



RELAÇÕES DA ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA EM ESTUDANTES DE MEDICINA NO BRASIL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

RELATIONSHIPS BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND QUALITY OF LIFE AMONG MEDICAL STUDENTS IN BRAZIL: A SYSTEMATIC REVIEW

RELACIONES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA EN BRASIL: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

DOI: 10.5281/zenodo.18718628



Amanda Pais Jacobs¹
Beatriz Lobato de Araújo²
João Pedro Nunes de Souza³
Simone Holzer de Moraes⁴

1 Estudante de Medicina, Centro Universitário FMABC. E-mail: amandajacobsp@gmail.com.

2 Estudante de Medicina, Centro Universitário FMABC. E-mail: biahlobato757@gmail.com.

3 Mestre em Ensino e História das Ciências e da Matemática, Centro Universitário FMABC. E-mail: professor.souza.joao@gmail.com.

4 Doutora em Ciências da Saúde, Centro Universitário FMABC. E-mail: simone.moraes@fmabc.net.





RESUMO

Introdução: estudantes de medicina estão expostos a elevados níveis de estresse acadêmico e profissional, o que pode comprometer sua saúde mental e desempenho acadêmico. A prática regular de atividade física é reconhecida como uma estratégia eficaz para mitigar esses impactos, promovendo benefícios como a redução do estresse, a melhora das funções cognitivas e a regulação emocional. No entanto, a adesão a essa prática ainda é limitada entre esses estudantes. Diante disso, as Diretrizes Curriculares Nacionais do curso de Medicina destacam a importância de uma formação integral, que contemple o cuidado com a saúde física e mental dos discentes, reforçando a necessidade de incorporar o bem-estar como elemento central na formação médica. **Objetivo:** analisar o benefício do exercício físico na saúde mental e no desempenho acadêmico dos estudantes de medicina. **Método:** trata-se de um estudo de revisão sistemática conduzido com base no protocolo PRISMA. A pesquisa foi realizada por três avaliadores independentes, que analisaram integralmente os artigos selecionados por abordarem os efeitos da atividade física em estudantes de medicina. Para a busca, foram utilizados os descritores “Atividade Física”, “Exercício Físico”, “Saúde do Estudante” e “Estudante de Medicina”, além de suas correspondentes em inglês, nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD). **Resultado:** as buscas forneceram um total de 1.369 estudos de acordo com a seguinte distribuição: SciELO (n = 15); PubMed (n = 774); BVS (n = 342) e BDTD (n = 238), tendo sido 8 estudos selecionados. A partir desses estudos, foram criadas as seguintes categorias temáticas de resultados: 1. Impactos da prática de atividade física, 2. Qualidade de vida em estudantes de Medicina 3. Perfil do estudante de Medicina, 4. Fatores promotores e perfil da prática de atividade física. **Discussão:** A revisão demonstrou que a prática regular de atividade física está associada a melhores indicadores de saúde mental, qualidade do sono e qualidade de vida em estudantes de medicina. Estudantes fisicamente ativos apresentaram maiores escores nos domínios físico, psicológico, social e ambiental, enquanto o sedentarismo esteve relacionado a maiores níveis de estresse, sonolência diurna, tensão e confusão mental. A falta de tempo foi identificada como a principal barreira à prática de exercícios, apesar do reconhecimento de seus benefícios. Também foram observadas lacunas no conhecimento dos alunos sobre a relação entre atividade física e saúde. Os estudos analisados reforçam a importância da implementação de estratégias institucionais que incentivem a prática de atividade física como forma de promover o bem-estar e reduzir os impactos negativos da formação médica na saúde psicológica do estudante. **Conclusão:** A prática regular de atividade física exerce influência positiva na saúde mental, na qualidade do sono e na qualidade de vida dos estudantes de medicina. Estudantes ativos apresentam melhores indicadores físicos, psicológicos e sociais, enquanto os sedentários se relacionam a piores desfechos nesses aspectos. A principal potencialidade observada foi o papel da atividade física como estratégia acessível e eficaz para promoção do bem-estar e enfrentamento do estresse acadêmico. No entanto, desafios como a falta de tempo e o desconhecimento sobre os benefícios do exercício físico revelam entraves institucionais e educacionais. As principais limitações dos estudos incluídos referem-se ao delineamento transversal, amostras restritas e o uso de instrumentos de autorrelato, que dificultam a generalização dos achados. Ainda, persistem lacunas na formação médica quanto à valorização do autocuidado, evidenciando a necessidade de integrar a promoção da saúde dos estudantes às diretrizes pedagógicas das escolas médicas.





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

ABSTRACT

This systematic literature review aims to identify the available evidence regarding the relationship between physical activity and quality of life among medical students in Brazil. Eight studies were included, and through a qualitative analysis, four content categories were created: Impacts of physical activity practice; Quality of life among medical students; Profile of medical students; Promoting factors and profile of physical activity practice. The results showed that physically active students had better scores in the physical, psychological, social and environmental domains, while a sedentary lifestyle was associated with higher levels of stress, tension, daytime sleepiness and mental confusion. The main gap consists of the scarcity of longitudinal and multicenter studies, along with the limitations of self-reported instruments, which hinder the generalization of findings to different academic contexts.

Keywords: Physical Activity; Medical Students; Quality of Life.

RESUMEN

La presente revisión sistemática de la literatura busca identificar las evidencias disponibles sobre la relación entre actividad física y calidad de vida en estudiantes de medicina en Brasil. Se incluyeron ocho estudios y, a partir de un análisis cualitativo, se crearon cuatro categorías de contenido: Impactos de la práctica de actividad física; Calidad de vida en estudiantes de Medicina; Perfil del estudiante de Medicina; Factores promotores y perfil de la práctica de actividad física. Los resultados mostraron que los estudiantes físicamente activos obtuvieron mejores puntajes en los dominios físico, psicológico, social y ambiental, mientras que un estilo de vida sedentario se asoció con mayores niveles de estrés, tensión, somnolencia diurna y confusión mental. La principal laguna consiste en la escasez de estudios longitudinales y multicéntricos, así como en las limitaciones de los instrumentos de autoinforme, que dificultan la generalización de los hallazgos a diferentes contextos académicos.

Palabras clave: Actividad Física; Estudiantes de Medicina; Calidad de Vida.

