

**A EXPERIÊNCIA DO TREINAMENTO EM GRUPO DE CORRIDA DA
ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA ACADÊMICA DE MEDICINA (AAAMDML) DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DA FRONTEIRA SUL**

**MOURA, N. O. [4]; LAUXEN, D. V. R. [1]; BASSOLLI, M. [1]; FRANZ, L. M. F.
[1]; DA SILVA, S. G. [2];**

É conhecimento disseminado que a realização de atividades físicas contribui para a saúde física e mental da população, prática em que o convívio e a interação social mostram-se como potencializadores dos benefícios quando realizada em grupo. Nesse sentido, o objetivo deste trabalho consiste em relatar a experiência vivenciada, após a participação em atividades extracurriculares coletivas, e as consequências desta participação na saúde mental de acadêmicos de Medicina. Trata-se de um relato das atividades extracurriculares promovidas pela Associação Atlética Acadêmica de Medicina Darlan Martins Lara (AAAMDML) do Curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul *campus* Passo Fundo (UFFS). Neste trabalho, abordam-se as atividades do primeiro grupo da modalidade de atletismo, visto que essas atividades seguem em vigência até o presente momento e este relato foi elaborado em caráter retrospectivo em agosto de 2024. Os treinos ocorreram em preparação para competições esportivas entre escolas médicas, com frequência semanal e participação média de 20 acadêmicos por treino, com duração de 8 meses, do período de novembro de 2021 a junho de 2022. O treinamento em grupo influenciou positivamente a adesão dos participantes, haja vista que a presença das colegas gerou um ambiente motivador para o comparecimento aos treinos, sobretudo nos dias em que foram registradas temperaturas mais baixas e o clima frio se configurou como um desafio ao comparecimento. Além disso, a amistosidade e a parceria se mostraram como grandes potencialidades do treino em grupo, levando ao espírito de superação e competição saudável entre os envolvidos. Assim, esta experiência foi significativa para a saúde mental de cada participante, e gerou benefícios como o desenvolvimento de habilidades interpessoais e redução do nível de estresse nas atividades acadêmicas, haja vista a demanda do curso de medicina em carga horária e em performance nos estudos. Os participantes puseram à prova os treinamentos em junho de 2022, em uma competição interestadual entre as escolas médicas do Rio Grande do Sul e de Santa Catarina. Na oportunidade, muitos atletas destacaram-se, consagrando-se 9 medalhistas homens e 5 medalhistas mulheres. Essa primeira competição foi essencial para a solidificação de um grupo de corredores acadêmicos de medicina na UFFS *campus* Passo Fundo, visto que os treinos continuam tendo seguimento e novos participantes aderiram à iniciativa. Durante o curso de medicina, os acadêmicos são instruídos em diversas disciplinas sobre a importância de abordar a mudança do estilo de vida com seus pacientes como pilar essencial no tratamento de muitas doenças. Nesse sentido, a vivência coletiva no grupo de atletismo foi de suma importância, pois cada acadêmico envolvido pode perceber individualmente os benefícios que a atividade física em grupo gera em sua própria vida. Isso enriqueceu a experiência clínica dos participantes como futuros profissionais da área da saúde, já que possibilitou o

conhecimento de uma estratégia para aderir a uma modalidade esportiva, algo valioso na orientação do médico em relação ao paciente.

Palavras-chave: Atividade física; Saúde mental; Medicina; atletismo.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde.

Origem: Cultura.

Instituição Financiadora/Agradecimentos: Agradecimento à Associação Atlética Acadêmica de Medicina Darlan Martins Lara (AAAMDML) por valorizar e difundir a importância do esporte no meio acadêmico.

Aspectos Éticos: Não se aplica.

[4] Nicolas Oliveira Moura. Medicina. UFFS. Vínculo: Médico egresso da UFFS.
nicolas1414moura@gmail.com

[1] Diego Vinícius dos Reis Lauxen. Medicina. UFFS. diego_lauxen@hotmail.com

[1] Martina Bassolli. Medicina. UFFS. bassollimartina@gmail.com

[1] Leonardo Mateus Faccio Franz. Medicina. UFFS. leonardofranz177@gmail.com

[2] Shana Ginar da Silva. Doutora. Docente do Programa de Pós-Graduação em Ciências Biomédicas. Residência Multiprofissional em Saúde. Curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Passo Fundo, RS, Brasil. shana.silva@uffs.edu.br