

**RELAÇÃO ENTRE ESTRESSE ACADÊMICO, QUALIDADE DE VIDA E FATORES DE RISCO CARDIOVASCULAR EM ESTUDANTES DE MEDICINA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA****RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS, QUALITY OF LIFE, AND CARDIOVASCULAR RISK FACTORS IN MEDICAL STUDENTS: AN INTEGRATIVE REVIEW****RELACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO, CALIDAD DE VIDA Y FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR EN ESTUDIANTES DE MEDICINA: REVISIÓN INTEGRADORA**

Aline Benevides Sá Feres<sup>1</sup>, Camila Couto Santos<sup>2</sup>, Lara de Aguiar Quadros<sup>2</sup>, Letícia Estrela Guerra<sup>2</sup>, Pedro Henrique Matos Ribeiro<sup>2</sup>, Rafael Andrade Roth Ferraz<sup>2</sup>

e768241

<https://doi.org/10.47820/recima21.v7i6.8241>

PUBLICADO: 06/2026

**RESUMO**

As doenças cardiovasculares (DCV) constituem a principal causa de morbimortalidade no mundo, estando associadas a fatores de risco modificáveis e comportamentais. Entre populações jovens, especialmente estudantes de Medicina, observa-se crescente exposição a esses fatores, relacionada às exigências do ambiente acadêmico. Este estudo teve como objetivo analisar a relação entre estresse acadêmico, qualidade de vida e fatores de risco cardiovascular em estudantes de Medicina. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada nas bases de dados PubMed, SciELO, LILACS, Web of Science e Scopus, considerando publicações no período de 2021 a 2025. Foram incluídos artigos originais disponíveis na íntegra, em português, inglês ou espanhol, que abordassem aspectos relacionados à saúde física e mental, ao bem-estar e aos riscos cardiovasculares nessa população. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, 9 artigos científicos compuseram a amostra final da revisão. Os resultados evidenciaram associação entre estresse acadêmico, piora da qualidade de vida e presença de fatores de risco cardiovascular, como sedentarismo, alimentação inadequada, distúrbios do sono e hábitos de vida prejudiciais. Além disso, foram identificados padrões que relacionam as exigências do ambiente acadêmico à maior vulnerabilidade física e emocional dos estudantes. Conclui-se que os achados reforçam a necessidade do desenvolvimento de estratégias de promoção da saúde e prevenção de agravos no contexto da formação médica.

**PALAVRAS-CHAVE:** Estresse acadêmico. Qualidade de vida. Doenças cardiovasculares.**ABSTRACT**

*Cardiovascular diseases (CVDs) are the leading cause of morbidity and mortality worldwide and are associated with modifiable and behavioral risk factors. Among young populations, especially medical students, there is increasing exposure to these factors, related to the demands of the academic environment. This study aimed to analyze the relationship between academic stress, quality of life, and cardiovascular risk factors among medical students. This is an integrative literature review conducted using the PubMed, SciELO, LILACS, Web of Science, and Scopus databases, considering publications from 2021 to 2025. Original articles available in full text and published in Portuguese, English, or Spanish were included, addressing aspects related to physical and mental health, well-being, and cardiovascular risks in this population. After applying the eligibility criteria, 9 scientific articles comprised the final sample of the review. The results showed an association between academic stress, reduced quality of life, and the presence of cardiovascular risk factors, such as physical inactivity, unhealthy eating habits, sleep disorders, and harmful lifestyle behaviors.*

<sup>1</sup> AFYA VIC, Mestra.

<sup>2</sup> AFYA VIC, Acadêmico(a) de medicina.



*In addition, patterns were identified linking the demands of the academic environment to greater physical and emotional vulnerability among students. It is concluded that these findings reinforce the need to develop health promotion and disease prevention strategies within the context of medical education.*

**KEYWORDS:** *Academic stress. Quality of life. Cardiovascular diseases.*

### **RESUMEN**

*Las enfermedades cardiovasculares (ECV) constituyen la principal causa de morbimortalidad en el mundo, estando asociadas a factores de riesgo modificables y conductuales. Entre las poblaciones jóvenes, especialmente los estudiantes de Medicina, se observa una creciente exposición a estos factores, relacionada con las exigencias del entorno académico. Este estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre el estrés académico, la calidad de vida y los factores de riesgo cardiovascular en estudiantes de Medicina. Se trata de una revisión integrativa de la literatura realizada en las bases de datos PubMed, SciELO, LILACS, Web of Science y Scopus, considerando publicaciones en el período de 2021 a 2025. Se incluyeron artículos originales disponibles en texto completo, en portugués, inglés o español, que abordan aspectos relacionados con la salud física y mental, el bienestar y los riesgos cardiovasculares en esta población. Tras la aplicación de los criterios de elegibilidad, 9 artículos científicos compusieron la muestra final de la revisión. Los resultados evidenciaron una asociación entre el estrés académico, el deterioro de la calidad de vida y la presencia de factores de riesgo cardiovascular, como el sedentarismo, la alimentación inadecuada, los trastornos del sueño y los hábitos de vida perjudiciales. Además, se identificaron patrones que relacionan las exigencias del entorno académico con una mayor vulnerabilidad física y emocional de los estudiantes. Se concluye que los hallazgos refuerzan la necesidad de desarrollar estrategias de promoción de la salud y prevención de afecciones en el contexto de la formación médica.*

**PALABRAS CLAVE:** *Estrés académico. Calidad de vida. Enfermedades cardiovasculares.*

### **INTRODUÇÃO**

As doenças cardiovasculares (DCV) representam a principal causa de morte no mundo, sendo responsáveis por milhões de óbitos anuais e configurando um importante problema de saúde pública (Santos et al., 2023). No Brasil, essas doenças também apresentam elevada prevalência, estando associadas a fatores de risco como hipertensão arterial, dislipidemias, sedentarismo, alimentação inadequada, tabagismo e estresse crônico (Paz; Oliveira; Capellari, 2023). Embora mais frequentes em faixas etárias avançadas, observa-se, nas últimas décadas, um aumento da exposição de adultos jovens a esses fatores, especialmente entre estudantes universitários, o que amplia a relevância de estudos voltados à compreensão desse cenário em populações específicas (Paz; Oliveira; Capellari, 2023; Gasparotto *et al.*, 2023).

