

O projeto foi cautelosamente descrito e submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). A aprovação por esse órgão tem como CAAE: 40168920.7.0000.5076 e Número de parecer 4.699.711 (Apêndice D). Além disso, os participantes da pesquisa assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice A).



## 5. RESULTADOS

De acordo com os questionários aplicados, dos 313 alunos participantes 222 são do sexo feminino e 91 são do sexo masculino, 79,9% e 29,1% respectivamente (Tabela 1).

**Tabela 1:** Distribuição dos dados demográficos

<b>Variáveis</b>	<b>Total</b>
<b>Sexo</b>	<b>n (%)</b>
Masculino	91 (29,1)
Feminino	222 (79,9)
<b>Estado civil</b>	<b>n (%)</b>
Solteiro(a)	225 (71,9)
Casado(a)	8 (2,6)
Namorando	79 (25,3)
Divorciado(a)	1 (0,2)

Destes 313 alunos de medicina, 56,5% não estão em sofrimento mental e 43,5% apresentam sofrimento mental (Tabela 2).

**Tabela 2:** Quantidade de alunos que estão ou não em sofrimento mental

<b>Variáveis</b>	<b>Total</b>
<b>Sofrimento mental</b>	<b>n (%)</b>
Com	136 (43,5)
Sem	177 (56,5)

Foram colhidos dados relacionando atividade física e prática de atividade musical, a sofrimento mental. O que se nota, como veremos adiante, é uma relação de melhor saúde mental entre aqueles que praticam atividade física. Em relação à música e sofrimento mental não houve significância nas relações.

A prática de atividade física é observada na maioria daqueles que participaram da pesquisa 85,3% enquanto aqueles que praticam atividade musical são um percentual de 28,11%. A influência positiva na saúde mental daqueles que praticam atividade física apresenta uma significância expressiva ( $p=0,0004$ ). Dos 267 alunos de medicina entrevistados que praticam atividade física, 60,7% não estão em sofrimento mental. Entretanto, dos 46 que afirmaram não praticar nenhuma atividade, 67,4% encontram-se em sofrimento mental. (Tabela 3).

**Tabela 3:** Relação da prática de atividade física com sofrimento mental

Prática de atividade física	Sem sofrimento mental	Em sofrimento mental	<i>p</i>
	n (%)	n (%)	
Sim	162 (60,7)	105 (39,3)	0,0004
Não	15 (32,6)	31 (67,4)	

Entre o sexo feminino observa-se que aquelas que praticam atividade física encontram-se majoritariamente sem sofrimento mental (Tabela 4), tendo resultado com evidência significativa ( $p=0,016$ ). Ainda na tabela 3 percebe-se que aqueles do sexo masculino que praticam atividade física encontram-se a maioria sem sofrimento mental, tendo um elevado grau de evidência ( $p=0,002$ ).

**Tabela 4:** Relação da prática de atividade física por sexos e sofrimento mental

Prática de atividade física sexo feminino	n (%)	Sem sofrimento mental (%)	Em sofrimento mental (%)	<i>p</i>
	Sim	190 (85,6)	103 (52,2)	
Não	32 (14,4)	10 (31,2)	22 (68,8)	
Prática de atividade física sexo masculino	n (%)	Sem sofrimento mental (%)	Em sofrimento mental (%)	<i>p</i>
	Sim	77 (86,6)	59 (76,6)	
Não	14 (15,4)	5 (35,7)	9 (64,3)	

Por outro lado, a prática de atividades musicais mostrou-se indiferente quanto a uma relação positiva ou negativa com o sofrimento mental do estudantes, com baixa significância ( $p=0,14$ ) (Tabela 5).

**Tabela 5:** Relação de prática de atividade musical com sofrimento mental

Atividade musical	n (%)	Sem sofrimento mental	Em sofrimento mental	<i>p</i>
		(%)	(%)	
Sim	87 (27,8)	55 (63,2)	32 (36,8)	0,14
Não	226 (72,2)	122 (54,0)	104 (46,0)	

Ao relacionar o resultado estado civil não tem-se significância ( $p=0,786$ ) e doença psiquiátrica encontrou-se evidência significativa ( $p=0,001$ ). Observar Tabela 6.

