

# A prática regular de atividades físicas na formação médica acadêmica: uma revisão integrativa de literatura

Regular physical activity in academic medical training: an integrative literature review

La práctica regular de actividades físicas en la formación médica académica: una revisión integrativa de la literatura

## Gisele Aparecida Fófano

Enfermeira. MBA em Gestão de Serviços de Saúde, Acreditação e Auditoria. Mestre em Saúde (Universidade Federal de Juiz de Fora - UFJF). Doutoranda em Saúde Coletiva (UFJF), Juiz de Fora, MG, Brasil;  
E-mail: giselefofano@gmail.com; ORCID: 0000-0003-2154-9732  
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7815127926159292>

## Flávio Júnior de Oliveira Silva

Discente de Medicina (Centro Universitário Governador Ozanam Coelho - UNIFAGOC), Ubá, MG, Brasil;  
E-mail: flaviomed2018@gmail.com; ORCID: 0009-0008-5240-971X

## Matheus Bhering Amaral

Discente de Medicina (Centro Universitário Governador Ozanam Coelho - UNIFAGOC), Ubá, Minas Gerais, Brasil;  
E-mail: matheusbhering@hotmail.com; ORCID: 0009-0009-2708-9299  
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3819721018501556>

Contribuição dos autores:  
Todos contribuíram com o desenho do trabalho, análise, interpretação dos dados da pesquisa; na redação e revisão crítica com contribuição intelectual; e aprovação final da versão para publicação. Todos se responsabilizam pelo conteúdo do artigo.

Conflito de interesses: Os autores declaram não possuir conflito de interesses.

Fontes de financiamento:  
Próprio.

Recebido em: 23/12/2024

Aprovado em: 09/04/2026

Editor responsável: João Batista de Oliveira Junior

**Gabriel Marçal Costa**

Discente de Medicina (Centro Universitário Governador Ozanam Coelho - UNIFAGOC), Ubá, MG, Brasil;

E-mail: gabrielmarcal201717@gmail.com; ORCID: 0009-0009-7845-3062

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/7057025163227931>

**Arthur Rocha Teixeira**

Discente de Medicina (Centro Universitário Governador Ozanam Coelho - UNIFAGOC), Ubá, MG, Brasil;

E-mail: arthurrochatx@outlook.com; ORCID: 0009-0005-4237-6553

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4851455163544214>

**Márcio Thadeu Assef Nunes Poggiali Gasparoni**

Discente de Medicina (Centro Universitário Governador Ozanam Coelho - UNIFAGOC), Ubá, MG, Brasil;

E-mail: marcio.thadeu@live.com; ORCID: 0009-0007-1321-2407

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/2487653052521673>

**William Pereira Santos**

Biólogo. Mestre em Saúde Coletiva (Universidade Federal de Juiz de Fora - UFJF). Mestre em Saúde Pública (Fundação Oswaldo Cruz - Fiocruz Amazonas). Hospital Universitário da Universidade Federal de Juiz de Fora (HU-UFJF), Juiz de Fora, MG, Brasil;

E-mail: pereirasantoswilliam85@gmail.com; ORCID: 0000-0002-7858-8671

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4257173148402129>

**Resumo: Introdução:** A atividade física é fundamental na garantia de qualidade de vida e, para os estudantes de Medicina, submetidos a níveis de estresse e cansaço constantemente elevados, essa prática se configura como um componente fundamental durante a graduação. **Objetivo:** Investigar a prática de atividade física entre os estudantes de Medicina e seu papel no desempenho acadêmico e formação médica. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, realizada nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), no período de agosto e setembro de 2024. Utilizaram-se descritores em Ciências da Saúde (DeCS) combinados por operadores booleanos (AND): Estudantes, Medicina, Atividade Física e Qualidade de Vida. Foram incluídos artigos publicados entre 2014 e 2023, disponíveis na íntegra, nos idiomas português ou inglês. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, a amostra final foi composta por 10 artigos, submetidos à leitura na íntegra e análise criteriosa. **Resultados:** Apesar do índice de sedentarismo estar em decréscimo entre os estudantes de Medicina, a falta de tempo e o cansaço se mostram como empecilhos à prática de atividade física regular. Os alunos que praticavam atividade física durante a graduação apresentaram melhores índices nos domínios físico, social, psicológico e ambiental da qualidade de vida e, de maneira geral, as práticas desportivas em grupo são mais benéficas aos estudantes do que aquelas realizadas de forma individual. **Conclusão:** A atividade física é indispensável para uma boa formação acadêmica e adequado exercício futuro da profissão.

**Palavras-chave:** Estudantes de Medicina; Atividade física; Qualidade de vida.

**Abstract: Introduction:** Physical activity is essential to ensuring quality of life, and for medical students, who are constantly subjected to high levels of stress and fatigue, this practice is a fundamental component of their undergraduate studies. **Objective:** To investigate the practice of physical activity among medical students and its role in academic performance and medical training. **Methodology:** This is an integrative literature review conducted in the Scientific Electronic Library Online (SciELO) and Virtual Health Library (VHL) databases between August and September 2024. Health Sciences Descriptors (DeCS) were used, combined with Boolean operators (AND): Students, Medicine, Physical Activity, and Quality of Life. Articles published between 2014 and 2023, available in full in Portuguese or English,

were included. After applying the inclusion and exclusion criteria, the final sample consisted of 10 articles, which were read in full and carefully analyzed. **Results:** Although the sedentary lifestyle index is decreasing among medical students, lack of time and fatigue are obstacles to regular physical activity. Students who practiced physical activity during their undergraduate studies had better scores in the physical, social, psychological, and environmental domains of quality of life. In general, group sports are more beneficial to students than individual sports. **Conclusion:** Physical activity is essential for good academic training and good future professional practice.