Nesse contexto, os estudantes de medicina se destacam como um grupo particularmente vulnerável, em razão das exigências do processo formativo, caracterizado por elevada carga horária, intensa cobrança por desempenho, privação de sono e grande demanda



emocional (Paz; Oliveira; Capellari, 2023; Gasparotto et al., 2023). Essas condições favorecem o desenvolvimento do estresse acadêmico, que pode impactar diretamente a qualidade de vida e contribuir para a adoção de hábitos não saudáveis, como sedentarismo, alimentação inadequada e uso de substâncias estimulantes. Além disso, a presença frequente de sintomas de ansiedade e depressão nessa população pode potencializar o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares ao longo do tempo, evidenciando a necessidade de uma análise integrada dessas variáveis no contexto da formação médica (Oliveira Neto *et al.*, 2024; Bernardi *et al.*, 2025).

Diante desse cenário, o presente estudo tem como objetivo geral analisar a relação entre estresse acadêmico, qualidade de vida e fatores de risco cardiovascular em estudantes de medicina, buscando compreender como essas variáveis se inter-relacionam ao longo da formação. Como objetivos específicos, pretende-se identificar os principais fatores de risco cardiovascular presentes nessa população, avaliar o impacto do estresse acadêmico sobre a qualidade de vida dos estudantes e sistematizar evidências que possam subsidiar ações de promoção da saúde no ambiente acadêmico, contribuindo para a construção de estratégias que favoreçam o bem-estar durante a formação médica.

A realização deste estudo justifica-se pela importância de compreender as repercussões do ambiente acadêmico na saúde física e mental dos estudantes de medicina, considerando sua elevada exposição a fatores de risco e os possíveis impactos ao longo da formação e na vida futura desses indivíduos. A análise integrada dessas variáveis pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias voltadas à promoção da saúde e à prevenção de agravos, além de favorecer a formação de profissionais mais conscientes em relação ao autocuidado. Nesse sentido, considerando a relevância do tema e as lacunas ainda existentes na literatura, coloca-se como problema de pesquisa a seguinte questão: qual é a relação entre o estresse acadêmico, a qualidade de vida e os fatores de risco cardiovascular em estudantes de medicina?

## 1. REFERENCIAL TEÓRICO

### 1.1. Doenças cardiovasculares em estudantes universitários: panorama epidemiológico e exposição aos fatores de risco

As doenças cardiovasculares (DCVs) continuam sendo a principal causa de mortalidade global, representando cerca de 32% de todas as mortes no mundo (Organização Mundial da Saúde, 2023). No Brasil, esse cenário é igualmente preocupante, com as DCVs sendo responsáveis por aproximadamente 400 mil óbitos anuais (Ministério da Saúde, 2022). Embora



tradicionalmente associadas ao envelhecimento, estudos recentes indicam um aumento na prevalência de fatores de risco para DCVs entre adultos jovens, especialmente na população universitária (Varela *et al.*, 2023).

A vida universitária é caracterizada por mudanças significativas no estilo de vida, incluindo alimentação inadequada, sedentarismo, consumo excessivo de álcool e tabagismo, que são fatores de risco modificáveis para DCVs (Chehuen Neto *et al.*, 2022). Além disso, o estresse acadêmico e a irregularidade nos hábitos de sono contribuem para o aumento desses riscos (Oliveira *et al.*, 2021). Estudos apontam que estudantes universitários apresentam altos índices de sobrepeso, obesidade e pressão arterial elevada, indicadores preocupantes para o desenvolvimento futuro de DCVs (Petribú *et al.*, 2023).

Diante desse panorama, torna-se essencial a implementação de políticas públicas e estratégias de promoção à saúde voltadas para a população universitária. A identificação precoce dos fatores de risco e a adoção de medidas preventivas podem contribuir significativamente para a redução da incidência de DCVs neste grupo. A promoção de hábitos saudáveis, como alimentação balanceada e prática regular de atividades físicas, aliada ao suporte psicológico, são fundamentais para mitigar os riscos e promover a saúde cardiovascular entre os estudantes universitários (França, 2023).

## **1.2. Influência do ambiente acadêmico e da progressão curricular sobre a saúde cardiovascular**

O ambiente acadêmico, especialmente nos cursos de medicina, é caracterizado por altas demandas cognitivas, competitividade intensa e uma carga significativa de estresse, fatores que impactam diretamente a qualidade de vida dos estudantes (Almeida *et al.*, 2021). A busca constante por desempenho acadêmico frequentemente leva a rotinas extenuantes, dificultando a adoção de hábitos saudáveis e comprometendo o equilíbrio entre estudo, lazer e autocuidado. Ao longo da progressão curricular, essas pressões tendem a se intensificar, resultando em sobrecarga emocional, redução do tempo destinado ao descanso e às atividades físicas, e comprometimento geral do bem-estar (Ribeiro *et al.*, 2022).