**Tabela 6:** Relação de estado civil e doença psiquiátrica, com sofrimento mental

<b>Estado Civil</b>	<b>Sem sofrimento mental</b>	<b>Em sofrimento mental</b>	<b><i>p</i></b>
Solteiro	125	100	0,786
Casado	5	3	
Namorando	46	33	
Divorciado	1	0	
<b>Doença Psiquiátrica</b>	<b>Sem sofrimento mental</b>	<b>Em sofrimento mental</b>	<b><i>p</i></b>
Sim	33	47	0,001
Não	144	89	

## 6. DISCUSSÃO

É visto que a saúde mental dos estudantes de medicina é passível de muitos desgastes, devido aos diversos desafios enfrentados todos os dias. Nesse âmbito, a pesquisa mostrou que a prática de atividades esportivas interfere positivamente na saúde mental dos acadêmicos.

Os resultados sugeriram que uma grande porcentagem da amostra pratica uma ou as duas das atividades propostas. Entretanto, quase a metade dos entrevistados possuem scores que evidenciam o sofrimento mental. Isso mostra, de fato, que as práticas dessas atividades devem ser mais incentivadas e propagadas dentro do ambiente acadêmico. A prática regular de atividade física (AF) melhora a capacidade cognitiva e diminui os níveis de ansiedade e estresse de maneira geral. A AF regular traz benefícios para indivíduos com sintomas depressivos e ansiosos, com destaque aos efeitos dos exercícios aeróbicos sobre os sintomas de depressão. Além disso, a AF melhora a qualidade de vida de pessoas com doenças não-psiquiátricas, tais como doença arterial oclusiva periférica e fibromialgia e coopera no alívio de condições tão adversas como a abstinência a nicotina (LOURENÇO et al., 2017).

Além disso, o autor Gabrielsson (2011) afirma que usou a música para influenciar o humor ou como autoterapia/ autoajuda (self-therapy). O envolvimento com música individualmente pode melhorar a saúde física e bem-estar emocional.

Outro resultado obtido foi o de que existe uma associação positiva entre o grau de compromisso com o esporte e o nível de bem-estar mental geral. Apesar de que no presente estudo não ter tido resultado significativo em relação a música e a saúde mental, acredita-se que tenha sido por conta de apenas uma pequena parcela da amostra praticar esse tipo de atividade.

A faculdade de medicina da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA dispõe de uma atlética (AAAOIR) e de uma Bateria Universitária (Bateria Ressaca). Essas duas instituições em conjunto são formas de levar ao estudante à prática dessas atividades esportivas e musicais. A Bateria Universitária (BU) é uma manifestação cultural, criada e gerenciada de forma coletiva e autônoma, onde, por meio dos instrumentos de percussão, seus participantes atuam em determinada realidade, inicialmente em torneios e jogos esportivos organizados pelas instituições de fomento ao esporte universitário (Atléticas) em diferentes universidades, paulatinamente se expandindo para outros espaços (SARMENTO et al., 2018). Dessa forma, os ensaios propostos pela bateria são um ambiente de integração, criação, e liberação da criatividade dos indivíduos, além de aproximar estudantes de

diferentes períodos do curso, onde podem trocar experiências e conhecimentos. Isso é benéfico para todos os participantes, além de criar um ideal de integridade e pertencimento entre os alunos do curso de medicina.

Já a atlética, uma de suas funções primordiais é o implemento dos esportes no mundo acadêmico. A AAOIR é responsável por trazer treinos semanais em mais de 10 modalidades esportivas, sendo elas coletivas, como o basquete, vôlei, futsal e handebol, ou individuais, como tênis de mesa, atletismo e natação. Tudo isso de forma gratuita para os estudantes, mesmo que conte com equipes de treinadores profissionais e pagos, além da compra de todos os materiais necessários para que esses treinos aconteçam.

Dessa forma, é evidente que ambas essas instituições devem ser sempre apoiadas e incentivadas pela Universidade. Elas visam um bom desempenho físico e, como vimos na pesquisa, também psicológico dos estudantes. A saúde mental dos praticantes de atividade física foi significativamente melhor do que os não praticantes.