**Keywords:** Medical Students; Physical activity; Quality of life.

**Resumen: Introducción:** La actividad física es fundamental para garantizar la calidad de vida y, para los estudiantes de Medicina, sometidos a niveles de estrés y cansancio constantemente elevados, esta práctica se configura como un componente fundamental durante la carrera. **Objetivo:** Investigar la práctica de actividad física entre estudiantes de medicina y su papel en el rendimiento académico y en la formación médica. **Metodología:** Se trata de una revisión integradora de la literatura, realizada en las bases de datos Scientific Electronic Library Online (SciELO) y Biblioteca Virtual en Salud (BVS), en el período comprendido entre agosto y septiembre de 2024. Se utilizaron descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS) combinados por operadores booleanos (AND): Estudiantes, Medicina, Actividad Física y Calidad de Vida. Se incluyeron artículos publicados entre 2014 y 2023, disponibles en su totalidad, en portugués o inglés. Tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión, la muestra final se compuso de 10 artículos, que se sometieron a una lectura íntegra y a un análisis minucioso. **Resultados:** Aunque el índice de sedentarismo está disminuyendo entre los estudiantes de medicina, la falta de tiempo y el cansancio se muestran como obstáculos para la práctica regular de actividad física. Los estudiantes que practicaban actividad física durante la carrera obtuvieron mejores índices en los ámbitos físico, social, psicológico y ambiental de la calidad de vida y, en general, las prácticas deportivas en grupo son más beneficiosas para los estudiantes que las realizadas de forma individual. **Conclusión:** La actividad física es esencial para una buena formación académica y un buen ejercicio futuro de la profesión.

**Palabras clave:** Estudiantes de Medicina; Actividad física; Calidad de vida.

## INTRODUÇÃO

As práticas corporais estão inseridas em um forte debate sobre a transição de culturas e a relação homem e natureza em diferentes lugares. A relação entre a prática regular de atividade física e melhor desempenho físico, cognitivo, emocional e social já é amplamente conhecida e difundida<sup>1,2</sup>. A graduação em Medicina é tradicionalmente reconhecida por sua elevada carga de atividades e pela baixa disponibilidade de tempo para atividades extracurriculares. Como resultado disso, as taxas de ansiedade e depressão entre estudantes desse curso têm se tornado cada vez mais importantes e, paradoxalmente, observa-se uma tensão entre o fazer e o saber, na medida em que a exigência por desempenho, produtividade e domínio técnico, em muitas situações, se sobrepõe aos processos de cuidado de si e construção crítica da própria formação. Um estudo realizado em 2015, por exemplo, com estudantes de Enfermagem e Medicina, revelou que mais da metade dos estudantes de Medicina apresentavam sintomas de ansiedade e, apesar de quase a totalidade de estudantes estar satisfeita com o curso, eles afirmaram se sentir tensos e preocupados boa parte do tempo<sup>3</sup>. Esse cenário se agravou ainda mais após a pandemia de Covid-19, em que o isolamento social, a adoção do ensino à distância e o contexto socioepidemiológico vivenciado contribuíram para o aumento de indicadores de sofrimento psíquico entre estudantes, com, ao menos, um grau mínimo de ansiedade e depressão, e uma parcela significativa com sintomas moderados a graves<sup>4</sup>.

Durante a pandemia, as atividades presenciais tiveram de ser suspensas, o que trouxe grandes mudanças no cotidiano. Para algumas categorias de trabalho e rotinas de formação acadêmica, foi possível realizar atividades em casa. Contudo, o impacto no bem-estar mental foi significativo para muitas pessoas, devido ao isolamento, incertezas e acúmulo de atividades, gerando pressão de equilibrar o trabalho remoto, a vida doméstica e social<sup>5,6</sup>.

No Brasil, a substituição das aulas presenciais por aulas remotas durante a pandemia, para evitar a transmissão viral, ocorreu por determinação de órgãos governamentais, em consonância com orientações das autoridades

sanitárias. Essa transição para o ensino remoto como resposta ao isolamento social resultou em desafios significativos. Embora o conteúdo curricular fosse mantido, muitos estudantes de Medicina relataram que o formato remoto não atendia às expectativas, gerando insegurança em relação ao aprendizado e à adaptação ao novo modelo de ensino. A interrupção da rotina de atividades presenciais dificultou a manutenção de relacionamentos sociais, que são fundamentais para o suporte emocional e psicológico, contribuindo para a sensação de solidão e desconexão social<sup>5-7</sup>.

A prática de atividade física por estudantes de Medicina pode trazer, além de uma melhora global na qualidade de vida, melhoras no manejo de sintomas ansiosos e depressivos, na sociabilidade, no humor, na cognição, na qualidade do sono, na capacidade motora e no desempenho físico<sup>8</sup>, características indispensáveis para a aprendizagem e pleno exercício futuro da profissão.

Justifica-se este estudo pela finalidade de conhecer o nível de atividade física dos estudantes de Medicina de diferentes regiões e avaliar os possíveis benefícios dessa prática quando realizada com intensidade e periodicidade recomendadas.

O presente estudo teve como objetivo investigar como estudos científicos abordam a prática de atividade física entre os estudantes de Medicina e seu papel no desempenho acadêmico, visando identificar fatores de incentivo e desincentivo para sua prática de maneira regular durante a graduação.