Estudos recentes mostram que, à medida que os estudantes avançam nos períodos do curso, ocorre uma piora significativa em indicadores relacionados à saúde e à qualidade de vida. Entre essas alterações destacam-se o aumento de sobrepeso e obesidade, elevação da pressão arterial e aumento do estresse percebido, evidenciando maior vulnerabilidade física e emocional (Silva *et al.*, 2023). Paralelamente, observa-se redução da prática regular de exercícios e alterações na alimentação, como maior consumo de ultraprocessados e menor ingestão de



frutas, legumes e verduras, hábitos que prejudicam a saúde e o bem-estar dos acadêmicos (Barbosa *et al.*, 2023).

O estresse acadêmico crônico, presente desde os primeiros anos da graduação, está relacionado a mecanismos fisiológicos que comprometem a saúde e a qualidade de vida. Destaca-se a hiperativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, com liberação excessiva de cortisol, associada a desequilíbrios autonômicos, favorecendo o desenvolvimento de hipertensão, resistência à insulina e alterações endoteliais (Wang *et al.*, 2022). A privação de sono, altamente prevalente em cursos de alta demanda, agrava esses efeitos, comprometendo processos essenciais para o bem-estar físico e mental (Lessa *et al.*, 2023).

Apesar do crescente reconhecimento desses desafios, persiste uma cultura acadêmica que valoriza produtividade, competitividade e resiliência em detrimento do cuidado com a saúde e o equilíbrio emocional (Almeida *et al.*, 2021).

### **1.3. Estratégias de promoção da saúde no ensino superior: desafios e perspectivas**

As faculdades de ensino superior ocupam um lugar de suma importância no papel da promoção à saúde, em especial os cursos da área da saúde com ênfase na medicina, onde o autocuidado se torna um grande exemplo de hábitos que devem ser pilares da formação. Contudo, agregar estratégias de forma efetiva nesse contexto exige o enfrentamento de tabus, preconceitos e culturas (Silva *et al.*, 2021). A cobrança acerca de um currículo perfeito, a falta de assistência para com a saúde mental e física dos alunos e a escassez de interações do ensino com a promoção à saúde se tornam fatores que limitam a efetividade das ações que atualmente acontecem (Paulo; Botega, 2022).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) propõe a ideia de universidades da saúde, pelas quais essas instituições se tornam comprometidas em criar ambientes sociais e físicos de suporte emocional, auxiliando na construção de uma cultura de bem-estar que favorece escolhas mais saudáveis e a prevenção de doenças (Organização Mundial da Saúde, 2022). No contexto da formação médica, os princípios da promoção da saúde têm sido incorporados por meio de iniciativas institucionais voltadas ao apoio psicológico e à promoção da qualidade de vida dos estudantes. Contudo, a implementação dessas estratégias ainda ocorre de maneira desigual entre as instituições de ensino superior brasileiras (Catrib *et al.*, 2022).

A formação de profissionais conscientes e engajados com o cuidado integral requer a incorporação de políticas institucionais que incentivem práticas saudáveis, não apenas entre os estudantes, mas também entre os profissionais da educação. Iniciativas como rodas de conversa, espaços de escuta qualificada, flexibilização curricular para redução da sobrecarga



acadêmica e a inclusão de disciplinas voltadas ao autocuidado e à saúde mental têm demonstrado eficácia no fortalecimento dessa cultura (Amaral Demoly et al., 2024).

Esse cenário evidencia que o principal desafio de uma universidade saudável consiste em integrar a promoção da saúde às políticas e práticas institucionais. Para isso, é necessário que as instituições adotem uma abordagem mais abrangente, incorporando a saúde e o bem-estar como valores centrais em sua cultura organizacional. Isso envolve o alinhamento entre gestão, ensino e comunidade acadêmica, com o incentivo a práticas que favoreçam a qualidade de vida no cotidiano universitário. No entanto, a consolidação dessas estratégias ainda enfrenta barreiras como a escassez de financiamento, resistência institucional e a carência de capacitação contínua dos envolvidos, o que evidencia a urgência de políticas públicas mais amplas e sustentáveis voltadas à promoção da saúde no ambiente acadêmico (Catrib et al., 2022).

## **2. METODOLOGIA**

### **2.1. Classificação do estudo**

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, método que permite reunir, analisar e sintetizar resultados de pesquisas já realizadas sobre determinado tema (Botelho, 2014). Essa abordagem possibilita identificar lacunas no conhecimento, bem como compreender de forma abrangente as evidências disponíveis sobre indicadores de bem-estar, estresse acadêmico e fatores de risco cardiovascular entre estudantes do curso de Medicina.

### **2.2. Questão norteadora**

Quais são as evidências científicas disponíveis acerca da relação entre qualidade de vida, estresse acadêmico e fatores de risco cardiovascular em estudantes de Medicina?

### **2.3. Critérios de inclusão e exclusão**

Foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão para garantir a relevância e a consistência dos estudos selecionados. Foram incluídos artigos originais disponíveis na íntegra, publicados em português, inglês ou espanhol, que abordassem aspectos de saúde física e mental, bem-estar e riscos cardiovasculares em estudantes de Medicina e outras áreas da saúde quando apresentavam dados relevantes para a compreensão dos fatores de risco cardiovascular. Considerou-se o recorte temporal de 2021 a 2025, assegurando a atualidade das evidências analisadas. Foram excluídos editoriais, cartas ao editor, revisões narrativas,



dissertações, teses, duplicatas e estudos que não atenderam aos objetivos desta revisão. Foram analisados 20 artigos e após a aplicação dos critérios de elegibilidade, 9 artigos científicos compuseram a amostra final da revisão.