No que tange o contexto atual, os anos de 2020 e 2021 foram marcados por uma pandemia da COVID-19 (doença do coronavírus de 2019), doença causada pelo agente SARS-CoV-2 (síndrome respiratória aguda severa do coronavírus 2) e suas variantes. Nesse contexto, a prática das atividades extra acadêmicas ficaram bastante debilitadas. Durante esse período, a saúde mental da população necessita de cuidados maiores devido ao estresse agudo coletivo, como ocorre também em tragédias e guerras. De acordo com as evidências epidemiológicas, esses eventos estressores também são desencadeadores de sintomas potenciais de transtornos mentais, tanto do humor, como depressão e ansiedade, quanto de personalidade, como o transtorno de personalidade *borderline* (Conway, Boudreaux, & Oltmanns, 2018).

A presente pesquisa se deu durante uma epidemia, abordando estudantes submetidos a mais esse fator de estresse e de incertezas. Além de todo desgaste e preocupação que o curso acarreta, os estudantes tiveram que vivenciar um período de isolamento social, mudança de hábitos, afastamento dos familiares e amigos por risco de contaminação, entre vários outros aspectos. Esses fatores podem ter influenciado negativamente a saúde mental dos pesquisados no presente estudo. Diferentemente de outros estudantes, os discentes de medicina têm uma compreensão mais profunda da doença, deixando-os ainda mais ansiosos durante o período de quarentena. Além da ansiedade devido à doença em si, a pandemia contribuiu para o atraso na prática clínica dos estudantes, que estavam em quarentena, o que atrapalhou, significativamente, a programação acadêmica deles, deixando-os ainda mais

ansiosos ou deprimidos (RODRIGUES et al., 2020). Além disso, as restrições sociais e o isolamento dificultaram de modo importante as possibilidades de reunião e de coleta de dados por meio de aplicação dos questionários.

Em suma, este estudo realça, pelos seus resultados, a necessidade de estar-se atento as práticas e ao incentivo de atividades esportivas e musicais dos estudantes de medicina, para que as respostas subsequentes, no âmbito da saúde mental, possam ser oportunamente asseguradas.

## 7. CONCLUSÃO

O estudo descreveu a importância de atividades esportivas e musicais na saúde mental dos estudantes de medicina da UniEVANGÉLICA. O principal questionamento levantado foi a real influência que essas atividades possuem na saúde mental dos estudantes. Foi possível perceber que essa influência em relação às atividades esportivas existe e é positiva, mas que devido a questões pessoais e também acadêmicas, muitos estudantes se mostraram com uma saúde mental debilitada.

Portanto, é imprescindível que tratemos a saúde mental dos alunos com mais seriedade. A falta de tempo para atividades culturais, praticar esporte e estar com a família e amigos se coloca como questão central na discussão da saúde mental do estudante de medicina. Estas atividades tornam-se muitas vezes necessárias para diminuir a tensão e a autocobrança relacionadas ao curso.

É importante que as instituições de ensino reconheçam este cenário e compreendam a necessidade de enfrentamento deste preocupante comprometimento da saúde dos seus alunos. É fundamental fomentar ações de prevenção, mapeamento, acompanhamento e remediação que busquem melhorar a qualidade de vida no ambiente acadêmico.

## 8. REFERÊNCIAS

ABREU, Maria Odília; DIAS, Isabel Simões. **Exercício físico, saúde mental e qualidade de vida na ESECS/IPL**. v. 18, n. 2, p. 512-526. Psicologia, Saúde e Doenças, 2017.

ARAUJO, Carolina Guimarães. **A Saúde Mental está doente! A Síndrome de Burnout em psicólogos que trabalham em Unidades Básicas de Saúde**. Tese (Doutorado) – Universidade de São Paulo, 2008.

AREIAS, José Carlos. **A música, a saúde e o bem estar**. v. 25, n. 1, p. 7-10, mar. Nascer e Crescer, Porto, 2016 .

AZIZ, Yasir et al. **Quality of life of students of a private medical college**. v. 36, n. 2, p. 255. Pakistan Journal of Medical Sciences, 2020.