Como se trata de uma revisão de literatura, o estudo está isento de aprovação por Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), de acordo com as Resoluções nº 466/2012 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). O trabalho não apresenta conflito de interesses.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, com finalidade de reunir e sintetizar os conhecimentos obtidos nos últimos 10 anos acerca dos benefícios da prática regular de atividades físicas na formação acadêmica em Medicina.

No geral, a elaboração de uma revisão integrativa conta com seis fases fundamentais: (I) elaboração de uma pergunta orientadora; (II) busca na literatura, conforme critérios de inclusão e exclusão; (III) coleta de dados; (IV) análise crítica dos estudos incluídos; (V) interpretação e discussão dos resultados obtidos; (VI) apresentação da revisão integrativa e evidências obtidas<sup>9</sup>. Assim, em um primeiro momento, definiu-se como pergunta de pesquisa: “como a prática regular de exercícios físicos pode beneficiar o desempenho acadêmico e a formação médica?”. Considerando que a relação entre atividade física, saúde e melhora da função cognitiva já é amplamente discutida na literatura, priorizou-se a busca por estudos que elucidassem quais aspectos da formação acadêmica em Medicina reforçam, ou não, a necessidade da prática de atividade física. Além disso, investigou-se como a regularidade dessa prática, durante a graduação, pode impactar positivamente o futuro profissional.

O levantamento de dados ocorreu nos meses de agosto e setembro de 2024, nas bases de dados Científica Electronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). A estratégia de busca adotada consistiu na combinação dos descritores, sendo Estudantes, Medicina, Atividade Física e Qualidade de Vida, por meio do uso de operadores booleanos (AND), aplicada de forma padronizada em ambas as bases de dados.

Os critérios de inclusão adotados foram: (a) artigos publicados entre 2014 e 2023; (b) estudos disponíveis na íntegra; (c) publicações nos idiomas português ou inglês; e (d) estudos que abordassem explicitamente a relação entre estudantes de Medicina e a prática de atividade física associada à qualidade de vida, desempenho acadêmico ou formação médica.

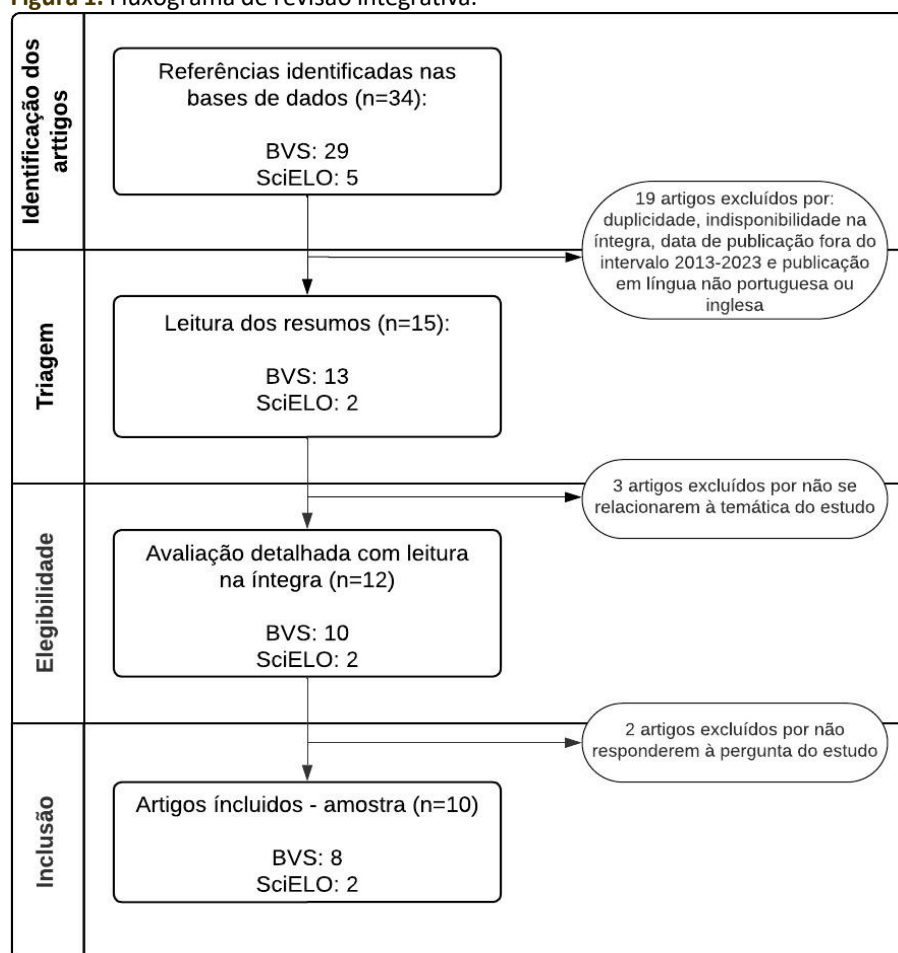
Como critérios de exclusão, foram considerados: (a) artigos duplicados entre as bases de dados; (b) estudos que não envolvessem estudantes de Medicina; (c) publicações que abordassem atividade física sem relação com qualidade de vida ou formação acadêmica; e (d) artigos cujo texto completo não estivesse disponível.

Em uma busca inicial, foram identificados 34 artigos relacionados à temática e enfoque deste estudo. Após a aplicação dos critérios de inclusão e

exclusão, foram excluídos 19 artigos, sendo: 8 por duplicidade, 6 por não abordarem estudantes de Medicina e 5 por não estabelecerem relação entre atividade física e qualidade de vida ou formação acadêmica, restando 15 artigos para a etapa seguinte.

