

MedSport: Liga Acadêmica de Medicina do Esporte da UFPel

SÍLVIA DE LUCENA SILVA ARAÚJO¹; DARIO CORREIA PEREIRA²; LUIZ PAULO DE OLIVEIRA FERREIRA³; VINICIUS STUDZINSKI DA SILVA⁴; FABRÍCIO BOSCOLLO DEL VECCHIO⁵

¹*Universidade Federal de Pelotas – silvialucena.araujo@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – copedario@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – luizpof@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – vinicius.1506@hotmail.com*

⁵*Universidade Federal de Campinas – fabricioboscolo@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

Aproximadamente 5 milhões de pessoas morrem por ano em decorrência da inatividade física (LEE, M. et al., 2012), sendo que ela e o baixo nível de condicionamento físico são fatores de risco para mortalidade prematura tão relevantes quanto o fumo, a dislipidemia e a hipertensão arterial (HAS). Estudos epidemiológicos demonstram forte relação entre inatividade física e presença de fatores de risco cardiovascular como HAS, resistência à insulina, diabetes, dislipidemia e obesidade (CIOLAC, E.G et al., 2004). Além disso, o sedentarismo está associado a declínio cognitivo, e pessoas fisicamente inativas apresentam maior propensão ao desenvolvimento de demência na terceira idade (ANTUNES, H.K.M. et al., 2006). Dessa forma, a atividade física é considerada fator de proteção para as doenças crônicas-degenerativas e metabólicas mais prevalentes no mundo (LUCES, C.F. et al., 2013), além de reduzir riscos de disfunções mentais e demência em idosos (ANTUNES, H.K.M. et al., 2006). E, portanto, ela se constitui como um importante, efetivo e impactante fator de proteção primária e secundária de saúde.

No entanto, o baixo nível ou a inatividade física são preocupantes em todo o mundo. As prevalências de inatividade física verificadas em pessoas adultas de diversos países, em 2008, foram acima de 10%. No Brasil, 61% das pessoas são fisicamente inativas no lazer (ZANCHETTA, L.M. et al., 2010). Em 2011, em média, uma em cada cinco pessoas no mundo foram consideradas fisicamente inativas, sendo a inatividade física mais prevalente em países urbanizados, entre mulheres e idosos (POLISSENI, M.L.C. et al, 2014)

Em contrapartida, a posição da Sociedade de Medicina do Esporte é de que a atividade física deve ser incentivada e estimulada para a preservação da saúde, por meio de iniciativas tanto do poder público quanto do privado (ANTUNES H.K.M. et al., 2006). Nesse contexto, o estudo da Medicina Esportiva se apresenta como um dos mais importantes no meio acadêmico, tanto para promover a prevenção de doenças, quanto para o tratamento destas e melhora da qualidade de vida.

No cenário brasileiro são mais de 230 cursos de Medicina em funcionamento, de acordo com dados do Ministério da Educação e Cultura. Em tal contexto, apenas 12% destes cursos apresentam conteúdos relacionados à atividade física ou ao exercício físico (DOURADO, 2015). Assim, além da adequação de currículos para abordagem desta temática relevante, iniciativas complementares – como projetos de ensino, pesquisa e extensão – que abordem o assunto podem contribuir para a redução das barreiras associadas à incorporação do conhecimento e aplicação na promoção da saúde individual e coletiva.

Neste contexto, insere-se a criação da Liga Acadêmica de Medicina do Esporte da UFPel, com vistas a contribuir na formação de médicos, no que tange ao conhecimento da atividade física de promoção da saúde, de lazer (como prática recreacional) ou ocupacional, realizada por esportistas de diferentes níveis competitivos. Dessa forma, a Liga tem por objetivos fomentar o estudo de acadêmicos do curso de Medicina da UFPel em temas relacionados à atividade física, exercício físico, aptidão física e esporte.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Um grupo formado por cinco acadêmicos de Medicina, com desejo comum em obter melhor abordagem do estudo em Medicina do Esporte e acesso à pesquisa na área, se reuniu em busca de orientação com professor doutor em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas, o qual se dispôs a coordenar a criação da Liga Acadêmica de Medicina do Esporte da UFPel (MedSport).

Em janeiro de 2017 foram formalizados os registros da Liga pelo sistema online da UFPel, o Cobalto, como categoria de “projeto de Ensino”, e os estudantes providenciaram a normatização da Liga nos moldes das regras gerais das Ligas Acadêmicas. Para tanto, os acadêmicos fundadores coordenaram o processo seletivo de novos membros por meio de prova escrita, a qual resultou na inserção de mais 13 alunos, totalizando 18 acadêmicos membros oficiais da MedSport. Também foi desenvolvido o Estatuto da Liga com as regras do projeto, estabelecendo compromissos, metas e limites de faltas aos integrantes.