BENVEGNO, L. A. et al. **Problemas psiquiátricos menores em estudantes de Medicina da Universidade Federal de Santa Maria**. v. 18, p. 229-233. Rev. Psiquiatra RS, Porto Alegre, 1996.

BRUNONI, Letícia et al. **Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada a saúde em idosos**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte [online]. 2015, v. 29, n. 2

CONCEICAO, Ludmila de Souza et al. **Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura**. v. 24, n. 3, p. 785-802. Sorocaba, 2019.

CONWAY, C. C. et al. **Dynamic associations between borderline personality disorder and stressful life events over five years in older adults**. Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment, 2018.

CRUZ, Silvia Portero de la et al . **Fatores relacionados à probabilidade de sofrer problemas de saúde mental em profissionais de emergência**. v. 27, e3144. Ribeirão Preto: Rev. Latino-Am. Enfermagem, 2019.

DA FONSECA, E. B. **O esporte como fator de desenvolvimento e de saúde mental na criança e no adolescente**. Vol.3 no.3. Niterói: Rev. Bras. Med. Esporte, 1997.

DE SOUZA, J. B. et al. **A música como prática de promoção da saúde na adolescência**. v. 9, p. 11. Revista de Enfermagem da UFSM, 2019.

DOS SANTOS BONI, R. A. et al. **Burnout among medical students during the first years of undergraduate school: prevalence and associated factors**. v. 13, n. 3. PloS one, 2018.

DUTRA FACUNDES, V. L.; LUDERMIR, A. B. **Transtornos mentais comuns entre estudantes de saúde**. v. 27, n. 3, p. 194-200. São Paulo: Rev. Bras. Psiquiatria, 2005.

GABRIELSSON, Alf. **Strong experiences with music: Music is much more than just music**. Oxford University Press, 2011.



GONÇALVES, S. S. et al. **Dimensão psicológica da qualidade de vida de estudantes de medicina.** v. 37, n. 3, p. 385-395. Revista brasileira de educação médica, 2013.

KLUTHCOVSKY, Ana Cláudia GC; KLUTHCOVSKY, Fábio Aragão. **O WHOQOL-bref, um instrumento para avaliar qualidade de vida: uma revisão sistemática.** v. 31, n. 3, p. 0-0. Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, 2009.

Lamont, A. **University students' strong experiences of music: Pleasure, engagement, and meaning.** *Musicae Scientiae.* 2011.

LEVITIN, D. J. **Uma paixão humana. O seu cérebro e a música.** Lisboa: Editorial Bizâncio, 2013.

LIMA, Sonia Oliveira et al. **Prevalência da Depressão nos Acadêmicos da Área de Saúde.** v. 39, e187530. Brasília: Psicol. cienc. prof., 2019.

LOURENÇO, Bruno da Silva et al. **Atividade física como uma estratégia terapêutica em saúde mental: revisão integrativa com implicação para o cuidado de enfermagem.** v. 21, n. 3, p. 8. Esc. Anna Nery Rev. Enferm, 2017.

MARI, Jair de Jesus; WILLIAMS Paul. **A Validity Study of a Psychiatric Screening Questionnaire (SRQ-20) in Primary Care in the city of Sao Paulo.** British Journal of Psychiatry. Cambridge University Press; 1986.

MARQUES, Paula Alexandra Ramalho. **A influência da música na saúde mental e bem-estar: um estudo exploratório.** Tese de Doutorado, 2017.

McAuley E, Morris KS. **State of the art review: advances in physical activity and mental health: quality of life.** Am J Lifestyle Med. 2007;1:389-96.

NASCIMENTO, E. D. M. et al. **Oficinas terapêuticas com música, em saúde mental.** v. 18, n. 34, p. 15–19. Revista Contexto & amp; Saúde, 2018.

NIETZSCHE, Friedrich W. **Crepúsculo dos Ídolos.** Edições 70, Coimbra, 1900.

OLIVEIRA, Eliany Nazaré et al. **Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental.** v. 8, n. 50, p. 126-130. Saúde Coletiva, 2011.

OLIVEIRA, Ellaine Santana de et al. **Stress and health risk behaviors among university students.** v. 73, n. 1, e20180035. Brasília: Rev. Bras. Enferm., 2020.

