REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

INCIDÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA ENTRE ACADÊMICOS DE MEDICINA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

INCIDENCE OF PHYSICAL ACTIVITY AMONG MEDICAL STUDENTS: A SYSTEMATIC REVIEW

INCIDENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ENTRE ESTUDIANTES DE MEDICINA: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

Maria Clara Angel de Oliveira Dias[1], Wellington Danilo Soares[2], Maria Zelina Alves[3], Vinicius Dias Rodrigues[4], Mariana Rocha Alves[5], Luciana Mendes Oliveira[6], Saulo Daniel Mendes Cunha[7], Daniel Antunes Freitas[8]

e747597
https://doi.org/10.47820/recima21.v7i4.7597

PUBLICADO: 04/2026

RESUMO

A prática regular de atividade física é reconhecida como um importante fator de proteção para a saúde física e mental; entretanto, estudantes de medicina frequentemente enfrentam barreiras que dificultam sua adoção. Esta revisão sistemática teve como objetivo sintetizar as evidências científicas sobre a prevalência da prática de atividade física entre acadêmicos de medicina, identificar os fatores associados e analisar a relação dessa prática com depressão, ansiedade e burnout. O estudo foi conduzido de acordo com as diretrizes do PRISMA 2020, com buscas realizadas nas bases de dados PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), no mês de agosto de 2025. Foram incluídos estudos publicados entre 2020 e 2025, nos idiomas português e inglês, que abordaram a atividade física em estudantes de medicina. Após a triagem de 589 artigos, dez estudos observacionais transversais atenderam aos critérios de inclusão. Os resultados demonstraram ampla variabilidade na prevalência de atividade física, oscilando entre aproximadamente 40% e 87%, a depender da região estudada e dos instrumentos de avaliação utilizados. O sexo masculino, maior nível socioeconômico e peso corporal adequado estiveram associados a maiores níveis de atividade física, enquanto a falta de tempo foi identificada como a principal barreira. Além disso, níveis mais elevados de atividade física associaram-se a menores sintomas de depressão, ansiedade e burnout. Conclui-se que estratégias institucionais voltadas à promoção da atividade física no ambiente acadêmico são essenciais para melhorar o bem-estar dos estudantes e a formação de futuros médicos.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física. Estudantes de medicina. Comportamento sedentário. Prevalência. Revisão Sistemática.

[1] Acadêmica do curso de Medicina na Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes, Montes Claros, MG, Brasil.
[2] Doutorado em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes. Docente no Departamento de Educação Física e do Desporto na Unimontes, Montes Claros, MG, Brasil.
[3] Graduada em Ciências da Informação pela Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes, Montes Claros, MG, Brasil.
[4] Doutorado em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes. Docente no Departamento de Educação Física e do Desporto na Unimontes, Montes Claros, MG, Brasil.
[5] Doutorado em Medicina (Neurologia) pela Universidade Federal Fluminense -UFF. Docente no Departamento de Educação Física e do Desporto na Unimontes, Montes Claros, MG, Brasil
[6] Doutorado em Medicina (Neurologia) pela Universidade Federal Fluminense -UFF. Docente no Departamento de Educação Física e do Desporto na Unimontes, Montes Claros, MG, Brasil.
[7] Doutorado em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes. Docente no Departamento de Educação Física e do Desporto na Unimontes, Montes Claros, MG, Brasil.
[8] Doutorado em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes. Docente no Departamento de Medicina na Unimontes, Montes Claros, MG, Brasil.