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define qualidade de vida como a percepção que um indivíduo tem da sua posição na vida, considerando cultura, valores, objetivos e preocupações (WHO, [s.d]). A saúde mental e a qualidade de vida dos estudantes de Medicina

Revista *OWL Journal*, Campina Grande - PB, v.4.n.1. jan/fev/mar. 2026 - ISSN 2965-2634

A Revista *OWL Journal* está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição (CC BY)





têm sido amplamente discutidas, pois esses alunos enfrentam elevada carga de estresse acadêmico e profissional (Silva et al., 2015). A prática de atividade física surge como uma estratégia eficaz para mitigar esses impactos, mas ainda há lacunas sobre sua adesão e efeitos específicos na cognição e qualidade de vida desses estudantes.

A atividade física inclui qualquer movimento corporal que exige gasto de energia, trazendo benefícios como redução do estresse, melhora do sono, desempenho cognitivo e prevenção de doenças (Fontanelli et al., 2024). No entanto, estudantes de Medicina apresentam uma queda na qualidade de vida em comparação com outras áreas (Pagnin; Queiroz, 2015). Essa redução está associada a pressões acadêmicas, carga horária exaustiva e dificuldades em equilibrar vida pessoal e profissional (Hill; Goicochea; Merlo, 2018).

A adesão consistente a programas e práticas de exercícios está correlacionada positivamente com a resiliência psicológica e a capacidade de lidar com os estresses cotidianos do curso de Medicina. Estudos evidenciam que qualquer quantidade de atividade física é uma estratégia valiosa para preservar e promover a saúde mental desses estudantes, auxiliando na regulação emocional e no desempenho acadêmico, tornando essencial a conscientização sobre sua importância (Abrantes et al., 2022).

As Diretrizes Curriculares Nacionais (DCN) da graduação em Medicina de 2014 enfatizam a formação integral do estudante, abrangendo competências cognitivas e habilidades psicomotoras, sendo esperado que o médico “cuide da própria saúde física e mental e busque seu bem-estar como cidadão e como médico” (DCN, 2014). Essa orientação destaca a importância de os profissionais de saúde adotarem práticas que promovam seu próprio bem-estar, servindo como exemplo para seus pacientes e garantindo um estilo de vida condizente com suas recomendações de saúde.

Além disso, da valorização do cuidado com a saúde física e mental do estudante respaldada por documentos oficiais, o Sistema de Acreditação de Escolas Médicas do Conselho Federal de Medicina (Saeme - CFM) reconhece a importância de ambientes





educacionais que promovam o bem-estar físico, emocional e social dos alunos (CFM, 2019). Em consonância, a matriz de competências do CanMEDS, de referência internacional, enfatiza que médicos devem manter sua saúde pessoal como parte de sua competência profissional, destacando que o cuidado com o próprio bem-estar é essencial para a prática segura e empática da Medicina (Frank et al., 2015).

O objetivo do presente estudo é analisar o impacto do exercício físico no desempenho acadêmico e na qualidade de vida dos estudantes de Medicina, além de identificar fatores que se constituem como barreiras e facilitadores para a prática regular de atividade física por universitários.

MÉTODO

Desenho do estudo e aspectos éticos

Trata-se de um estudo de revisão sistemática que se pautou nas recomendações dos critérios PRISMA (Page et al., 2021). A busca pelos estudos foi realizada por três pesquisadores independentes, no período de junho a agosto de 2024. Como o estudo se baseou exclusivamente em fontes secundárias e públicas de dados, não houve necessidade de submissão da pesquisa ao Comitê de Ética.

Estratégias de busca

Adotou-se como estratégia de busca (conforme o quadro 1) a combinação de termos presentes nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS/MeSH) como “exercício”, “esporte” e “estudante”, sendo considerados seus equivalentes em inglês. A combinação dos termos foi realizada a partir dos operadores booleanos “AND” e “OR”.





As buscas foram realizadas nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Para buscar por trabalhos que constituem a literatura cinzenta (Población, 1992) utilizaram-se a plataforma Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD) com os termos “atividade física” e “estudante de Medicina”, bem como se fez a verificação das referências bibliográficas - através do método “bola de neve” dos estudos incluídos que tiveram seus resumos analisados (essa busca não abrange de maneira exaustiva todos os resultados encontrados).

Quadro 1. Estratégias de busca para a pesquisa nas bases de dados

Estratégia PICOT	Português	Inglês
População	estudantes de Medicina	medical students
Intervenção (Tema)	exercício físico ou esporte	physical exercise or sports
Contexto	escolas médicas	medical schools
Base de busca	Formatação de Busca	
SciELO	(exercício) OR (esporte) AND (estudante)	
PubMed	(("medical student"[All Fields]) OR ("medical undergraduate"[All Fields])) AND ("exercise"[All Fields])	
BVS	(esporte OR exercício) AND estudante AND Medicina	
BDTD	atividade física AND estudante de Medicina	

Fonte: elaborado pelos autores.





Processo de inclusão e exclusão

O processo foi realizado por dois pesquisadores independentes, com um terceiro para resolução de discordâncias. Adotaram-se os seguintes critérios básicos de inclusão: 1.Possuir dados sobre os efeitos da prática de exercício físico, 2.Estar vinculado com estudantes de universidades ou acadêmicos de Medicina, 3.Estar disponível na íntegra e 4.Ser um estudo a respeito de estudantes brasileiros. Não houve restrições de ano de publicação nem de idioma.

As etapas de eliminação foram as seguintes: 1.Títulos não condizentes com a questão proposta e duplicações, 2.Resumos que não tratavam do escopo da revisão, 3.Textos completos que não tratavam da temática em estudo, não possuíam dados referentes a estudantes de Medicina e/ou que possuíam formato de relato, revisão, resumo, editorial ou ponto de vista.

Análise e síntese qualitativa

Após seleção dos estudos incluídos na íntegra, realizaram-se fichamentos a partir de leitura crítica de forma independente por cada pesquisador para organizar os objetivos, os desenhos de estudo e os principais resultados, e avaliar os possíveis vieses de seleção (amostra do estudo não é representativa da população), de aferição (baixa validade do instrumento de coleta ou imprecisão na definição da atividade avaliada) e de confundimento (diferença não aleatória da exposição em relação aos grupos comparados).

Então, foi realizada a organização da síntese dos resultados em categorias temáticas para análise de dados de natureza semelhante, a saber: 1.Impactos da prática de atividade física, 2.Qualidade de vida em estudantes de Medicina 3. Perfil do estudante de Medicina e 4.Fatores promotores e perfil da prática de atividade física.