O funcionamento, periodicidade e projetos de Pesquisa da Liga foram determinados em conjunto entre todos os membros da Liga e o professor coordenador, na primeira reunião do semestre.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ficou acordado entre todos membros oficiais da Liga, que os encontros seriam semanais, todos sob orientação do professor-coordenador. As reuniões, portanto, ocorrem com uma sequência de três atividades consecutivas: aulas com o professor-coordenador com introdução de conceitos acerca de Medicina Esportiva (temáticas sobre atividade física, aptidão física, exercício físico e parâmetros para prescrição do exercício físico); professores convidados ministrariam palestras abordando temas de interesse acadêmico, sendo que em 2017 já se contou com dois convidados externos; e apresentação de seminários pelos membros sobre o desenvolvimento de suas pesquisas.

Desta forma, todos os acadêmicos ficam encarregados de participar de ao menos um dos projetos de pesquisa científica, os quais foram discutidos e escolhidos pelos membros do grupo e o professor-coordenador. Este, por sua vez, se disponibilizou a orientar todos os grupos de pesquisa, realizando encontros periódicos individuais com cada um dos grupos, em horários marcados para além do período das reuniões semanais.

A MedSport encontra-se ativa no 2º semestre de 2017, apresentando cinco projetos de pesquisa em andamento pelos acadêmicos, além de dois projetos de extensão em planejamento para o final do ano de 2017 e início de 2018.

Outro projeto de extensão que vem sendo desenvolvido pela MedSport, em associação com a Liga Acadêmica de Endocrinologia e Metabologia da Ufpel é a

Jornada de Medicina Esportiva e Endocrinologia, a ser realizada no 1º semestre de 2018. Será a primeira Jornada de Medicina Esportiva promovida por uma Liga Acadêmica no Estado do Rio Grande do Sul, abordando temas atualizados em Esporte, Endocrinologia e Metabologia.

4. CONCLUSÕES

Considerando o processo de morbi-mortalidade decorrente da inatividade física e da sua expressiva importância como fator protetor das mais prevalentes doenças crônico-metabólicas do mundo, capacitar futuros médicos a dialogarem sobre atividade física com usuários do Serviço Único de Saúde (SUS) e atendidos em clínicas particulares, poderá contribuir para modificação dos níveis de inatividade física e melhora da saúde populacional. Ademais, o domínio sobre conceitos e definições acerca do treinamento esportivo também auxiliará na melhor compreensão das respostas agudas e crônicas ao exercício físico, bem como controle da carga de treino, que poderá auxiliar na redução da incidência de lesões desportivas.

Sobretudo, a Liga de Medicina Esportiva possibilita diretamente aos alunos membros orientação, supervisão e aprendizado em pesquisa científica, para além das atividades curriculares oferecidas pela Universidade de Medicina, além de capacitar o desenvolvimento de habilidades em grupo e o diálogo interdisciplinar entre Medicina e Educação Física.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1)** LEE, M.; SHIROMA, E.J.; LOBELO, F.; PUSKA, P. et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. **Lancet**. Published online, v.380, p.219–229, 18 de julho 2012.
- 2)** CIOLAC, E.G.; GUIMARÃES, G.V. Exercício físico e síndrome metabólica – artigo de revisão. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. São Paulo, v.10, n.04, p.319-324, Jul/Ago de 2004.
- 3)** LUCES, C.F.; GARATACHEA, N.; BERGER, N.A.; LUCIA, A. Exercise is the Real Polypill. **PHYSIOLOGY (American Physiological Society Journal)**. v.28, n.05, p.330–358, Set de 2013.
- 4)** ANTUNES H.K.M.; SANTOS, R.F.; CASSILHAS, R.; SANTOS, R.V.T.; BUENO, O.F.A. e MELLO, M.T. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. São Paulo, v.12, n.02, p.108-114, Mar/Abr de 2006.
- 5)** ZANCHETTA, L.M.; BARROS, M.B.A.; CÉSAR, C.LG.; CARANDINA, L.; et al. Inatividade física e fatores associados em adultos, São Paulo, Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. São Paulo, v.13, n.03, p.01-13, Set. 2010.
- 6)** POLISSENI, M.L.C.; RIBEIRO, L.C. EXERCÍCIO FÍSICO COMO FATOR DE PROTEÇÃO PARA A SAÚDE EM SERVIDORES PÚBLICOS. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. São Paulo, v.20, n.05, p.340-344, Set/Out de 2014.

7) DOURADO, A.A.T. **O ensino da atividade física para a saúde no currículo dos cursos de medicina: o panorama brasileiro.** 2015. 98p. Dissertação de Mestrado – Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas/RS.