Na etapa subsequente, realizou-se a leitura dos títulos e resumos dos 15 artigos selecionados, resultando na exclusão de 5 artigos, devido à inadequação ao objetivo deste estudo ou por apresentarem enfoque exclusivamente clínico ou fisiológico, sem relação com o contexto acadêmico. Dessa forma, a amostra final foi composta por 10 artigos, os quais foram submetidos à leitura na íntegra (Figura 1).

**Figura 1.** Fluxograma de revisão integrativa.



Fonte: Os autores, 2024.

## RESULTADOS

Os 10 artigos incluídos nesta revisão integrativa foram analisados de forma criteriosa e organizados segundo título, ano de publicação, local de realização do estudo e principais resultados, sendo posteriormente sumarizados e apresentados no Quadro 1, subsidiando a apresentação e

discussão dos achados conforme a proposta do presente estudo.

Todos têm desenho transversal e amostra composta por estudantes de Medicina. Quanto ao local, três estudos foram realizados em faculdades do estado do Paraná (PR), dois em São Paulo (SP), um em Minas Gerais (MG), um no Rio de Janeiro (RJ), um em Santa Catarina (SC), e um em Goiás (GO). Apenas um estudo foi realizado fora do Brasil, abordando estudantes de Medicina da Tailândia.

**Quadro 1.** Síntese dos principais resultados obtidos.

<b>Título</b>	<b>Data/ Local</b>	<b>Principais resultados</b>
<b>A importância da prática de atividade física durante a graduação de Medicina (Rigo; Griep, 2023)<sup>10</sup></b>	2023/ PR, Brasil	Dos 163 questionários analisados, aqueles que iniciaram ou mantiveram prática de atividade física durante a graduação se autorreferiam como felizes, satisfeitos, bem-humorados e mais dispostos para tarefas diárias, com sono reparador e alimentação saudável. Já a maioria dos que não praticavam atividade física se autorreferiam tensos, ansiosos, com prejuízos no sono e alimentação. A prática de atividade física durante a graduação também foi associada a menores taxas de ansiedade, uso de medicamentos controlados e uso de drogas ilícitas.
<b>Atividade física e sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de Medicina durante a pandemia (Mendes et al., 2021)<sup>11</sup></b>	2021/ SP, Brasil	Dentre os 218 participantes, 68,3% realizavam menos de 300 minutos semanais de atividade física moderada e vigorosa e 82,1% praticavam mais de 8 horas diárias de comportamento sedentário. A pandemia de Covid-19 teve impacto negativo no nível de atividade física, comportamento sedentário, sintomas de ansiedade e de depressão, mas os participantes com maior média semanal de atividade física apresentaram índices estatisticamente melhores do que aqueles com médias menores.
<b>Estudantes de Medicina sabem cuidar da própria saúde? (Chehuen Neto et al., 2014)<sup>12</sup></b>	2014/ MG, Brasil	Dos 324 participantes do estudo, 43,2% não haviam praticado atividade física nos últimos 7 dias. 32,8% se consideraram um pouco ou muito acima do peso e uma das alternativas adotadas, tendo em vista a falta de tempo implicada à graduação de Medicina, foi o uso de medicamentos para redução de peso.
<b>Impacto da prática de atividade física na qualidade de vida dos acadêmicos de Medicina da Universidade Nove de Julho (Uninove) (Serinolli; El-Mafarjeh, 2016)<sup>13</sup></b>	2016/ SP, Brasil	405 estudantes foram avaliados a partir do questionário WHOQOL-BREF. Os alunos que praticavam exercícios físicos com intuídos competitivos ou com regularidade obtiveram melhor escore nos domínios físico, psicológico, relações sociais, e ambiental. Os alunos que praticavam atividades físicas em grupo, com finalidade de participar de competições pela faculdade, apresentaram índices superiores nos quatro domínios em relação àqueles que o praticavam fora desse ambiente, especialmente no quesito social.