RESULTADOS

Os resultados das buscas forneceram um total de 1.369 estudos conforme a seguinte distribuição: SciELO (n = 15); PubMed (n = 774); BVS (n = 342) e BDTD (n = 238). Na análise final, após as etapas de seleção, foram incluídos 8 estudos, como demonstrado na figura 1. Desses trabalhos, 5 são artigos publicados em periódicos e 3 são teses de doutorado.

Em relação à origem geográfica, todos são brasileiros conforme critérios de seleção, sendo distribuídos nas regiões da seguinte forma: sul (50%), sudeste (37,5%) e centro-oeste (12,5%). Os desenhos de estudo foram todos com coleta de dados de modo transversal e de caráter descritivo.

Na maioria dos estudos, a coleta de dados ocorreu a partir da aplicação de alguns questionários, os mais utilizados: Questionário internacional de atividade física (IPAQ), utilizado para monitorar o nível de atividade Física; e o WHOQOL-bref, que consiste em um questionário com 26 perguntas, utilizados para avaliar a qualidade de vida em diferentes domínios. Ademais, a identificação dos 8 trabalhos selecionados, está disposta no quadro 2. Os objetivos, métodos e amostra dos estudos estão identificados no quadro 3. Já a descrição dos principais resultados está no quadro 4.

Os estudos analisados utilizaram instrumentos validados para mensurar a prática de atividade física, qualidade de vida e percepção do ambiente acadêmico. O “international physical activity questionnaire” (IPAQ) foi empregado para estimar o tempo semanal gasto em atividades de intensidade moderada e vigorosa, expresso em minutos MET (Craig et al., 2003). A qualidade de vida foi avaliada principalmente pelo WHOQOL-bref, instrumento composto por 26 itens que abrangem os domínios físico, psicológico, social e ambiental (World Health Organization, 1998).

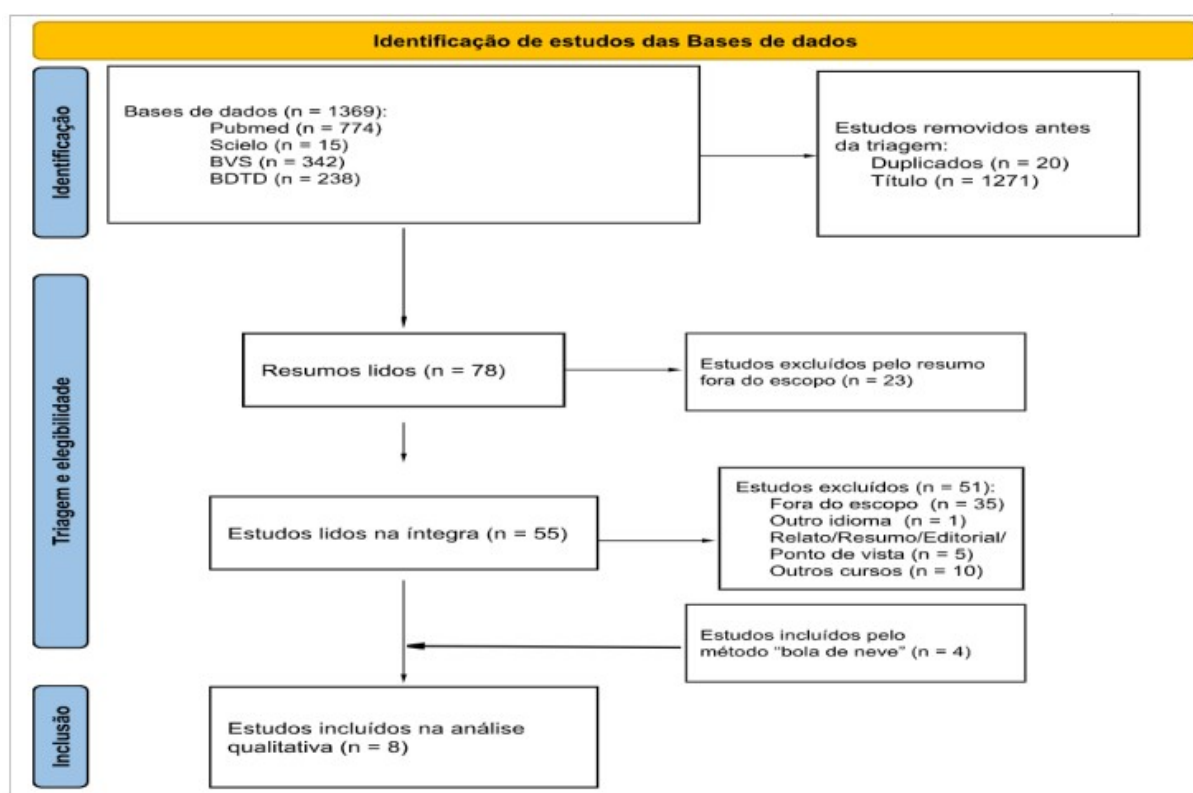
O ambiente de ensino foi mensurado pelo DREEM (dundee ready education environment measure) (ROFF et al., 1997) e, em alguns estudos, pelo VERAS-Q (quality of





life evaluation by VERAS), desenvolvido especificamente para estudantes da área da saúde (Baldassin al., 2013). Usaram também o SF-8 (short form health survey – 8) que é um instrumento de avaliação da qualidade de vida composto por oito questões que sintetizam aspectos físicos e mentais da saúde, ele abrange domínios como saúde geral, função física, dor, vitalidade, bem-estar psicológico, limitações emocionais, função social e saúde mental, permitindo uma mensuração rápida e confiável do estado de saúde percebido, também usaram o questionário POMS (profile of mood states) que avalia o humor em dimensões como tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão mental. As análises estatísticas foram realizadas no programa SPSS (statistical package for the social sciences) (IBM Corp., 2017).

Figura 1. Fluxograma de seleção de estudos segundo critérios PRISMA



Fonte: Elaborado pelos autores.