#### **2.4. Fontes de informação e estratégias de busca**

A busca dos estudos foi realizada em bases de dados reconhecidas, incluindo PubMed, SciELO, LILACS, Web of Science e Scopus. Os termos empregados abrangeram, de forma isolada e associada, conceitos relacionados à qualidade de vida, estresse acadêmico e fatores de risco cardiovascular entre acadêmicos de Medicina.

A revisão integrativa foi conduzida em seis etapas complementares: a) elaboração da questão de pesquisa; b) busca dos estudos utilizando descritores 'qualidade de vida', 'estresse acadêmico', 'estudantes de medicina' e 'fatores de risco cardiovascular', combinados pelos operadores booleanos *AND* e *OR*; c) coleta de dados em bases científicas; d) avaliação dos estudos selecionados; e) análise e interpretação dos dados encontrados; e f) síntese e apresentação dos resultados.

#### **2.5. Procedimentos de coleta de dados**

A coleta de dados consistiu na identificação e análise dos estudos selecionados, conforme os critérios previamente estabelecidos. Os pesquisadores realizaram leitura detalhada dos artigos incluídos, extraindo informações relevantes sobre os diferentes aspectos da saúde, estresse e riscos cardiovasculares da população estudada. A partir dessa análise, foram observadas as associações entre os fatores investigados, bem como os padrões emergentes e as lacunas na literatura, permitindo a sistematização do conhecimento disponível e subsidiando reflexões sobre estratégias de promoção da saúde e prevenção de riscos.

#### **2.6. Procedimentos de análise dos dados**

Os resultados obtidos a partir da análise integrativa foram organizados em tabela por categorias temáticas, considerando os autores, o ano de publicação, o título, o objetivo do estudo, a metodologia, a população, a amostra da pesquisa e os principais resultados.

#### **2.7. Aspectos éticos**

Por se tratar de uma revisão integrativa da literatura, o estudo não envolve a participação direta de seres humanos nem coleta de dados primários, não sendo necessário submeter o projeto a um comitê de ética em pesquisa. Todos os cuidados éticos foram observados, incluindo



a utilização de artigos publicados em conformidade com os direitos autorais, a correta citação das fontes e a integridade na análise e interpretação dos dados. A pesquisa busca assegurar rigor científico, transparência e responsabilidade na divulgação das informações obtidas a partir da literatura existente.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos selecionados evidenciou uma relação consistente entre estresse acadêmico, qualidade de vida e fatores de risco cardiovascular em estudantes de Medicina. De forma geral, os achados indicam que esses elementos se inter-relacionam de maneira multifatorial, sendo influenciados tanto por aspectos individuais quanto por fatores presentes dentro do ambiente acadêmico. Observou-se que a elevada carga horária, a pressão por desempenho e a privação de sono estão associadas à piora da qualidade de vida, especialmente nos domínios físico e psicológico, além de favorecerem a adoção de comportamentos que aumentam ainda mais o risco cardiovascular, como sedentarismo, alimentação inadequada e consumo de álcool. A síntese detalhada das características metodológicas e dos principais achados dos estudos incluídos encontra-se apresentada no Quadro 1.

**Quadro 1.** Síntese dos estudos incluídos na revisão integrativa

| <b>Autor/Ano/Título</b>  | <b>Objetivo do estudo</b>   | <b>Metodologia/<br/>população/<br/>amostra<br/>da pesquisa</b>   | <b>Principais resultados do<br/>estudo</b>   |
|--|---|--|--|
| Andréia Costa Rios; Gabriela Maria Souza Dias; Rodolfo Lima Araújo. 2021. A qualidade de vida dos estudantes de medicina e a influência da rotina acadêmica. | Avaliar a qualidade de vida dos estudantes de medicina do segundo ao quarto ano, do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos em Araguaína-TO. | Estudo descritivo-transversal. Estudantes de medicina do 2º ao 4º ano. 194 estudantes do 2º ao 4º ano. | Em 194 estudantes de Medicina (2º–4º ano): médias de qualidade de vida nos domínios — Físico ~55,7; Psicológico ~57,1; Relações Sociais ~63,2; Meio Ambiente ~67,9. 83,8% apontaram a alta carga horária como fator estressante; 100% dos alunos do 3º ano (e mais de 90% dos demais anos) relataram já ter deixado atividades de lazer devido à rotina acadêmica. |



|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <p>Mateus Goulart Alves; Juliana da Silva Garcia Nascimento; Rafaela Rosário; André Vilela Komatsu; Maria Célia Barcelos Dalri; Jorge Luiz da Silva. 2023. Saúde cardiovascular em estudantes de enfermagem e medicina.</p>   | <p>Verificar a realização de medidas para a saúde cardiovascular entre estudantes de enfermagem e medicina e fatores de risco associados.</p> | <p>Estudo transversal. Estudantes de enfermagem e medicina. 413 estudantes.</p>                                     | <p>Sedentarismo associado a maior risco (OR = 38,6; <math>p &lt; 0,001</math>); adesão irregular à atividade física (OR = 16,2; <math>p &lt; 0,001</math>); cada aumento no nível de estresse percebido elevou o risco (OR = 1,12; <math>p &lt; 0,001</math>).</p>   |
| <p>Giovanna de Paiva Adler; Letícia Bastos de Sousa; Nikolli Dantas Vieira Guimarães; Ana Letícia Milhomem Veiga de Sousa; Hudson Wallença Oliveira de Sousa. 2024. Qualidade de vida de acadêmicos de medicina de uma instituição privada de ensino superior de Imperatriz-MA.</p> | <p>Avaliar a qualidade de vida dos acadêmicos de medicina de uma instituição privada de ensino superior de Imperatriz – MA.</p>               | <p>Pesquisa quantitativa e descritiva. 600 estudantes de medicina. 234 estudantes.</p>                              | <p>Predominou qualidade de vida considerada boa, com maior frequência de respostas positivas em todos os períodos e poucos relatos de qualidade de vida muito ruim. As médias dos domínios foram: meio ambiente 67,93; relações sociais 63,22; psicológico 57,12; físico 55,7. A rotina acadêmica impactou negativamente entre 87,3% e 90,9% dos estudantes. Houve associação estatisticamente significativa em algumas variáveis (<math>p=0,001</math>)</p> |
| <p>Jedaías Caldas Marinho; João Pedro de Oliveira Cavalcante; Kamyla Macedo dos Santos Sousa; Liliam</p>  | <p>Rastrear os fatores de risco modificáveis e não modificáveis para doenças cardiovasculares em estudantes de</p>                            | <p>Estudo quantitativo epidemiológico transversal. Acadêmicos do curso de medicina de uma instituição de ensino</p> | <p>84,51% não fumavam, porém 7,75% eram fumantes, sendo 7,04% usuários de cigarro eletrônico. O consumo de álcool foi elevado (79,39%), principalmente aos finais de semana (40,38%). A</p>  |