<p><b>Percepção de saúde pelo estudante de Medicina: atividade física, imagem corporal e qualidade de vida (Purim et al., 2021)<sup>14</sup></b></p>	<p>2021/ PR, Brasil</p>	<p>Dentre os 208 participantes do estudo, apenas 8,1% eram sedentários; 29,8% eram inadequadamente ativos, 42,7% eram ativos e 18,7% eram muito ativos, conforme questionário internacional de atividade física (IPAQ). A média geral do IMC foi de 22,2 kg/m<sup>2</sup> e 20,6% dos participantes apresentavam sobrepeso ou obesidade no momento da pesquisa. A satisfação pessoal foi citada por 65,8% dos participantes como motivação para a prática de atividade física, seguida por estética (61%) e perda de peso (54,3%). Como barreiras à prática, citou-se como principais a falta de tempo (81,7%), a preguiça (62,9%) e a falta de companhia (39,4%).</p>
<p><b>Physical activity among medical students in Southern Thailand: a mixed methods study (Wattanapisit et al., 2016)<sup>15</sup></b></p>	<p>2016/ Tailândia</p>	<p>Enquanto 58,2% dos estudantes em estágio pré-clínico eram fisicamente ativos, apenas 40,6% dos estudantes em estágio clínico podiam ser assim considerados. Como dificuldades à prática regular de atividade física, destacou-se a carga horária elevada, horas de sono reduzidas, priorização do estudo acadêmico à qualidade de vida, cansaço e falta de instalações para tal prática. O apoio familiar e de colegas se mostrou fundamental para motivação dos estudantes e a manutenção da prática física.</p>
<p><b>Qualidade de vida de estudantes de Medicina da UERJ por meio do WHOQOL-BREF: uma abordagem multivariada (Chazan; Campo; Portugal, 2015)<sup>16</sup></b></p>	<p>2015/ RJ, Brasil</p>	<p>O estudo envolvendo 394 estudantes demonstrou que estar no terceiro ou sexto ano da graduação apresentou um impacto negativo e estatisticamente significativo na qualidade de vida, quando comparado aos demais períodos da formação médica. Essa associação pôde ser observada em todos os domínios do WHOQOL-BREF, especialmente nos domínios psicológico e relações sociais.</p>
<p><b>Qualidade de vida e graduação em Medicina (Miranda et al., 2020)<sup>17</sup></b></p>	<p>2020/ GO, Brasil</p>	<p>Quatrocentos e dezenove estudantes foram avaliados a partir do questionário WHOQOL-BREF. Os participantes que relataram prática regular de atividade física apresentaram maiores escores de qualidade em quase todos os domínios, exceto no domínio social. 34,4% dos participantes relataram uso "sempre" ou "às vezes" de psicoestimulantes, principalmente para compensação da privação do sono e melhora do raciocínio, atenção e/ou memória, com associação negativa aos domínios físicos e psicológicos determinantes da qualidade de vida.</p>
<p><b>Relação entre atividade física, índice de massa corporal e estresse em acadêmicos de Medicina de uma universidade do sul de Santa Catarina (Mendes; Correia; Cock, 2020)<sup>18</sup></b></p>	<p>2020/ SC, Brasil</p>	<p>Dos 402 alunos participantes, 74,1% apresentaram IMC adequado. No entanto, 41% estavam na faixa de baixo nível de atividade física, 47,3% dormem menos de 7 horas por noite e 56,2% passam mais de 10 horas diárias sentados. Houve aumento do IMC médio no decorrer dos 6 anos de curso, mas não foi observada diferença estatisticamente significativa.</p>

<b>Riscos para doenças cardiovasculares em universitários da área da saúde (Macedo; Pizzi; Bortoloti, 2022)<sup>19</sup></b>	2022/ PR, Brasil	Nesse estudo foram avaliados 578 estudantes da área da saúde, incluindo os cursos de Ciências Biológicas, Educação Física, Enfermagem, Estética e Cosmética, Farmácia, Medicina, Nutrição, Odontologia e Psicologia. O curso de Medicina apresentou os maiores índices de comportamento sedentário (87,5%) e nível de atividade abaixo do esperado (68,8%). Também apresentou o menor índice de pressão arterial aumentada (35,7%). 75% dos estudantes de Medicina se encontravam com IMC dentro do normal.
--	---------------------	---

Fonte: Os autores, 2024.

A análise do conteúdo das publicações selecionadas permitiu criar dois eixos temáticos: (I) A prática regular de atividade física como estratégia para melhorar a qualidade de vida e o desempenho acadêmico de estudantes de Medicina; e (II) Impactos da formação acadêmica em Medicina: desafios, pressões e a necessidade de cuidados integrados.

## DISCUSSÃO

### **A prática regular de atividade física como estratégia para melhorar a qualidade de vida e o desempenho acadêmico de estudantes de Medicina**

Ao início do presente estudo, esperava-se evidenciar que, devido à carga horária extensa, sobrecarga emocional e dificuldades intrínsecas ao curso, os estudantes de Medicina apresentassem altas taxas de sedentarismo e má qualidade de vida. De fato, estudos mais antigos como o de Souza; Silva; Carvalho (2010)<sup>9</sup>, corroboram tal expectativa, cerca de metade dos estudantes de Medicina participantes do estudo não praticava atividade física com regularidade e uma porcentagem importante se considerando acima do peso ideal.

No entanto, estudos mais recentes, especialmente os realizados a partir de 2020, demonstraram crescente interesse e preocupação com a prática regular de atividade física, por motivos que extrapolam a estética e a perda de peso, destacando-se a satisfação pessoal, a melhoria da saúde mental, o aumento da qualidade de vida e a prevenção de doenças crônicas.

A pandemia de Covid-19, declarada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2020, orientou a adoção de medidas de distanciamento social e isolamento compulsório que se estenderam, no Brasil, ao longo dos anos de 2020 e 2021, impactando diretamente a rotina acadêmica, o formato das

aulas e os espaços de sociabilidade de diversos estudantes, entre eles os do curso de Medicina<sup>4-6</sup>. É possível que esse contexto de ruptura com a vida universitária presencial e de intensificação do distanciamento social tenha contribuído para o aumento do sofrimento psíquico e incentivado a adoção da prática de atividade física como estratégia de enfrentamento. Como demonstrado por Mendes et al. (2021)<sup>11</sup>, apesar da pandemia ter diminuído inicialmente o nível de atividade física, os estudantes que mantiveram a prática durante o período de isolamento, seguindo as orientações sanitárias preconizadas, apresentaram menores níveis de ansiedade e depressão e melhores respostas ao estresse, características particularmente vantajosas para continuidade do curso no cenário pandêmico e pós-pandêmico. Esses resultados refletem que a atividade física foi um recurso importante de proteção psicossocial durante o período de instabilidade ou mudança institucional, incertezas quanto à formação e medo da exposição ao risco biológico durante estágios e atividades práticas<sup>6,11</sup>. Assim, cabe o questionamento se a prática regular de atividade física, como componente da matriz curricular permanente durante a graduação, impactaria positiva e significativamente na formação médica, capacitando o(a) estudante a reagir melhor a situações extremas e ao estresse e sobrecarga relacionados à profissão.