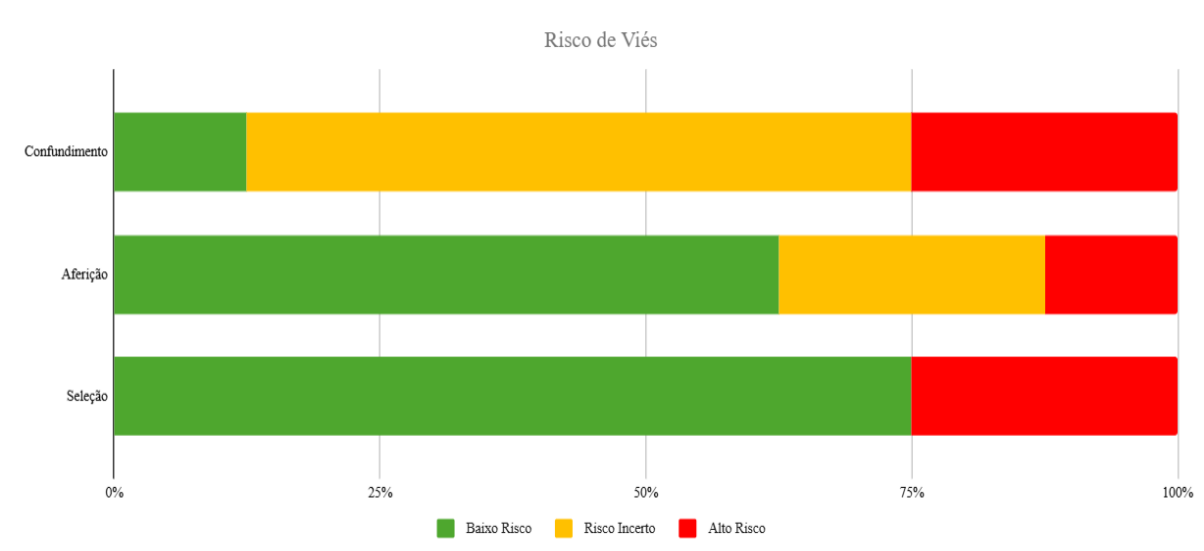


Quadro 2. Caracterização de vieses dos estudos selecionados.

Tipo de viés	Seleção	Aferição	Confundimento
Enns, S.C. (2014)	Alto Risco	Baixo Risco	Risco Incerto
Oliveira, L.M. (2015)	Baixo risco	Risco alto	Risco alto
Pagnin, D. et al (2015)	Baixo Risco	Baixo Risco	Risco Incerto
Peleias, M.D.(2018)	Alto risco	Risco Incerto	Alto Risco
Mendes, R.C. et al(2020)	Baixo risco	Baixo risco	Risco incerto
Purim K.S.M. et al (2022)	Baixo risco	Baixo risco	Risco incerto
Fontanelli M.S. et al(2024)	Baixo risco	Risco incerto	Risco incerto
Schlickmann, D.W. et al(2022)	Baixo risco	Baixo risco	Baixo risco

Fonte: Elaborado pelos autores.

Figura 2. Risco de viés de estudos selecionados



Fonte: Elaborado pelos autores.





Quadro 3. Caracterização dos estudos selecionados.

Título	Local	Ano	Estado	Autores
Avaliação da percepção do ambiente de ensino e sua relação com a qualidade de vida em estudantes de Medicina.	Repositório institucional	2014	São Paulo	Enns
Qualidade de vida do estudante de Medicina	Repositório institucional	2015	Goiânia	Oliveira
Comparison of quality of life between medical students and young general populations	Education for health	2015	Rio de Janeiro	Pagnin et al
A atividade física e a qualidade de vida do estudante de Medicina no Brasil.	Repositório institucional	2018	São Paulo	Peleias
Relação entre atividade física, índice de massa corporal e estresse em acadêmicos de Medicina de uma universidade do sul de Santa Catarina.	Revista Brasileira de Ciência e Movimento	2020	Santa Catarina	Mendes et al
Percepção de saúde pelo estudante de Medicina: atividade física, imagem corporal e qualidade de vida	Rev. Méd. Paraná, Curitiba.	2022	Paraná	Purim et al
Level of physical activity knowledge of medical students in a Brazilian university	Journal of lifestyle medicine	2022	Santa Catarina	Schlickmann et al
Baixos Níveis de Atividade Física e suas Associações com o Estado de Humor, Sonolência Diurna e Consumo Alimentar em Universitários	O mundo da saúde	2024	Paraná	Fontanelli et al

Fonte: Elaborado pelos autores





Quadro 4. Fichamento dos estudos incluídos na revisão sistemática (objetivo, método e amostra).

Título	Objetivo	Método e amostra
Avaliação da percepção do ambiente de ensino e sua relação com a qualidade de vida em estudantes de Medicina.	Avaliar a percepção do ambiente de ensino e sua associação com a qualidade de vida de estudantes de 22 escolas médicas brasileiras.	Trata-se de um estudo multicêntrico com 1.350 alunos, em que aplicaram os seguintes questionários: DREEM, VERAS-Q, WHOQOL-BREF e autoavaliação para a avaliação da percepção da qualidade de vida. Foram comparadas as diferenças de percepção do ambiente de ensino e qualidade de vida entre os sexos e os diferentes anos do curso.
Qualidade de vida do estudante de Medicina	Avaliar a qualidade de vida dos estudantes de Medicina, bem como identificar fatores associados à redução dos escores dos seus domínios.	Estudo epidemiológico descritivo, analítico e transversal com 488 estudantes de Medicina de uma universidade privada do Centro-Oeste. Os participantes, do 1º ao 5º ano, responderam ao WHOQOL-bref e a um questionário sociodemográfico em encontro presencial. A análise estatística foi realizada no Excel e no SPSS 15.0, conforme recomendações da OMS para aplicação e pontuação do WHOQOL-bref.
Comparison of quality of life between medical students and young general populations	Comparar a qualidade de vida de alunos médicos em relação a qualidade de vida da população geral da mesma idade desses estudantes, levando em consideração a fase do curso de Medicina e o gênero.	Estudo transversal comparativo com 206 estudantes de Medicina da UFF (55,8% mulheres), dos 2º, 4º e 6º anos, comparados a 199 jovens da população geral de Porto Alegre. Utilizou-se o WHOQOL-bref, considerando baixa qualidade de vida (QV) escores abaixo do 25º percentil, estratificados por gênero. A coleta foi voluntária, após aulas, com aprovação ética. Aplicaram-se teste t independente, ANOVA bidirecional e cálculo do tamanho de efeito (d de Cohen).
A atividade física e a qualidade de vida do estudante de Medicina no Brasil.	Avaliar a associação entre os níveis de atividade física em tempo de lazer e qualidade de vida de estudantes de Medicina brasileiros.	Estudo primário misto, analítico observacional transversal com 1.350 estudantes de Medicina de 22 escolas brasileiras. Os participantes responderam ao WHOQOL-BREF, ao VERAS-Q, a questões de autoavaliação da qualidade de vida e sobre atividade física no lazer. Foram classificados em quatro grupos