|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <p>Mendes de Araújo; Adriana Sávia de Souza Araújo; Cíntia Maria de Melo Mendes. 2023. Rastreamento dos fatores de risco cardiovascular em estudantes de medicina.</p>  | <p>medicina de um centro universitário.</p>   | <p>superior privada. 131 estudantes de medicina do 7º período.</p>   | <p>prática de atividade física foi relatada por 80,15%, com 44,74% praticando diariamente e 77,19% por mais de 1 hora. Em relação à alimentação, 35,88% consumiam gordura animal diariamente, 55,73% ingeriam frutas e verduras diariamente e 50,38% consumiam fast-food/frituras até 2 vezes por semana. Quanto aos parâmetros antropométricos, 51,15% apresentavam IMC eutrófico e 35,11% sobrepeso. A pressão arterial sistólica foi &lt;120 mmHg em 69,47% e a diastólica &lt;80 mmHg em 61,83%. Em relação ao histórico familiar, 33,33% relataram hipertensão e 6,87% infarto em familiares &lt;60 anos.</p> |
| <p>José Antonio Chehuen Neto; Jonas Munck de Oliveira; Laryssa de Sá Bragança Gonçalves; Bárbara Bizzo Castelo; Luiza Campos de Paula; Renato Erothildes Ferreira. 2022. Fatores de risco cardiovascular em estudantes de graduação de uma universidade pública federal: um estudo epidemiológico</p> | <p>Avaliar a prevalência de fatores de risco cardiovascular em estudantes de graduação de uma universidade pública e correlacionar esses fatores e hábitos de vida com a autoavaliação de saúde dos universitários.</p> | <p>Estudo epidemiológico de corte transversal, descritivo, exploratório e quantitativo. Estudantes de graduação da Universidade Federal de Juiz de Fora. 405 universitários.</p> | <p>Idade média de 21,35 ± 3,28 anos, com 50,4% homens e 49,6% mulheres. Sedentarismo em 43,0%, sobrepeso em 20,2% e obesidade em 5,9%. Pressão arterial compatível com pré-hipertensão em 15,8% e hipertensão em 14,6%. Consumo de álcool foi relatado por 72,3%, tabagismo por 14,3% e uso de drogas ilícitas por 18,3%. Alimentação inadequada esteve presente em 53,8% e níveis elevados de estresse em 66,2%. Uso contínuo de medicamentos ocorreu em 23,7%.</p>   |



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p>transversal.</p>  |  |  | <p>História familiar de doença cardiovascular foi referida por 11,9%. A maioria (70,9%) avaliou sua saúde como <math>\geq 7</math> (boa). Na análise multivariada, maior chance de boa autoavaliação de saúde esteve associada a não uso de medicamentos (OR=3,22), não uso de drogas ilícitas (OR=3,03) e ausência de ansiedade frequente (OR=2,56). Menor chance esteve associada a não realizar check-up (OR=0,60), não consumir álcool (OR=0,41), alimentação inadequada (OR=0,40) e aumento do IMC (OR=0,93 por unidade).</p>     |
| <p>Julia Marcolino Pedroso; Hugo Pereira de Andrade; Thaynara de Castro Baroni Noronha; Heitor Vernek Navarro Teixeira; João Pedro Ribeiro Soares dos Santos; Vinícius de Souza Godinho Cardoso; Rajane de Almeida Cassiano; Ana Paula Machado da Rocha. 2025. Ocorrência de fatores de risco cardiovascular em estudantes de uma universidade brasileira.</p> | <p>Identificar a ocorrência de fatores de risco cardiovascular em estudantes de uma universidade brasileira, analisando características clínicas e comportamentais associadas.</p> | <p>Estudo epidemiológico, transversal, descritivo e quantitativo. Estudantes universitários da área da saúde de uma universidade brasileira. 224 estudantes.</p> | <p>Foram avaliados 224 estudantes (133 mulheres e 91 homens) com mais de 18 anos. Desses, 11,2% eram tabagistas e cerca de 78% consumiam bebidas alcoólicas, sendo 27% semanalmente. O IMC estava acima dos valores recomendados em 33% dos estudantes e 43,6% apresentaram risco cardiovascular elevado. Aproximadamente 50% eram sedentários. A pressão arterial estava elevada em 12,9%, principalmente em homens. Entre as patologias autodeclaradas, 42,9% relataram transtornos psiquiátricos, sendo 52,6% do sexo feminino.</p> |