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

ABSTRACT
Regular physical activity is widely recognized as a protective factor for physical and mental health; however, medical students often face barriers that hinder its practice. This systematic review aimed to synthesize scientific evidence on the prevalence of physical activity among medical students, identify associated factors, and analyze its relationship with depression, anxiety, and burnout. The review was conducted in accordance with PRISMA 2020 guidelines, using searches in PubMed and the Virtual Health Library (BVS) in August 2025. Studies published between 2020 and 2025, in English or Portuguese, that assessed physical activity among medical students were included. After screening 589 records, ten cross-sectional studies met the inclusion criteria. The findings revealed substantial variability in physical activity prevalence, ranging from approximately 40% to 87%, depending on region and assessment methods. Male sex, higher socioeconomic status, and normal body weight were consistently associated with higher activity levels, whereas lack of time emerged as a major barrier. Importantly, higher levels of physical activity were associated with lower symptoms of depression, anxiety, and burnout, suggesting a protective effect on mental health. Despite methodological limitations inherent to cross-sectional designs, the results highlight the need for targeted institutional strategies to promote physical activity within medical schools. Encouraging active lifestyles during medical training may improve students' well-being and better prepare future physicians to promote healthy behaviors in clinical practice.

KEYWORDS: *Physical activity. Medical students. Sedentary behavior. Prevalence. Systematic review.*

RESUMEN
La práctica regular de actividad física es ampliamente reconocida como un factor protector de la salud física y mental; sin embargo, los estudiantes de medicina suelen enfrentar barreras que dificultan su adopción. Esta revisión sistemática tuvo como objetivo sintetizar la evidencia científica sobre la prevalencia de la actividad física entre estudiantes de medicina, identificar los factores asociados y analizar la relación de esta práctica con la depresión, la ansiedad y el burnout. El estudio se llevó a cabo de acuerdo con las directrices PRISMA 2020, mediante búsquedas realizadas en las bases de datos PubMed y Biblioteca Virtual en Salud (BVS) en agosto de 2025. Se incluyeron estudios publicados entre 2020 y 2025, en inglés y español, que evaluaron la actividad física en estudiantes de medicina. Tras la selección de 589 registros, diez estudios observacionales de diseño transversal cumplieron los criterios de inclusión. Los resultados mostraron una amplia variabilidad en la prevalencia de la actividad física, que osciló entre aproximadamente el 40 % y el 87 %, dependiendo de la región y de los instrumentos de medición utilizados. El sexo masculino, un mayor nivel socioeconómico y un peso corporal adecuado se asociaron de forma consistente con niveles más altos de actividad física, mientras que la falta de tiempo se identificó como la principal barrera. Además, niveles más elevados de actividad física se asociaron con menores síntomas de depresión, ansiedad y burnout. Se concluye que es fundamental implementar estrategias institucionales orientadas a promover la actividad física en el ámbito académico, con el fin de mejorar el bienestar de los estudiantes y la formación integral de los futuros médicos.

PALABRAS CLAVE*: Actividad física. Estudiantes de medicina. Comportamiento sedentário. Prevalencia. Revisión sistemática.*

INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física acarreta inúmeros benefícios à saúde física e emocional dos indivíduos. O exercício físico em adultos está associado à prevenção e ao controle de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como câncer e diabetes, bem como à atenuação de sintomas de depressão e ansiedade, além de favorecer a saúde cerebral e o bem-

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

estar de forma geral (OMS, 2024). No ano de 2008, o Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA (USDHHS), publicou as suas primeiras diretrizes para a prática de atividade física, baseando-se em pesquisas científicas que indicaram ao menos 1 hora diária de exercícios para as crianças e, para os adultos, 150 minutos semanais de atividade moderada ou 75 minutos de atividade vigorosa, com benefícios adicionais para aqueles que ultrapassam 300 minutos por semana (Stanford *et al*., 2014).

O ato da atividade física engloba todos os tipos de movimentos corporais, seja no lazer, no deslocamento para diferentes lugares, ou nas tarefas profissionais e domésticas do dia a dia e, de forma inversa, o comportamento sedentário favorece o desenvolvimento das DCNTs e de diversos problemas de saúde (OMS, 2024). O sedentarismo é um problema global, contraditório à promoção da saúde comunitária. Segundo estudos da Organização Mundial da Saúde (OMS), a falta de atividade física está entre as principais causas de mortalidade em nível global, sendo responsável por cerca de 2 milhões de óbitos anuais (Rejali; Mostajeran, 2013).

O comportamento sedentário corresponde a períodos de baixa demanda energética enquanto se está acordado, como, por exemplo, permanecer sentado, reclinado ou deitado. Esse padrão comportamental tem aumentado com o uso de transporte motorizado e a crescente presença de telas no cotidiano atual (OMS, 2024).