Ainda assim, a despeito do número decrescente de estudantes de Medicina sedentários, a falta de tempo e o cansaço permanecem como importantes obstáculos à prática de atividade física com a intensidade e regularidade recomendadas<sup>11,12</sup>. O modelo curricular tradicional do curso de Medicina faz com que, quando comparado a outros cursos da saúde, apresente os maiores índices de comportamento sedentário<sup>16</sup>, com duração do sono inferior a sete horas por noite e permanência superior a dez horas diárias em posição sentada ou em outras atividades relacionadas às demandas acadêmicas<sup>15</sup>. Esse cenário é agravado pelas exigências das Diretrizes Curriculares Nacionais (DCN) do curso de Medicina, baseadas em intensa carga horária prática, inserção precoce em serviços de saúde, avaliações contínuas e elevado grau de responsabilidade, o que pode intensificar o estresse, o cansaço físico e o sentimento de inadequação no processo formativo<sup>20</sup>.

Outro ponto importante evidenciado por essa revisão foi que a prática regular de exercícios físicos pode reduzir não apenas o nível de ansiedade

dos estudantes, mas também o consumo indiscriminado de medicações, principalmente psicoestimulantes. Diversos estudos agrupados na revisão sistemática de Grandó et al. (2023)<sup>21</sup> concordam que o uso não prescrito de substâncias psicoestimulantes, como o metilfenidato e o dimesilato de lisdexanfetamina, tem crescido exponencialmente nos últimos anos entre os estudantes de Medicina, para inibição do sono, aumento do foco e melhora do desempenho acadêmico. Tal fenômeno expõe um cenário preocupante e com consequências incertas a longo prazo. Além disso, pode-se compreender que esse cenário pode ser reflexo de um contexto formativo altamente competitivo, associado à ausência ou insuficiência de estratégias institucionais estruturadas para o acolhimento do sofrimento psíquico estudantil.

Corroborando essa análise, o estudo realizado por Rigo e Griep (2023)<sup>10</sup> com 163 estudantes de Medicina demonstrou que estudantes que já praticam ou iniciam a prática de atividade física durante a graduação, tendem a usar menos medicamentos e drogas ilícitas; enquanto 45% dos estudantes que não praticavam atividade física faziam uso de medicamentos, 32,5% dos que praticavam o faziam; enquanto 15% dos que não praticavam atividade física faziam uso de drogas ilícitas, apenas 7,3% dos que praticam atividade física o faziam. Além disso, os estudantes que praticavam atividade física também se autorreferiam mais felizes, satisfeitos, dispostos para as tarefas diárias e com sono reparador, o que exerce um papel fundamental na melhora do desempenho acadêmico.

Constatou-se também que a prática de atividade física em grupos se mostra mais benéfica do que quando realizada individualmente. Além de promover motivação, melhor adesão e manutenção da prática como um hábito<sup>12</sup>, a prática coletiva reforça a criação de vínculos, promove a ideia de propósito comum e melhora significativamente o domínio social da qualidade de vida<sup>10</sup>. Isso reforça o papel que as faculdades de Medicina podem e devem assumir como promotoras e incentivadoras da prática de atividade física, reconhecida como elemento indispensável para a promoção da qualidade de vida ao longo de todo o processo de formação acadêmica, com estímulo à adesão desde o ingresso no curso. Embora essa ação se mostre particularmente relevante no terceiro e no sexto anos - períodos que apresentaram diminuição significativa da qualidade de vida em comparação

aos demais<sup>13</sup> -, possivelmente em decorrência das mudanças associadas ao ingresso no ciclo clínico e à proximidade do término da graduação, seu fortalecimento deve ocorrer de forma contínua e longitudinal.

### **Impactos da formação acadêmica em Medicina: desafios, pressões e a necessidade de cuidados integrados**

Os estudantes da área da saúde apresentam maior propensão a quadros de sofrimento psíquico, incluindo ansiedade e depressão, influenciados por fatores socioeconômicos, estilo de vida e sobrecarga acadêmica. A interação do estudante com a experiência universitária, influenciada por diversos fatores de risco e variáveis, pode resultar em desafios e conflitos (inter)pessoais, dificuldades acadêmicas, reprovações nas disciplinas, e até mesmo desistência do curso<sup>22</sup>.

A formação em Medicina, historicamente marcada por uma leitura naturalista e tecnicista da prática profissional, contribui para a construção de uma identidade profissional baseada na reprodução de modelos rígidos e altamente especializados. Esse processo formativo, ao privilegiar o desempenho técnico e a produtividade acadêmica, tende a invisibilizar o sofrimento psíquico dos estudantes e a naturalizar jornadas exaustivas como parte inerente do processo de formação<sup>23</sup>.

Há uma tendência crescente de a formação especializada ser cada vez mais dominada por núcleos de conhecimento específicos. Embora a reforma curricular do curso de Medicina tenha trazido importantes avanços, como a transformação das disciplinas clínicas em estágios, o incentivo à prática pedagógica em pequenos grupos e a maior integração com a comunidade por meio de atividades em unidades de saúde, ela não parece ter levado em consideração, de forma adequada, a qualidade de vida dos acadêmicos de Medicina<sup>23,24</sup>.

A carga de trabalho intensa, a pressão por elevado desempenho acadêmico, as avaliações frequentes, os ambientes competitivos e as demandas emocionais inerentes ao processo formativo nem sempre são plenamente consideradas nas discussões sobre a formação médica. A criação de disciplinas inovadoras e a implementação de novas formas de ensino para atualização do curso são positivas, mas elas muitas vezes ignoram o impacto

que essa estrutura pode ter na saúde mental e no bem-estar dos estudantes<sup>23,24</sup>, o que pode contribuir para a intensificação do estresse, do esgotamento e de outros agravos psicossociais ao longo da formação médica.