PANZINI, Raquel Gehrke et al. **Validação brasileira do Instrumento de Qualidade de Vida/espiritualidade, religião e crenças pessoais.** v. 45, p. 153-165. Revista de saúde pública, 2011.

Pereira DS, Queiroz BZ, Miranda AS, Rocha NP, et al. **Effects of physical exercise on plasma levels of brain-derived neurotrophic factor and depressive symptoms in elderly women-a randomized clinical trial.** Arch Phys Med Rehabil. 2013;94:1443-50.

PEREIRA LIMA, M. C. et al. **Prevalência e fatores de risco para transtornos mentais comuns entre estudantes de medicina.** v. 40, p. 1035-1041. Revista de Saúde Pública, 2006.

RIBEIRO, Christiane Fernandes et al . **Prevalence of and Factors Associated with Depression and Anxiety in Brazilian Medical Students.** v. 44, n. 1, e021. Brasília: Rev. bras. educ. med., 2020.

RICKARD, N. S. **Editorial for "Music and Well-Being" special issue of PWB (Psychology of Well-Being),** v. 4, n. 1, p. 26, 2014.

RODRIGUES, Bráulio Brandão et al. **Aprendendo com o Imprevisível: Saúde mental dos universitários e Educação Médica na pandemia de Covid-19.** v. 44. Revista Brasileira de Educação Médica, 2020.

SAHÃO, FERNANDA TORRES. **Saúde mental do estudante universitário: comportamentos que favorecem a adaptação ao ensino superior.** 170f: il. Dissertação (Programa de Pós-graduação em Análise do Comportamento) – Centro de Ciências Biológicas, Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2019.

SARMENTO, Gabriel Vieira Moraes; BERTONI, Victor Guimarães; SEVERINO, Natália Búrigo. **A batucada universitária: um breve relato sobre as baterias universitárias e vivências pedagógico-musicais na Bateria UFSCar.** In: XI ENCONTRO REGIONAL SUDESTE DA ABEM. 2018.

Schuch FB, Almeida Fleck MP. **Is Exercise an efficacious treatment for depression? A comment upon recent negative findings.** Front Psychiatry. 2013;4:20.

TABALIPA, Fábio de Oliveira et al . **Prevalence of Anxiety and Depression among Medical Students.** v. 39, n. 3, p. 388-394. Rio de Janeiro: Rev. bras. educ. med., 2015.

TENORIO, Leila Pereira et al . **Saúde Mental de Estudantes de Escolas Médicas com Diferentes Modelos de Ensino.** v. 40, n. 4, p. 574-582. Rio de Janeiro: Rev. bras. educ. med., 2016.

VASCONCELOS, Tatheane Couto de et al . **Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina.** v. 39, n. 1, p. 135-142. Rio de Janeiro: Rev. bras. educ. med., 2015 .

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. **World report on knowledge for better health: strengthening health systems.** World Health Organization, 2004.

## **APÊNDICES**

### **APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)**

#### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)**

#### **A INFLUÊNCIA DE ATIVIDADES ESPORTIVAS E MUSICAIS NA SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DE MEDICINA DE ANÁPOLIS**

Prezado participante, você está sendo convidado(a) para participar da pesquisa sobre A INFLUÊNCIA DE ATIVIDADES ESPORTIVAS E MUSICAIS NA SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DE MEDICINA DE ANÁPOLIS.

Desenvolvida por Enzo Henrique Silveira Ribeiro Brito, Luciana Assunção Jorge, Miguel Felipe de Araújo Neto, Pedro Elias de Sousa, Vinícius Nogueira Borges, discente de Graduação em Medicina do Centro Universitário de Anápolis - UniEVANGÉLICA, sob orientação do Professor Dr. George Martins Ney da Silva Júnior .

O objetivo central do estudo é: Avaliar o efeito da música e de atividades físicas na saúde mental do universitário de medicina do Centro Universitário de Anápolis - UniEVANGÉLICA.

