



OS IMPACTOS DAS PRÁTICAS ESPORTIVAS NO DESEMPENHO ACADÊMICO E NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE GRADUANDOS DE MEDICINA

JOANA CATARINA CHAVES FREIRE; SÉRGIO ALVES ROCHA LIMA; ANTÔNIO RENAN SOUSA ROCHA; THIAGO HOLANDA MONTEZUMA; DANDARA ALVES ROCHA TAVARES; MONALISA SILVA LEAL RODRIGUES; FRANCISCO JANDERSON SOUSA SEVERO; ALEX LIMA NORONHA; ANNA SARAH CRISTINA MATOS GOMES

INTRODUÇÃO: Ao se analisar o desempenho acadêmico e sua correlação com a saúde física e mental de graduandos de medicina, observa-se diversos impactos resultantes da prática de atividades físicas. Dentre as consequências positivas dessas práticas, há a promoção da melhoria da concentração nos praticantes, a redução do estresse e a contribuição para uma rotina acadêmica mais saudável. A rotina acadêmica dos estudantes de medicina é cercada de desafios, tais como a privação de sono, alimentação inadequada, sedentarismo, e, por vezes, o uso de substâncias estimulantes. Nesse sentido, a atividade física pode funcionar como um fator protetor para, além da saúde física, a saúde mental de graduandos de medicina. **OBJETIVO:** Verificar, por meio da literatura, as relações existentes entre as práticas esportivas e a melhora da saúde física e mental em graduandos de medicina, visando a instrução e o incentivo à mudança de hábitos nesse público. **METODOLOGIA:** A presente pesquisa é uma revisão bibliográfica, onde foram utilizados artigos científicos encontrados no Scielo, Lilacs e Bireme, tendo como descritores: atividade física, saúde mental e estudantes de medicina. A coleta de dados foi realizada no período de agosto a outubro de 2023. Os critérios de inclusão foram artigos que tratam da temática, em língua portuguesa, publicados de 2018 a 2023. Fora excluídos artigos incompletos, teses, dissertações, monografias, bem como a ausência de pertinência com o tema. **RESULTADOS:** Os graduandos de Medicina que praticavam esportes demonstraram um desempenho acadêmico significativamente melhor em comparação aos não praticantes, com notas mais altas e menor incidência de sintomas de ansiedade e depressão. Além disso, os praticantes apresentaram melhores índices de saúde física, como aptidão cardiovascular e menor incidência de doenças relacionadas ao sedentarismo. Esses resultados sugerem que a prática esportiva está associada a impactos positivos no desempenho acadêmico e na saúde física e mental de graduandos de Medicina. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que a prática de atividades físicas por estudantes melhora o desempenho acadêmico tanto quanto reduz o estresse e a ansiedade nesse público, evidenciando os benefícios da prática esportiva.

Palavras-chave: **PRÁTICAS DE ATIVIDADES FÍSICAS; SAÚDE FÍSICA; SAÚDE MENTAL**