|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <p>Antônio Flores de Castro; Valéria Maria Limberger Bayer; Lana Carneiro Almeida; Edi Franciele Ries. 2025. Fatores associados à qualidade de vida de estudantes de Medicina de uma instituição privada do Sul do Brasil.</p>  | <p>Avaliar a qualidade de vida (QV) dos estudantes de Medicina de Instituição de Ensino Superior Privada do Sul do Brasil. Ademais, buscou-se relacionar os fatores associados à QV com os cenários em que ocorrem, segundo a literatura existente, a fim de contribuir na compreensão do processo já conhecido de adoecimento físico e psicológico relativo à formação médica.</p> | <p>Realizou-se estudo transversal, com aplicação do WHOQOL-bref e questionário autoaplicável para características demográficas, socioeconômicas, acadêmicas e de saúde. A amostra total foi de 178 estudantes, do primeiro ao sexto semestre do curso</p> | <p>A população feminina, com menor renda familiar, com doença crônica, principalmente mental ou comportamental, teve os menores escores em pelo menos 3 dos 5 parâmetros da QV. Assim, identificou-se que características idiossincráticas do estudante e componentes próprios da graduação em Medicina associam-se negativamente com a QV.</p> |
| <p>Antônio Flores de Castro; Heitor dos Santos Mello; Bryan Feitosa Ponciano da Silva; Valéria Maria Limberger Bayer; Lana Carneiro Almeida; Marcos Antônio de Oliveira Lobato; Edi Franciele Ries. 2024. Qualidade de vida de estudantes de Medicina é baixa e associada a diferentes fatores.</p> | <p>avaliar a qualidade de vida (QV) de estudantes de Medicina de universidade pública do Sul do país para análise de fatores que alteram a QV</p>   | <p>Estudo transversal, com amostra acidental e análise descritiva e inferencial com testes não paramétricos, estudantes de medicina dos seis primeiros semestres, superior a 6 salários mínimos.</p>  | <p>O escore mediano (P25;P75) de QV geral foi 62,5 (50,0;75,0) e o domínio psicológico (DP) obteve os menores valores: 58,3 (45,8;70,8). Os desfechos foram influenciados pela renda familiar, etnia, cotas, tratamento de doença crônica e satisfação com o curso</p>  |



|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| Clara Bianca de Souza Barreto; Tatiane Pires de Oliveira Andrade; Daiane Correia Leal; Fábio Alves de Souza; Lainara Hanna Bastos da Silva Menezes; Jocielle de Souza Gloeden; Oldemi Saldanha dos Santos Júnior; Laiany Theodoro Souza; Alana Maria Alves da Silva Oliveira; Leandro Dobrachinski. 2024. Impacto da formação acadêmica na qualidade de vida de estudantes de medicina. | Investigar o impacto da formação acadêmica na qualidade de vida de estudantes de medicina, analisando como o curso influencia o bem-estar físico, psicológico, social e ambiental. | Estudo descritivo, transversal, 448 estudantes de medicina de uma instituição do oeste da Bahia. | A qualidade de vida dos estudantes apresentou valores medianos nos âmbitos, físico, psicológico, relações sociais e ambiente. Houve uma indefinição acerca do relato dos acadêmicos, pois não se mostraram nem satisfeitos nem insatisfeitos com sua qualidade de vida. Destacou a necessidade de intervenções para melhorar o bem-estar e reduzir estresse durante o curso. |
|---|--|--|--|

### 3.1. Qualidade de vida e fatores de risco cardiovascular entre os discentes de medicina

Os achados indicam que a qualidade de vida dos estudantes de Medicina apresenta comprometimento, especialmente nos domínios físico e psicológico, com escores moderados associados às exigências acadêmicas e à sobrecarga do processo formativo (Rios; Dias; Araújo, 2021; Adler et al., 2024). Observa-se ainda que a progressão no curso está relacionada à piora desses indicadores, sugerindo impacto cumulativo das demandas acadêmicas ao longo da formação (Gasparotto et al., 2023).

Paralelamente, evidencia-se elevada prevalência de fatores de risco cardiovascular, como sedentarismo, alimentação inadequada, excesso de peso e estresse, que contribuem para maior vulnerabilidade à saúde cardiovascular a longo prazo (Ribeiro et al., 2022). Nesse contexto, estudos apontam associação entre baixos níveis de atividade física, estresse percebido e piora de indicadores cardiovasculares, além da presença de comportamentos prejudiciais à



saúde, como consumo de álcool e tabagismo, mesmo entre estudantes com conhecimento sobre práticas preventivas (Alves *et al.*, 2023; Chehuen Neto *et al.*, 2022).

Dessa forma, observa-se que as exigências do ambiente acadêmico não apenas impactam negativamente a qualidade de vida, mas também dificultam a adoção de hábitos saudáveis, favorecendo a exposição a fatores de risco cardiovascular entre estudantes de Medicina (Oliveira *et al.*, 2021).

### 3.2. Vulnerabilidades dos estudantes de medicina no contexto do curso

Os achados indicam que a elevada carga horária, a intensa demanda teórica e prática e a pressão por desempenho acadêmico favorecem o desenvolvimento de níveis elevados de estresse entre estudantes de Medicina (Paulo; Botega, 2022). Nesse contexto, a rotina acadêmica compromete o equilíbrio entre vida pessoal e acadêmica, reduzindo o tempo destinado ao lazer, descanso e convívio social, o que contribui para a pior percepção de qualidade de vida (Rios; Dias; Araújo, 2021).