O convite a sua participação se deve ao fato de ser estudante de medicina do Centro Universitário de Anápolis – UniEVANGÉLICA matriculado nos 1º, 2º, 3º, 4º, 5º, 6º, 7º e 8º períodos, com idade maior ou igual à 18 anos.

Sua participação é voluntária, isto é, ela não é obrigatória e você tem plena autonomia para decidir se quer ou não participar, bem como retirar sua participação a qualquer momento. Você não será penalizado de nenhuma maneira caso decida não consentir sua participação, ou desistir da mesma. Contudo, ela é muito importante para a execução da pesquisa.

A pesquisa será realizada por meio de uma abordagem individual, 10 minutos antes do intervalo de aulas, mediante a autorização prévia do professor em questão. A sua participação consistirá através da resolução de um compilado de perguntas que englobam o questionário SRQ-20, além de questionamentos que levantem variáveis à respeito de suas atividades esportivas e/ou musicais, este último redigido pelos próprios pesquisadores.

Serão garantidas a manutenção do sigilo e privacidade sua e de todas informações prestadas durante as fases da pesquisa. Os dados que possam permitir a identificação do participante serão mantidos confidenciais a fim de preservar a privacidade e não provocar

danos, como, por exemplo, estigmatização ou discriminação. Este anonimato será garantido com a substituição de seus nomes pela letra “N” seguido de numeral arábico.

Qualquer dado que possa identificá-lo será omitido na divulgação dos resultados da pesquisa e o material armazenado em local seguro em forma de arquivo por cinco anos sob responsabilidade dos pesquisadores e, após este período, serão apagados. Isso, conforme a Resolução 466/12 e orientações do CEP/UniEVANGÉLICA.

A qualquer momento, durante a pesquisa, ou posteriormente, você poderá solicitar do pesquisador informações sobre sua participação e/ou sobre a pesquisa, ou seja, serão oferecidos esclarecimentos antes, durante ou após a realização da pesquisa. o que poderá ser feito através dos meios de contato explicitados neste Termo.

O tempo de duração da entrevista é de aproximadamente sete minutos, variando individualmente entre cada participante.

O benefício (direto ou indireto) relacionado com a sua colaboração nesta pesquisa são os de estímulo à discussão sobre a saúde mental dos estudantes de medicina e qual a influência as atividades musicais e esportivas possam ter sobre ela. Para tanto, há um panfleto informativo entregue ao participante junto ao questionário a ser aplicado (Apêndice C).

Os resultados serão utilizados para o desenvolvimento de um Trabalho de Curso (TC). Após a finalização do artigo, este será apresentado a uma banca avaliadora, além de ser enviado para publicação em uma revista na área de ciências da saúde, onde ele vai poder ser encontrado após sua conclusão.

---

Contato com o(a) pesquisador(a) responsável:

Telefone:

(62) 99227-7176 – Enzo Henrique Silveira Ribeiro Brito

(64) 98129-9383 – Luciana Assunção Jorge

(62) 98209-8412 – Miguel Felipe de Araújo Neto

(62) 99334-3935 – Pedro Elias de Sousa

(62) 99972-0842 – Vinícius Nogueira Borges

(62) 99241-1829 – George Martins Ney da Silva Júnior

Endereço: Avenida Universitária, Km 3,5 Cidade Universitária – Anápolis/GO CEP: 75083-580

Rubrica do Participante: \_\_\_\_\_

Rubrica do Pesquisador: \_\_\_\_\_

## CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO PARTICIPANTE DE PESQUISA

Eu, \_\_\_\_\_ CPF nº \_\_\_\_\_, abaixo assinado, concordo voluntariamente em participar do estudo acima descrito, como participante. Declaro ter sido devidamente informado e esclarecido pelo pesquisador \_\_\_\_\_ sobre os objetivos da pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios envolvidos na minha participação. Foi-me dada a oportunidade de fazer perguntas e recebi telefones para entrar em contato, a cobrar, caso tenha dúvidas. Fui orientado para entrar em contato com o CEP - UniEVANGÉLICA (telefone 3310-6736), caso me sinta lesado ou prejudicado. Foi-me garantido que não sou obrigado a participar da pesquisa e posso desistir a qualquer momento, sem qualquer penalidade. Recebi uma via deste documento.