		conforme volume de atividade física (VAF): nenhum, baixo (≤ 540 MET-min/sem), moderado (541–1260 MET-min/sem) e alto (>1261 MET-min/sem).
Relação entre atividade física, índice de massa corporal e estresse em acadêmicos de Medicina de uma universidade do sul de Santa Catarina.	Investigar a relação da atividade física no índice de massa corporal e estresse em acadêmicos de Medicina.	Estudo transversal observacional com 402 estudantes de Medicina da Universidade do Sul de Santa Catarina. Foram avaliados sexo, IMC, tempo sentado, horas de sono, nível de atividade física (IPAQ) e estresse percebido (PSS-14). A análise foi realizada no SPSS 20.0, utilizando qui-quadrado e ANOVA one way (post hoc de Tukey), considerando $p < 0,05$ como significância estatística.
Percepção de saúde pelo estudante de Medicina: atividade física, imagem corporal e qualidade de vida.	Investigar a associação entre nível de atividade física e qualidade de vida dos acadêmicos de Medicina de uma instituição de ensino privada.	Estudo transversal descritivo com 208 estudantes de Medicina (93 homens e 115 mulheres, ≥ 18 anos). Foram coletados dados sociodemográficos, IMC, tabagismo, percepção de saúde, imagem corporal, motivações e barreiras à prática de exercícios. Aplicaram-se o IPAQ (classificação em sedentário, insuficientemente ativo, ativo e muito ativo) e o WHOQOL-bref para avaliação da qualidade de vida.
Level of physical activity knowledge of medical students in a Brazilian university	Observar o nível de conhecimento sobre atividade física de estudantes de Medicina em uma faculdade do Sul do Brasil	Estudo transversal observacional com 294 estudantes de Medicina (≥ 18 anos, 1º ao 8º período). Foram coletados dados sociodemográficos, antropométricos, comorbidades e prática esportiva. Aplicou-se um questionário validado de conhecimento em atividade física (0–25 pontos) e o IPAQ versão curta para mensurar o nível de atividade física (baixo < 600 ; moderado 600–1500; alto >1500 MET-min/sem).
Baixos níveis de atividade física e suas associações com o estado de humor, sonolência diurna e consumo alimentar em universitários	Verificar o nível de atividade física dos jovens universitários e suas associações com estado de humor, qualidade do sono, e consumo alimentar.	Estudo transversal descritivo realizado com 75 estudantes de Medicina da UFPR (34 mulheres, 41 homens) entre fevereiro e dezembro de 2019. Avaliaram medidas antropométricas (ISAK, IMC), nível de atividade física por acelerômetro e diário de atividades, humor (POMS e BRUMS), sonolência (Epworth) e consumo alimentar (RA de 3 dias). As análises incluíram estatística descritiva e teste t de Student para comparação entre sexos.

Fonte: Elaborado pelos autores.





Quadro 5. Fichamento dos estudos incluídos na revisão sistemática (resultados).

Título	Resultados
Avaliação da percepção do ambiente de ensino e sua relação com a qualidade de vida em estudantes de Medicina.	A maioria dos estudantes relatou dificuldades com gestão do tempo, estresse e saúde, especialmente as mulheres. Sentimentos negativos foram frequentes, e o ambiente acadêmico foi percebido como competitivo. A qualidade de vida no curso foi inferior à qualidade de vida geral ($p < 0,001$).
Qualidade de vida do estudante de Medicina.	A prática de atividade física mostrou impacto positivo em todos os domínios do WHOQOL-bref (físico, psicológico, social e ambiental). A ausência de atividade física foi o único fator associado simultaneamente à queda dos escores em todos os domínios, reforçando a atividade física como o elemento mais determinante da qualidade de vida acadêmica.
Comparison of quality of life between medical students and young general populations.	Acadêmicos de medicina apresentam qualidade de vida significativamente inferior à população geral nos domínios psicológico e social. Cerca de metade possui escores preocupantes nessas áreas. Estudantes do sexo feminino são mais afetadas, especialmente em saúde física e bem-estar psicológico. Não houve diferenças significativas entre os anos de curso analisados.
A atividade física e a qualidade de vida do estudante de Medicina no Brasil.	Entre os estudantes de Medicina, 40% não apresentaram volume de atividade física (VAF), sendo 46,0% das mulheres e 32,3% dos homens. Já 27,2% foram classificados no grupo de alto VAF (21,0% mulheres; 34,2% homens). Volumes moderados e altos de VAF mostraram associação positiva com melhor qualidade de vida em todos os questionários. Para baixos VAF, a associação foi significativa em quase todos os domínios, exceto físico ($p = 0,08$) e social ($p = 0,26$).
Relação entre atividade física, índice de massa corporal e estresse em acadêmicos de Medicina de uma universidade do sul de Santa Catarina.	Entre 402 acadêmicos avaliados, a maioria era mulher (62,2%), com média de 22 anos e 74,1% em faixa de IMC normal. Observou-se baixo nível de atividade física em 41%. Houve diferenças significativas entre sexos: IMC mais alto em homens (24,09 vs. 21,32 kg/m ² ; $p < 0,001$), maior nível de atividade física nos homens ($p = 0,012$) e maior estresse nas mulheres ($p < 0,001$). Sono $>7h$, tempo sentado $\leq 10h$ e prática >1500 METs/min/sem associaram-se a menor estresse.





Percepção de saúde pelo estudante de Medicina: atividade física, imagem corporal e qualidade de vida.	Entre 208 acadêmicos, 61,4% eram fisicamente ativos e 38,6% inativos, sendo 8,1% sedentários. O IMC médio foi 22,2 kg/m ² , maior nos homens (24,7) que nas mulheres (20,9). Sobrepeso ocorreu em 32,3% dos homens e 6,9% das mulheres, enquanto 13% das mulheres apresentaram baixo peso ($p < 0,01$). As principais barreiras foram falta de tempo (81,7%) e preguiça (62,9%), e os motivadores satisfação pessoal (65,8%) e estética (61,7%). A QV foi avaliada como regular/boa, sem diferença entre grupos.
Level of physical activity knowledge of medical students in a Brazilian university	Foram avaliados 294 estudantes (67,3% mulheres, média de 22 anos). Apenas 21,8% sabiam o tempo recomendado de atividade física para adultos. Embora 65,6% praticassem atividade física, apenas 45,2% tinham nível elevado. Estudantes que praticavam esportes apresentaram significativamente mais minutos semanais de atividade física do que os demais.
Baixos níveis de atividade física e suas associações com o estado de humor, sonolência diurna e consumo alimentar em universitários	Houve correlação entre humor e sexo: mulheres apresentaram maior vigor e sonolência, enquanto homens relataram mais tensão. Menor nível de atividade física (< 300 /semana) aumentou os escores de humor negativo: 8,8% nas mulheres (maior tensão) e 19,9% nos homens (maior confusão). O sexo feminino teve 35% mais chances de relatar tensão, e o masculino, 183% mais chances de relatar confusão. Não houve outras associações significativas.