As modificações no curso de Medicina ao longo do tempo contribuem para uma formação mais prática e realista, ao mesmo tempo, também impõem grandes desafios aos estudantes, que enfrentam longas jornadas de trabalho, muitas vezes sem o suporte necessário para lidar com o estresse, a ansiedade e o cansaço físico<sup>24</sup>.

Além disso, a estrutura curricular focada em estágios práticos e avaliações contínuas pode gerar um ambiente competitivo, o que pode agravar o desgaste emocional dos estudantes, sem uma reflexão profunda sobre o equilíbrio necessário entre as exigências acadêmicas e a preservação da saúde mental e emocional dos futuros médicos. Em um curso tão exigente e que lida diretamente com vidas humanas, é imprescindível que a formação acadêmica também inclua espaços para que os estudantes desenvolvam habilidades de autocuidado, gestão de estresse e equilíbrio entre vida pessoal e profissional<sup>24</sup>. As atividades físicas, nesse caso, podem ser uma alternativa importante para o bem-estar de estudantes de Medicina, pois ajudam a aliviar o estresse, melhorar o humor e proporcionar um momento de desconexão das demandas intensas do curso. A prática regular de atividades físicas, há algum tempo, é reconhecida por seus benefícios para a saúde mental, como a redução de sintomas de ansiedade e depressão, além de melhorar a qualidade do sono e promover uma sensação geral de bem-estar.

Portanto, é evidente que, embora a reforma curricular tenha sido importante para a evolução do ensino de Medicina, ela não se atentou suficientemente à qualidade de vida dos acadêmicos, o que poderia ser considerado um ponto crucial para garantir uma formação médica mais saudável e equilibrada.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante dos resultados obtidos, conclui-se que a prática regular de atividades físicas durante a graduação de Medicina traz benefícios que vão muito além

da saúde física. As exigências e sobrecarga mental peculiares do curso em questão tornam a atividade física indispensável, não só para promover a qualidade de vida do estudante, mas também para prepará-lo para atuação profissional.

Além disso, é fundamental que as universidades assumam a responsabilidade sobre a saúde integral de seus estudantes, criando um ambiente que favoreça não apenas o desenvolvimento acadêmico e profissional, mas também o bem-estar físico e mental. A promoção da saúde deve ser compreendida como um compromisso não apenas pessoal, mas também institucional, refletindo-se diretamente na formação de profissionais mais preparados e equilibrados para enfrentar os desafios da Medicina. A inclusão de atividades físicas e iniciativas de cuidado com a saúde deve ser considerada parte essencial da formação de futuros profissionais médicos, garantindo que estejam aptos a cuidar de si mesmos e das pessoas.

Mais estudos sobre a relação entre atividade física, qualidade de vida e formação em Medicina são necessários para evidenciar a importância de que as Diretrizes Curriculares Nacionais e as instituições de ensino incorporem estratégias voltadas à promoção da atividade física e do bem-estar ao longo do processo formativo.

## REFERÊNCIAS

1. Bortolotti A, et al. More-than-human perspectives on physical activity, health and education. *Saude Redes*. 2022 [acesso 22 dez. 2024];8(3):513-27. Disponível em: <http://revista.redeunida.org.br/ojs/index.php/rede-unida/article/view/3683>
2. Del Gobbo A, et al. Cartographies of the body in pandemic times. *Saude Redes*. 2022 [acesso 22 dez. 2024];8(3):493-512. Disponível em: <http://revista.redeunida.org.br/ojs/index.php/rede-unida/article/view/3638>
3. Dias Jr SAD, et al. Ansiedade em acadêmicos de enfermagem e de medicina de uma universidade pública: Estudo transversal. *Rev Port Enferm Saude Ment*. 2022 [acesso 12 dez. 2024];27:81-94. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1389951>
4. Brito ESV, Silva LNB, Oliveira TM, Santos-Veloso MA, Lima SGC, et al. Repercussões da pandemia de Covid-19 na saúde mental nos estudantes de Medicina de Pernambuco. *Rev Bras Educ Med*. 2023 [acesso 20 dez. 2024];47(3):e082. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/CvWHLrmFYz5FH4FprbVqj/>
5. Arar FC, Turci TF, Moura EP, et al. Qualidade de vida e saúde mental de estudantes de Medicina na pandemia da Covid-19. *Rev Bras Educ Med*. 2023

[acesso 18 dez. 2024];47(1):e040. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/rbem/a/tzSLrZmJwnGTxjYkXKmyvxf/?format=pdf&lang=pt>

6. Santos WP, Ferla AA. Estágio docente em biologia durante a pandemia de Covid-19: novas relações de trabalho impostas pelo vírus da desigualdade e a aprendizagem em ato. Em: Ferla AA, Funghetto SS, editores. Reflexões sobre formação em saúde: trajetórias e aprendizados no percurso de mudanças. 2ª ed. Porto Alegre (RS): Editora Rede Unida; 2022 [acesso 21 dez. 2024]. Disponível em: <https://editora.redeunida.org.br/wp-content/uploads/2023/01/Livro-Reflexoes-sobre-Formacao-em-Saude-trajetorias-e-aprendizados-no-percurso-de-mudancas.pdf>

7. Cardoso ACC, Barbosa LAO, Quintanilha LF, Avena KM, et al. Prevalência de transtornos mentais comuns entre estudantes de Medicina durante a pandemia de Covid-19. *Rev Bras Educ Med*. 2022 [acesso 18 dez. 2024];46(1):e006. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/rbem/a/4Kxfv8dFRBftYG3wsvTn8Lv/?format=pdf&lang=pt>