Anápolis, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

Assinatura do participante da pesquisa

Testemunhas (não ligadas à equipe de pesquisadores):

Nome: \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_

**Em caso de dúvida quanto à condução ética do estudo, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da UniEVANGÉLICA:**

Tel e Fax - (0XX) 62- 33106736

E-mail: [cep@unievangelica.edu.br](mailto:cep@unievangelica.edu.br)

\_\_\_\_\_  
Rubrica do pesquisador

\_\_\_\_\_  
Rubrica do participante

Rubrica do Participante: \_\_\_\_\_

Rubrica do Pesquisador: \_\_\_\_\_

**APÊNDICE B** – Perguntas adicionadas ao questionário elaboradas pelos pesquisadores

1. Sexo:  
 Feminino  Masculino
2. Estado civil?  
 Solteiro(a)  Casado(a)  Namorando  Divorciado(a)
3. Qual período está cursando?  
 1º Período  2º Período  3º Período  4º Período  5º Período  6º Período  7º Período  8º Período
4. Tem alguma doença Psiquiátrica diagnosticada?  
 Sim  Não
5. Você pratica algum esporte regularmente (ex.: coletivo, individual, musculação, caminhada, cross fit, etc)?  
 Sim  Não
6. Você pratica alguma atividade relacionada a música regularmente, como tocar algum instrumento ou participar da bateria?  
 Sim  Não

# COMO ANDA SUA SAÚDE MENTAL?

## A PRÁTICA DE ESPORTES E MÚSICA PODEM TE AJUDAR

- Estão relacionados com bem-estar físico, emocional e psíquico em todas as idades e ambos os sexos.
- Reduz respostas emocionais frente ao estresse, estado de ansiedade e abuso de substâncias
- Reduz níveis leves e moderados de depressão e ansiedade
- Prática regular causa redução de comportamentos neuróticos
- A criatividade e memória são ampliadas;
- Há um aumento da capacidade de concentração.

*A influência de atividades esportivas e musicais na saúde mental dos estudantes de Medicina de Anápolis.*

*AA: Pedro Elias, Vinicius Borges, Miguel Felipe, Enzo Ribeiro, Luciana Assunção*



## APÊNDICE D - Parecer Substanciado do CEP



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** A INFLUÊNCIA DE ATIVIDADES ESPORTIVAS E MUSICAIS NA SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DE MEDICINA DE ANÁPOLIS

**Pesquisador:** GEORGE MARTINS NEY DA SILVA JUNIOR

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 40168920.7.0000.5076

**Instituição Proponente:** Centro Universitário de Anápolis - UniEVANGÉLICA

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 4.699.711

#### Apresentação do Projeto:

Em conformidade com o número do parecer: 4.581.051.

#### Objetivo da Pesquisa:

Objetivo geral

Avaliar o efeito da música e de atividades físicas na saúde mental do universitário de medicina da UniEVANGÉLICA.

Objetivos específicos

- Levantar os eventos estressores dos universitários conhecendo o contexto rotineiro dos alunos.
- Levantar conceitos sobre a saúde mental através da discussão com um grupo de estudantes.
- Verificar a presença ou ausência de atividades de esporte e/ou musicais.
- Levantar o nível de saúde mental e a qualidade de vida dos estudantes de medicina.
- Analisar as variáveis socioeconômicas dos estudantes.

#### Avaliação dos Riscos e Benefícios:

A pesquisa possui riscos como: a exposição e o constrangimento do participante ao divulgar suas respostas. Sendo assim, não haverá quebra de sigilo dos participantes, pois seus questionários serão identificados apenas através de números que identifiquem o grupo ao qual pertencem. Todos os documentos necessários serão preparados para garantir o sigilo do pesquisado e sua integridade. Contudo, o trabalho também possui benefícios tais quais: o estímulo ao participante