Fonte: Elaborado pelos autores.

A partir desses estudos, foram criadas as seguintes categorias temáticas: 1. Impactos da prática de atividade física, 2. Qualidade de vida em estudantes de Medicina 3. Perfil do estudante de Medicina, 4. Fatores promotores e perfil da prática de atividade física.

Impactos da prática de atividade física

Segundo Oliveira (2015), a prática de atividade física impactou significativamente todos os domínios da qualidade de vida avaliados pelo WHOQOL-bref. Estudantes inativos





apresentaram escores mais baixos em comparação aos ativos, sendo a inatividade o único fator associado à piora simultânea em todos os domínios, destacando a atividade física como principal estratégia promotora de saúde no ambiente universitário.

Além disso, Fontanelli et al (2024) identificaram que baixos níveis de atividade física (NAF) estiveram associados a piores estados de humor em ambos os sexos, avaliados pelo questionário POMS. Entre as mulheres, praticar menos de 300 minutos semanais de atividade física moderada a vigorosa aumentou em 35% a chance de maior tensão. Nos homens, a prática abaixo desse limite esteve relacionada a um risco 183% maior de apresentar confusão mental.

Todavia, segundo Peleias (2018), volumes moderados e altos de atividade física associaram-se a melhor qualidade de vida em todos os questionários. Volumes baixos mostraram associação limitada. Mais de sete horas de sono, menos tempo sentado e atividade física maior do que 1500 METs/semana foram associados a menor estresse ($p < 0,05$).

Qualidade de vida em estudantes de Medicina

Segundo Pagnin et al (2015), os estudantes de Medicina apresentaram qualidade de vida significativamente inferior à da população jovem geral, com redução de 8% a 11% nos escores. As maiores diferenças ocorreram nos domínios psicológico (diferença média 4,92) e de relações sociais (8,72; $p < 0,001$). Não houve diferenças nos domínios físico e ambiental, nem entre fases do curso, indicando comprometimento psicológico constante ao longo da formação.

De acordo com Enns (2014), 59% dos estudantes afirmaram não conseguir gerenciar o tempo adequadamente, 76% indicaram não ter tempo livre suficiente e 74% relataram a falta de tempo para estudar. Além disso, mais da metade dos estudantes mencionaram não ter tempo para a família (55%) ou para os amigos (51%).





O mesmo estudo mostrou que o ambiente acadêmico foi considerado competitivo por 76% dos estudantes, 35% relataram sentir-se excessivamente cobrados pelos professores e 31% mencionaram já ter se sentido humilhados nas atividades do curso. Assim, sentimentos de desânimo e ansiedade foram frequentes. Mediante auto avaliação, a qualidade de vida no curso de Medicina foi significativamente inferior à qualidade de vida geral ($p < 0,001$).

Além disso, Oliveira (2015) identificou que variáveis como sexo feminino (IC: -4,9 a -0,2; $p = 0,034$), maior idade (IC: -0,8 a -0,1; $p = 0,023$) e necessidade de ajuda econômica (IC: -4,8 a -0,4; $p = 0,019$) estavam associadas à redução dos escores de qualidade de vida.

Perfil do estudante de Medicina

No estudo de Schlickmann e Kock (2022), verificou-se que apenas 25,6% dos 294 estudantes apresentaram conhecimento considerado adequado sobre as recomendações de prática de exercícios para promoção da saúde. A maioria (61,5%) demonstrou conhecimento intermediário, enquanto 12,9% apresentaram conhecimento insuficiente. Ademais, observou-se que apenas 38,4% dos participantes sabiam corretamente a quantidade mínima semanal de atividade física moderada recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), evidenciando lacunas importantes na formação acadêmica relacionadas à promoção da saúde e ao autocuidado.

Segundo Purim et al (2022) dos 208 acadêmicos avaliados, 61,4% apresentaram comportamento fisicamente ativo, enquanto 38,6% não praticavam atividade física regularmente. Baseado no questionário IPAQ, 8,1% foram classificados como sedentários, 29,8% como inadequadamente ativos, 42,7% como ativos e 18,7% como muito ativos.

De acordo com Pagnin et al (2015), a média geral do índice de massa corporal (IMC) foi de 22,2 kg/m², sendo maior entre os homens (24,7 kg/m²) do que entre as mulheres (20,9 kg/m²), com diferenças estatisticamente significativas ($p < 0,05$). Foi observado sobrepeso em





32,3% dos homens e 6,9% das mulheres, enquanto a obesidade ocorreu apenas entre os homens (5,4%). Por outro lado, 13% das mulheres apresentaram IMC inferior a 18,5 kg/m² ($p < 0,01$). Disparidades de gênero também foram evidenciadas nos domínios de saúde física (homens: $65,58 \pm 13,57$; mulheres: $56,05 \pm 15,74$; $d = 0,65$) e bem-estar psicológico (homens: $65,06 \pm 15,05$; mulheres: $57,75 \pm 14,65$; $d = 0,49$).

Assim como, segundo Peleias (2018) o índice de massa corporal (IMC) também demonstrou valores significativamente menores em indivíduos com menos de 22 anos ($22,2 \pm 3,2$). Em uma amostra de 402 acadêmicos (62,2% mulheres, média de 22 anos), observou-se IMC normal em 74,1% dos participantes, e 41% estavam na faixa de baixo nível de atividade física. Homens apresentaram maior IMC ($24,09 \pm 3,99$) e nível de atividade física (990 ± 1586 MET-min/sem), enquanto as mulheres demonstraram maiores níveis de estresse ($27,65 \pm 7,974$) (Mendes et al., 2020).

No estudo de Fontanelli et al (2024), quanto ao estado de humor, identificou-se correlação entre vigor e sonolência diurna no sexo feminino ($10,83 \pm 5,31$), e percepção de maior tensão entre os homens ($10,30 \pm 4,45$). O consumo energético foi significativamente maior entre os homens (2088,4 kcal) em relação às mulheres (1529,08 kcal), sendo observado baixo consumo de frutas, legumes e verduras em ambos os sexos, e elevado consumo de doces e açúcares.