8. Fiocruz. Mapa de evidências: benefícios da atividade física para a saúde da população. 2023 [acesso 20 dez. 2024]. Disponível em:  
[https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/07/1442894/relatorio\\_mapa\\_af\\_pdf2507.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/07/1442894/relatorio_mapa_af_pdf2507.pdf)

9. Souza MT, Silva MD, Carvalho R. Revisão integrativa: o que é e como fazer isso? Einstein (São Paulo). 2010 [acesso 12 dez. 2024];8(1):102-6. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?format=pdf&lang=pt>

10. Rigo D, Griep R. A importância da prática de atividade física durante a graduação de Medicina. *Res Soc Dev*. 2023 [acesso 12 dez. 2024];12(5). doi:10.33448/rsd-v12i5.41673

11. Mendes TB, et al. Atividade física e sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de Medicina durante uma pandemia. *Rev Bras Med Esporte*. 2021;27(6):582-7. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/rbme/a/wR5VY8h6HQPc595wCdfqnVz/?format=pdf&lang=pt>

12. Chehuen Neto JA, et al. Estudantes de medicina sabem cuidar da própria saúde? *HU Rev*. 2014 [acesso 12 dez. 2024];39(1-2). Disponível em:  
<https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/1931>

13. Serinolli MI, El-Mafarjeh E. Impacto da prática de atividade física na qualidade de vida dos acadêmicos de Medicina da Universidade Nove de Julho (Uninove). *ConScientiae Saude*. 2016 [acesso 20 dez. 2024];14(4):627-33. Disponível em:  
<https://periodicos.uninove.br/saude/article/view/5958>

14. Purim KSM, et al. Percepção de saúde pelo estudante de medicina: atividade física, imagem corporal e qualidade de vida. *Rev Med Parana*. 2021 [acesso 12 dez. 2024];79(2):2-6. Disponível em:  
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1367903>

15. Wattanapisit A, et al. Physical activity among medical students in Southern Thailand: a mixed methods study. *BMJ Open*. 2016 [acesso 12 dez. 2024];6(9):e013479. Disponível em:  
<https://bmjopen.bmj.com/content/6/9/e013479>

16. Chazan ACS, Campos MR, Portugal FB. Qualidade de vida de estudantes de medicina da UERJ por meio do WHOQOL-BREF: uma abordagem multivariada. *Cien Saude Colet*. 2015 [acesso 12 dez. 2024];20(2):547-56. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/GtF5BYrmdSpr83d4Q5mTTnf/?format=pdf&lang=pt>

17. Miranda IMM, et al. Qualidade de vida e graduação em Medicina. *Rev Bras Educ Med*. 2020 [acesso 13 dez. 2024];44(3). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/88r6qmtBKMg3jRxfdcVpSYg/?lang=pt&format=pdf>

18. Mendes RC, Correia MG, Kock KS. Relação entre atividade física, índice de massa corporal e estresse em acadêmicos de medicina de uma universidade de Santa Catarina. *Rev Bras Cienc Mov*. 2020 [acesso 13 dez. 2024];28(1):92-101. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/10159>

19. Macedo EV, Pizzi J, Bortoloti DS. Riscos para doenças cardiovasculares em universitários da área da saúde. *Arq Cienc Saude UNIPAR*. 2022 [acesso 13 dez. 2024];26(3):428-40. Disponível em: <https://www.revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/8719/4292>

20. Brasil. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Câmara de Educação Superior. Diretrizes curriculares nacionais do curso de graduação em medicina. Resolução CNE/CES nº 3, de 20 de junho de 2014. *Diário Oficial da União*. 2014 [acesso 12 jan. 2024]. Disponível em: [https://www.gov.br/saude/pt-br/acao-a-informacao/acoes-e-programas/pnsp/legislacao/resolucoes/rces003\\_14.pdf/view](https://www.gov.br/saude/pt-br/acao-a-informacao/acoes-e-programas/pnsp/legislacao/resolucoes/rces003_14.pdf/view)

21. Grando CF, et al. Uso de substâncias psicoestimulantes entre estudantes de medicina no Brasil: uma revisão narrativa. *Cienc Saude*. 2023 [acesso 12 dez. 2024];124. Disponível em: <https://revistaft.com.br/uso-de-substancias-psicoestimulantes-entre-estudantes-de-medicina-no-brasil-uma-revisao-narrativa/>

22. Alves SJSS, et al. Fatores associados à depressão em estudantes universitários da área da saúde: uma revisão integrativa. *Scientia Generalis*. 2022 [acesso 20 dez. 2024];3(2):77-85. Disponível em: <https://www.scientiageneralis.com.br/index.php/SG/article/view/430>

23. Ferla AA, Rocha CMF. Fazeres da saúde coletiva: olhares de jovens sanitaristas em formação. In: *Fazeres em saúde coletiva: experiências e reflexões de jovens sanitaristas*. Porto Alegre (RS): Rede UNIDA; 2014 [acesso 20 dez. 2024]. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/214184>

24. Castro RCL, et al. Memória do processo de estruturação curricular do curso de medicina. Em: Dias MTG, editor. *Quando o ensino da saúde percorre territórios: dez anos da Coordenadoria de Saúde*. 1ª ed. Porto Alegre (RS): Editora Rede Unida; 2020 [acesso 19 dez. 2024]. Disponível em: <https://editora.redeunida.org.br/wp-content/uploads/2018/11/Livro-Quando-o-ensino-da-saude-percorre-territorios-dez-anos-da-Coordenadoria-de-Saude.pdf>