Associado a isso, observa-se a adoção de comportamentos prejudiciais à saúde, incluindo padrões alimentares inadequados, como irregularidade nas refeições, restrição alimentar e episódios de compulsão, frequentemente relacionados ao estresse acadêmico (Gomes *et al.*, 2024). Além disso, baixos níveis de atividade física, associados a elevados níveis de estresse e hábitos alimentares inadequados, reforçam o comprometimento da saúde geral e da autoavaliação do estado de saúde entre os estudantes (Chehuen Neto *et al.*, 2022).

Dessa forma, evidencia-se que o ambiente acadêmico da formação médica constitui importante fator de vulnerabilidade física e emocional, destacando a necessidade de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde, ao apoio psicossocial e ao incentivo a práticas que favoreçam o equilíbrio entre as demandas acadêmicas e o bem-estar dos discentes (Castro *et al.*, 2024; Chehuen Neto *et al.*, 2022).

### 3.3. Saúde mental: domínio psicológico dos acadêmicos

Os achados evidenciam que a saúde mental dos estudantes de Medicina apresenta importante comprometimento, especialmente no domínio psicológico da qualidade de vida, frequentemente apontado como um dos mais afetados (Gomes *et al.*, 2023; Castro *et al.*, 2025). A intensa carga acadêmica e as exigências do processo formativo estão associadas a elevados níveis de estresse, ansiedade e desgaste emocional, contribuindo para maior vulnerabilidade psicológica entre os discentes (Almeida *et al.*, 2021).



Além disso, fatores como insatisfação com o curso, presença de doenças crônicas e condições socioeconômicas desfavoráveis podem agravar esse cenário, impactando negativamente o bem-estar mental dos estudantes (Castro *et al.*, 2025). Evidências também apontam associação entre sintomas de ansiedade e depressão e comportamentos relacionados à saúde, como sedentarismo, excesso de peso e altos níveis de estresse (Pedroso *et al.*, 2025).

Dessa forma, observa-se que o ambiente acadêmico exerce influência significativa sobre a saúde mental dos estudantes, reforçando a necessidade de estratégias institucionais voltadas ao suporte psicológico e à promoção do bem-estar emocional no contexto da formação médica (Gomes *et al.*, 2023).

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A relevância do tema se sustenta na necessidade de compreender como as exigências acadêmicas, aliadas às mudanças no estilo de vida durante a graduação, podem contribuir para o desenvolvimento de comportamentos de risco e para o comprometimento do bem-estar físico e mental dos estudantes.

Nesse sentido, verificou-se que os estudantes de Medicina apresentam exposição frequente a fatores de risco como sedentarismo, alimentação inadequada, consumo de álcool, excesso de peso e elevados níveis de estresse. Além disso, observou-se que o contexto acadêmico, caracterizado por elevada carga horária, pressão por desempenho e privação de sono, exerce influência direta na redução da qualidade de vida, sobretudo nos domínios físico e psicológico, evidenciando maior vulnerabilidade nessas dimensões.

De forma geral, a análise dos dados permitiu compreender que existe uma relação consistente entre o estresse acadêmico, o comprometimento da qualidade de vida e o aumento dos fatores de risco cardiovascular, sendo esses elementos fortemente influenciados pelas condições inerentes ao processo de formação médica. Observou-se, ainda, que tais impactos tendem a se intensificar ao longo da graduação, o que reforça a importância de se considerar o ambiente acadêmico como um determinante relevante para a saúde dos estudantes. Ademais, constatou-se que, apesar do conhecimento teórico em saúde, os acadêmicos nem sempre conseguem adotar práticas de autocuidado, o que evidencia uma lacuna entre conhecimento e comportamento.

Diante desses achados, a hipótese do estudo, de que o estresse acadêmico estaria associado à pior qualidade de vida e ao aumento dos fatores de risco cardiovascular, foi confirmada, uma vez que os resultados apontam para o papel central do estresse na modulação



desses desfechos. Em resposta ao problema de pesquisa, conclui-se que as evidências científicas disponíveis demonstram que o ambiente acadêmico da formação médica exerce influência significativa sobre a saúde dos estudantes, contribuindo tanto para a adoção de hábitos de vida prejudiciais quanto para o comprometimento do bem-estar geral.

Por fim, ressalta-se a necessidade de ampliação das investigações sobre a temática, especialmente por meio de estudos longitudinais e intervenções voltadas à promoção da saúde no ambiente acadêmico. Nesse sentido, torna-se fundamental que as instituições de ensino superior desenvolvam estratégias que favoreçam o equilíbrio entre as demandas acadêmicas e o bem-estar dos estudantes, incluindo ações voltadas à saúde mental, incentivo a hábitos de vida saudáveis e redução da sobrecarga acadêmica. Tais medidas são essenciais não apenas para a melhoria da qualidade de vida dos estudantes, mas também para a formação de profissionais mais conscientes, saudáveis e preparados para atuar de forma integral no cuidado à saúde.

## REFERÊNCIAS

ADLER, G. P. et al. Qualidade de vida de acadêmicos de medicina de uma instituição privada de ensino superior de Imperatriz-MA. **Brazilian Journal of Development**, v. 10, n. 5, p. e69925, 2024.

ALMEIDA, L. F. et al. Saúde mental e qualidade de vida de estudantes de medicina: revisão sistemática. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 70, n. 2, p. 145-152, 2021.

ALVES, M. G. et al. Cardiovascular health in nursing and medical students. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 44, p. e20230004, 2023.

AMARAL DEMOLY, K. R. et al. Educação para cuidar e saúde mental para aprender. **Petrolina: Universidade Federal do Vale do São Francisco**, 2024.