A percepção dos estudantes de Medicina sobre o ambiente acadêmico revela alta pressão, com 74% relatando estresse, competitividade excessiva e escassa promoção de saúde, fatores que podem contribuir para hábitos menos saudáveis (Enns, 2014). Ambientes mais equilibrados favorecem comportamentos protetores, como a prática regular de atividade física, evidenciando a influência do contexto institucional na qualidade de vida.





Fatores promotores e perfil da prática de atividade física

De acordo com o estudo de Purim et al (2022), 169 (81,7%) estudantes possuem como barreira para a prática de atividade física a falta de tempo, 130 (62,9%) apresentam preguiça, e para 81 (39,4%) a falta de companhia. Em contrapartida, 136 (65,8%) possuem satisfação pessoal como o principal estímulo para praticarem exercício, 128 (61,7%) possuem a estética e para 112 (54,3%) a perda de peso como fatores que os motivam.

Nessa mesma lógica, Oliveira (2015) identificou que o gênero e a idade exercem influência significativa sobre os hábitos físicos dos estudantes de Medicina. Nele, observou-se que 62,5% dos homens eram fisicamente ativos, enquanto entre as mulheres essa proporção foi de 48,3%. Além disso, estudantes com idade igual ou superior a 25 anos apresentaram maior prevalência de prática regular de atividade física (58,7%) em comparação aos mais jovens (49,2%). Por outro lado, variáveis como tempo médio de estudo diário e nível de escolaridade não demonstraram associação estatisticamente significativa com os níveis de atividade física, reforçando que características sociodemográficas tendem a influenciar mais esses hábitos do que as demandas acadêmicas propriamente ditas.

Ademais, dos estudantes analisados, 192 (65,6%) praticam atividade física, e 214 (72,8%) estão dentro do peso considerado saudável. Aproximadamente 132 (45,2%) apresentam um nível elevado de atividade física, realizando cerca de 1500 minutos de atividade física por semana. Observou-se uma diferença estatisticamente significativa no nível de atividade física (medido em MET-minutos por semana) entre estudantes que praticam esportes e aqueles que não praticam. Os estudantes que praticam esportes apresentaram uma média de 2.844,0 ($\pm$ 3.164,2), enquanto os que não praticam esportes tiveram uma média de 829,5 ($\pm$ 1.367,7) (Schlickmann; Kock, 2022).

Além disso, segundo Peleias (2018), 40% dos estudantes de Medicina relataram não praticar nenhuma atividade física, sendo 46,0% mulheres e 32,3% homens. Por outro lado,





27,2% foram classificados no grupo de alto Volume de Atividade Física (VAF), com 21,0% mulheres e 34,2% homens.

DISCUSSÃO

A prática regular de atividade física demonstrou ser um fator diretamente associado a melhores desfechos em saúde mental, sono e qualidade de vida entre estudantes de Medicina. Em diversos estudos analisados, observou-se que estudantes fisicamente ativos apresentaram maiores escores em domínios como bem-estar psicológico, vigor, disposição e qualidade do sono (Mendes et al., 2020; Purim et al., 2022; Fontanelli et al., 2020). Entretanto, estudantes que praticavam menos de 300 minutos semanais de atividade física apresentaram escores significativamente mais altos de sonolência diurna, tensão e confusão mental, sendo que mulheres apresentaram 65% mais chances de relatar tensão e homens quase três vezes mais chances de relatar confusão quando comparados a aqueles estudantes que praticavam atividade física regularmente (Fontanelli et al., 2020).

Ainda, dados apontaram que, apesar do reconhecimento da importância do exercício, a falta de tempo foi a barreira mais frequentemente relatada, afetando até 81,7% dos estudantes (Purim et al., 2022). Também, foi evidenciado que currículos extensos e com carga horária elevada, frequentemente sem pausas adequadas ou espaços dedicados a lazer e prática esportiva, reduzem as oportunidades para o exercício físico (Purim et al., 2022).

Fatores coletivos, como a competitividade acadêmica e a pressão por desempenho em avaliações, contribuem para que o tempo livre seja direcionado ao estudo, em detrimento de atividades de autocuidado (Hill; Goicochea; Merlo, 2018). Já em nível individual, dificuldades de organização da rotina, priorização de compromissos acadêmicos e baixa motivação pessoal reforçam o sedentarismo (Mendes et al., 2020). Esse conjunto de barreiras





evidencia que a questão vai além da gestão do tempo, sendo também reflexo de uma cultura acadêmica que ainda valoriza pouco a promoção ativa da saúde do estudante.

Os estudos também convergiram quanto à associação entre sedentarismo e pior percepção de qualidade de vida nos domínios físico, psicológico e social do WHOQOL-bref (Oliveira, 2025; Peleias, 2018; Enns, 2014). Além disso, evidenciaram que estudantes fisicamente ativos apresentaram escores médios mais altos em todos os domínios do WHOQOL-bref em comparação aos sedentários, embora sem diferença estatística significativa (Ferreira et al., 2021).

Estudos mostram que estudantes de Medicina apresentam qualidade de vida inferior à da população geral, especialmente no componente mental (Pagnin; De Queiroz, 2015). Observa-se ainda que apenas parte desses alunos tem conhecimento sobre os efeitos do exercício físico na prevenção de doenças e na promoção da saúde (Schlickmann; Kock, 2022), revelando lacunas na formação médica quanto à educação em saúde e à prevenção quinquenária, essencial para reduzir o esgotamento profissional e suas repercussões nos pacientes.

A ausência de atividade física associa-se a piores indicadores de qualidade de vida (Oliveira, 2015), com reduções significativas nos domínios físico ($p = 0,000$), psicológico ($p = 0,014$) e social ($p=0,035$). Esses achados reforçam que a prática de exercícios não só melhora aspectos objetivos da saúde, mas também exerce papel protetor no bem-estar emocional, funcionando como recurso para lidar com o estresse e as demandas do curso médico.

Apesar da consistência dos benefícios encontrados, os estudos apresentam limitações. Predominam delineamentos transversais, amostras restritas a instituições específicas e instrumentos de autorrelato, fatores que reduzem a generalização dos resultados e exigem cautela na interpretação.