**Endereço:** Av. Universitária, Km 3,5

**Bairro:** Cidade Universitária

**CEP:** 75.083-515

**UF:** GO

**Município:** ANAPOLIS

**Telefone:** (62)3310-6736

**Fax:** (62)3310-6636

**E-mail:** cep@unievangelica.edu.br





CENTRO UNIVERSITÁRIO DE  
ANÁPOLIS - UNIEVANGÉLICA



Continuação do Parecer: 4.699.711

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Solicitamos ao pesquisador responsável o envio do RELATÓRIO FINAL a este CEP, via Plataforma Brasil, conforme cronograma de execução apresentado.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_P ROJETO_1664956.pdf	27/04/2021 13:31:04		Aceito
Declaração de Pesquisadores	1615854195019.pdf	27/04/2021 13:30:11	LUCIANA ASSUNCAO JORGE	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_pronto.docx	27/04/2021 13:27:22	LUCIANA ASSUNCAO JORGE	Aceito
Outros	Carta_de_encaminhamento.docx	27/04/2021 13:25:06	LUCIANA ASSUNCAO JORGE	Aceito
Declaração de concordância	DC.pdf	16/04/2021 07:16:57	Maria Batista Peixoto	Aceito
Solicitação Assinada pelo Pesquisador Responsável	Pesquisador_Principal.pdf	25/03/2021 09:36:22	VINICIUS NOGUEIRA BORGES	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	A_INFLUENCIA_DE_ATIVIDADES_ESP ORTIVAS_E_MUSICAIS_NA_SAUDE_ MENTAL_DOS_ESTUDANTES_DE_ME DICINA_DE_ANAPOLIS.docx	17/11/2020 13:39:12	VINICIUS NOGUEIRA BORGES	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	17/11/2020 13:36:40	VINICIUS NOGUEIRA BORGES	Aceito
Folha de Rosto	FolhaDeRostoAssinada.pdf	17/11/2020 12:14:16	VINICIUS NOGUEIRA	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

**Endereço:** Av. Universitária, Km 3,5

**Bairro:** Cidade Universitária

**CEP:** 75.083-515

**UF:** GO

**Município:** ANAPOLIS

**Telefone:** (62)3310-6736

**Fax:** (62)3310-6636

**E-mail:** cep@unievangelica.edu.br

## ANEXOS

### ANEXO I – Self Report Questionnaire (SRQ 20)

Esse teste avalia o sofrimento mental. Por favor leia estas instruções antes de preencher as questões abaixo. É muito importante que todos que estão preenchendo o questionário sigam as mesmas instruções.

**Instruções:** estas questões estão relacionadas a certas dores e problemas que podem ter lhe incomodado nos últimos 30 dias. Se você acha que a questão se aplica a você e você teve o problema descrito nos últimos 30 dias responda SIM. Por outro lado, se a questão não se aplica a você e você não teve o problema nos últimos 30 dias, responda NÃO.

Obs.: lembre-se que o diagnóstico definitivo só pode ser fornecido por um profissional.

1 – Você tem dores de cabeça frequentes?	SIM	NÃO
2 – Tem falta de apetite?	SIM	NÃO
3 – Dorme mal?	SIM	NÃO
4 – Assusta-se com facilidade?	SIM	NÃO
5 – Tem tremores nas mãos?	SIM	NÃO
6 – Sente-se nervoso(a), tenso(a) ou preocupado(a)?	SIM	NÃO
7 – Tem má digestão?	SIM	NÃO
8 – Tem dificuldades de pensar com clareza?	SIM	NÃO
9 – Tem se sentido triste ultimamente?	SIM	NÃO
10 – Tem chorado mais que costume?	SIM	NÃO
11 – Encontra dificuldades para realizar com satisfação suas atividades diárias?	SIM	NÃO
12 – Tem dificuldades de tomar decisões?	SIM	NÃO
13 – Tem dificuldades no serviço (seu trabalho é penoso, lhe causa sofrimento)?	SIM	NÃO
14 – É capaz de desempenhar um papel útil na sua vida?	SIM	NÃO
15 – Tem perdido o interesse pelas coisas?	SIM	NÃO
16 – Você se sente uma pessoa inútil?	SIM	NÃO

17 – Tem tido ideia de acabar com a vida?	SIM	NÃO
18 – Sente-se cansado o tempo todo?	SIM	NÃO
19 – Você se cansa com facilidade?	SIM	NÃO
20 – Tem sensações desagradáveis no estômago?	SIM	NÃO