BARBOSA, F. F. et al. Estilo de vida e fatores de risco cardiovascular em estudantes universitários da área da saúde: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 29, n. 1, p. 45-52, 2023.

BERNARDI, I. P. et al. Uso de medicamentos para melhora de desempenho acadêmico por estudantes de medicina. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 25, 2025.

BOTELHO, M. A.; CUNHA, I. C. L.; MACEDO, A. S. Manual: revisão bibliográfica sistemática integrativa: a pesquisa baseada em evidências. **Belo Horizonte: Grupo Anima Educação**, 2014.

CATRIB, A. M. F.; SOUSA, I. C.; LIMA, P. C. Promoção da saúde na universidade: desafios e perspectivas. **Fortaleza: Universidade Estadual do Ceará**, 2022.



CASTRO, A. F. et al. Qualidade de vida de estudantes de Medicina é baixa e associada a diferentes fatores. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 32, n. 2, 2024.

CASTRO, A. F. et al. Fatores associados à qualidade de vida de estudantes de Medicina de uma instituição privada do Sul do Brasil. **Saúde (Santa Maria)**, Santa Maria, v. 51, e71485, 2025.

CHEHUEN NETO, J. A. et al. Fatores de risco cardiovascular em estudantes de graduação de uma universidade pública federal: um estudo epidemiológico transversal. **Revista Médica de Minas Gerais**, v. 31, e31117, 2022.

FRANÇA, G. Q. F. Fatores de risco cardiovascular em adultos jovens universitários. **Repositório Institucional da Universidade Federal de Pernambuco**, 2023.

GASPAROTTO, G. S. et al. Fatores de risco cardiovascular em universitários: comparação entre sexos, períodos de graduação e áreas de estudo. **Medicina**, Ribeirão Preto, v. 46, n. 2, p. 154-163, 2023.

GOMES, A. C. B. et al. Fatores de risco que levam estudantes de medicina a desenvolver maus hábitos de vida. **Revista de Medicina**, v. 103, n. 2, e214522, 2024.

GOMES, L. M. L. D. S. et al. Saúde mental na universidade: ações e intervenções voltadas para os estudantes. **Educação em Revista**, v. 39, p. e40310, 2023.

LESSA, J. A.; SILVA, M. A.; SOUSA, R. L. Impactos da privação de sono na saúde mental e física: um estudo com acadêmicos de medicina no interior do Tocantins. **Revista Brasileira de Medicina**, v. 79, n. 4, p. 1-7, 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BRASIL). Estatísticas de mortalidade: doenças cardiovasculares. **Brasília: Ministério da Saúde**, 2022.

OLIVEIRA, D. S. et al. Determinantes de saúde e fatores de risco cardiovasculares em estudantes de medicina: uma revisão narrativa da literatura. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 7, e48510716766, 2021.

OLIVEIRA NETO, I. F. et al. Fatores de risco para doença aterosclerótica em estudantes universitários. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 3, p. 444-465, 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Achieving well-being: a global framework for integrating well-being into public health utilizing a health promotion approach. **Geneva: World Health Organization**, 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Cardiovascular diseases (CVDs). **Geneva: World Health Organization**, 2023.

PAULO, A. A.; BOTEAGA, G. P. Experiências acadêmicas: um olhar à saúde mental de estudantes no ensino superior. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas e Comportamentais**, v. 21, n. 2, p. 1-12, 2022.



PAZ, G. B.; OLIVEIRA, J.; CAPELLARI, C. F. Fatores de risco para doenças cardiovasculares em estudantes universitários da área da saúde: revisão integrativa. **Revista Eletrônica Multidisciplinar de Investigação Científica**, Curitiba, v. 2, n. 7, 2023.

PEDROSO, J. M. et al. Ocorrência de fatores de risco cardiovascular em estudantes de uma universidade brasileira. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 25, p. e19567, 2025.

PETRIBÚ, M. M. V.; CABRAL, P. C.; ARRUDA, I. K. G. Estado nutricional, consumo alimentar e risco cardiovascular: um estudo em universitários. **Revista de Nutrição**, v. 22, n. 6, p. 837-846, 2023.

RIBEIRO, I. F. M. et al. Fatores de risco cardiovascular em estudantes de medicina: um estudo transversal. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 46, n. 1, p. e036, 2022.

RIOS, A. C.; DIAS, G. M. S.; ARAÚJO, R. L. A qualidade de vida dos estudantes de Medicina e a influência da rotina acadêmica. **JNT – Facit Business and Technology Journal**, v. 1, n. 24, p. 18-30, 2021.

SANTOS, L. R. A. et al. Risco para doenças cardiovasculares em estudantes universitários do Recôncavo Baiano. **Revista Formadores**, Cachoeira, v. 20, supl., e1878, 2023.

SILVA, D. C. G. et al. Estresse, hábitos de vida e risco cardiovascular em estudantes universitários da área da saúde: revisão integrativa. **Revista Cuidarte**, v. 14, n. 1, p. e3072, 2023.

SILVA, E. M.; REIS, D. A. Fatores de risco cardiovascular em estudantes de enfermagem de uma universidade do interior do Amazonas. **Nursing (Edição Brasileira)**, São Paulo, v. 24, n. 280, p. 6221-6234, 2021.

VARELA, J. M. et al. Fatores de risco cardiovascular em estudantes universitários: prevalência e associação com hábitos de vida. **Revista Brasileira de Medicina**, v. 79, n. 4, p. 1-7, 2023.

WANG, F. et al. The relationship between sleep duration and cardiovascular risk factors: a systematic review and meta-analysis. **The American Journal of Cardiology**, v. 172, p. 116-124, 2022.