Diante dessa conjuntura, os resultados reforçam a necessidade de que os cursos de Medicina implementem estratégias curriculares e políticas institucionais que promovam a atividade física como um recurso efetivo de cuidado com o estudante, ampliando sua capacidade de autocuidado e resiliência frente às exigências da formação médica. Essa incorporação representaria um avanço relevante na educação médica ao integrar saúde, desempenho acadêmico e formação profissional de forma mais equilibrada e sustentável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão mostrou que a prática regular de atividade física impacta positivamente a saúde mental, a qualidade de vida e o sono de estudantes de Medicina, elevando os escores nos domínios físico, psicológico, social e ambiental, além de reduzir sintomas como tensão, sonolência e confusão. Em contrapartida, a ausência de exercícios foi consistentemente associada a piores desfechos, reforçando sua relevância para o bem-estar acadêmico. Logo, fica a importância de se investigar, em futuros estudos, se a prática de atividade física pode apresentar efeitos negativos associados à saúde e qualidade de vida a depender das motivações e quebras de expectativas geradas.

Também foram identificadas desigualdades ligadas a sexo, idade, condição socioeconômica e carga acadêmica, que influenciam a adesão ao exercício. A falta de tempo destacou-se como principal barreira, exigindo soluções institucionais mais efetivas. Observou-se ainda lacuna no conhecimento dos estudantes sobre os benefícios do exercício, evidenciando a necessidade de estratégias educativas na graduação e maior aprofundamento sobre desigualdades de gênero e gestão do tempo.

Conclui-se que o incentivo à prática de atividade física deve ser parte estratégica das políticas institucionais nas escolas médicas, tanto como fator de promoção de saúde quanto como instrumento para mitigar os efeitos do estresse acadêmico. A integração de programas





voltados à saúde e bem-estar dos estudantes representa uma oportunidade concreta de transformar o ambiente formativo em um espaço mais equilibrado, sustentável e acolhedor, contribuindo diretamente para o desenvolvimento de profissionais mais conscientes de sua própria saúde e preparados para cuidar do outro. Ademais, é essencial que mais estudos de natureza qualitativa sejam realizados para abordar as especificidades contextuais que permeiam a prática de atividade física por estudantes de Medicina brasileiros.

REFERÊNCIAS

ABRANTES, L. C. S.; DE SOUZA DE MORAIS, N.; GONÇALVES, V. S. S. et al. Physical activity and quality of life among college students without comorbidities for cardiometabolic diseases: systematic review and meta-analysis. *Qual Life Res.*, 2022; 31:933–1962.

BALDASSIN, S. et al. The VERAS-Q: an instrument for evaluating quality of life of medical students. *Rev Bras Educ Med.*, 2013; 37 (4):459–467.

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Diretrizes Curriculares Nacionais do curso de graduação em Medicina [Internet]. Brasília: MEC, 2014.

CFM - Conselho Federal de Medicina. Sistema de Acreditação de Escolas Médicas. Indicadores de Qualidade de Curso. [S. l.], 7 mar. 2019.

CRAIG, C. L. et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc.*, 2003; 35 (8):1381–1395.





ENNS, S. C. Avaliação da percepção do ambiente de ensino e sua relação com a qualidade de vida em estudantes de Medicina [tese]. São Paulo (São Paulo): Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo; 2014.

FERREIRA, A. C. M. et al. Qualidade de vida e prática de atividades físicas entre estudantes de Medicina. *Rev Bras Educ Med.*, 2021; 45 (1):1–8.

FONTANELLI, M. S.; CORREA, G. C.; GUIRALDELLI, L. R. et al. Low Levels of Physical Activity and its Associations with Mood State, Daytime Sleepiness and Food Consumption in University Students. *Mundo Saúde.*, 2024. 48:e15792023.

FONTANELLI, M. S. et al. Estilo de vida e fatores associados ao estado de humor e sonolência em acadêmicos de Medicina. *Rev Bras Med Esporte.*, 2020; 26 (4):325–329.

FRANK, Jason R. et al. The CanMEDS 2015 Physician Competency Framework. Ottawa: Royal College of Physicians and Surgeons of Canada, 2015.

HILL, M. R.; GOICOCHEA, S.; MERLO, L. J. In their own words: stressors facing medical students in the millennial generation. *Med Educ.*, 2018; 23(1):e1530558.

IBM CORP. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 25.0. Armonk, NY: IBM Corp., 2017.

MENDES, R. C. et al. Relação entre atividade física, índice de massa corporal e estresse em acadêmicos de Medicina de uma universidade do sul de Santa Catarina. *Rev Bras Ci Mov.*, 2020; 28 (4):68–74.





OLIVEIRA, L. M. Qualidade de vida do estudante de medicina. 2015. 76 f. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde) – Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2015.

PAGE, M. J. et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ.*, 2021.

PAGNIN, D.; DE QUEIROZ, V. Comparison of quality of life between medical students and young general populations. *Educ Health.*, 2015; 28(3):209–212.

PELEIAS, M. D. A. A atividade física e a qualidade de vida do estudante de Medicina no Brasil [tese]. São Paulo (São Paulo): Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo; 2018.

POBLACIÓN, D. A. Literatura cinzenta ou não convencional: um desafio a ser enfrentado. *Cien Infor.*, 1992; 21 (3):243–246.

PURIM, Kátia Sheylla Malta; REIMANN-JUNIOR, Marcos Antonio; LITTIERI, Mauricio. Percepção de saúde pelo estudante de Medicina: atividade física, imagem corporal e qualidade de vida. *Revista Médica do Paraná*, Curitiba, v. 79, n. 2, p. 2–6, 2022. DOI: 10.55684/79.2.1607.

ROFF, S. et al. Development and validation of the Dundee Ready Education Environment Measure (DREEM). *Medical Teacher.*, 1997; 19 (4):295–299.

SCHLICKMANN, D. W.; KOCK, K. S. Level of Physical Activity Knowledge of Medical Students in a Brazilian University. *J Lifestyle Med.*, 2022; 12 (2):83–90.





SILVA, V.; COSTA, J.; SOUZA, M. et al. Saúde mental dos estudantes de Medicina: uma revisão sistemática. Rev Bras Educ Med., 2015; 40 (4):e01532015.

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHOQOL: Measuring Quality of Life [Internet]. Geneva: WHO.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHOQOL-BREF: introduction, administration, scoring and generic version of the assessment. Geneva: WHO, 1998.

Recebido em: 13/01/2026

Aprovado em: 27/01/2026

Publicado em: 11/02/2026