A falta de atividade física e o excesso de comportamento sedentário representam importantes desafios para a saúde pública, especialmente entre jovens adultos, como universitários, que enfrentam a dificuldade de conciliar demandas acadêmicas, profissionais e pessoais (Gawwad, 2008). Os estudantes de medicina são os futuros profissionais encarregados de prestar cuidados de saúde à população (Satti *et al*., 2019). Contudo, durante o período de formação acadêmica em medicina, os estudantes são expostos a uma carga horária intensa, pressão por desempenho e contato precoce com as mazelas humanas, fatores que, combinados, podem favorecer o desenvolvimento de estresse, ansiedade, depressão e síndrome de burnout, agravando o impacto negativo sobre a sua qualidade de vida. Tais condições podem reduzir a empatia, a motivação e a capacidade dos futuros médicos de promover hábitos saudáveis e oferecer um cuidado integral aos pacientes, refletindo-se diretamente na qualidade da assistência em saúde.

De acordo com Stanford *et al.,* (2014) estudos sugerem que o constante aconselhamento da prática de exercício físico por profissionais da saúde aos pacientes pode fazer com que estes se tornem mais ativos. No entanto, apesar do conhecimento dos discentes de medicina sobre a importância do aconselhamento de atividade física aos pacientes da Atenção Primária à Saúde (APS) e os malefícios que o comportamento sedentário acarreta à saúde, os alunos frequentemente não colocam esse aconselhamento em prática de forma consistente. Nessa ótica, surge o questionamento se os futuros promotores da saúde estariam aplicando esse conhecimento em suas próprias vidas ou estariam apresentando baixos níveis de atividade física.

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

Posto isso, o objetivo desta revisão sistemática da literatura é sintetizar e analisar as evidências científicas publicadas sobre a prevalência e os fatores associados à prática de atividade física entre acadêmicos do curso de medicina, bem como a relação da prática com os níveis de depressão e de ansiedade.

2. MÉTODOS

Este estudo trata-se de uma revisão sistemática da literatura, conduzida conforme as diretrizes do PRISMA 2020 (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), com o intuito de garantir maior rigor metodológico. Na perspectiva de identificar a incidência e/ou prevalência da prática de atividade física entre estudantes do curso de Medicina e identificar os fatores associados que influenciam esse comportamento, bem como relacionar a prática com os níveis de depressão e ansiedade.

A busca dos estudos incluídos nesta revisão foi realizada no mês de agosto de 2025, nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e *PubMed* A estratégia de busca foi estruturada com base no modelo PICO, em que: P (População) refere-se à acadêmicos do curso de Medicina; I (Intervenção) trata sobre a prática de atividade física; C (Comparação) não está aplicável neste caso, por se tratar de um levantamento de incidência/prevalência; O (Desfecho) se refere à incidência ou prevalência da prática de atividade física e os fatores associados, além da relação da prática com os níveis de depressão e ansiedade.

Para garantir a precisão e a padronização terminológica, foram utilizados descritores controlados dos vocabulários MeSH (*Medical Subject Headings*) e DECS (Descritores em Ciências da Saúde), em que a estratégia de busca foi construída com o uso de operadores booleanos e incluiu a seguinte combinação de termos: ("*Medical Students*") *AND* ("*Physical Activity*" *OR* "*Exercise*" OR "*Motor Activity*") *AND* ("*Prevalence"*OR *"Incidence*" OR "*Health Behavior"OR "Behavior*"). Os filtros utilizados foram: intervalo de publicação entre 2020 e 2025, com *free full text* na plataforma *PubMed* e com texto completo na BVS, escritos nos idiomas inglês e português.

A seleção dos estudos para inclusão na revisão ocorreu em etapas sucessivas, conforme as diretrizes do PRISMA 2020. Inicialmente, os títulos dos artigos foram avaliados, em seguida procedeu-se a análise dos resumos e, ao final, a leitura integral dos textos para a revisão. Os artigos foram excluídos quando apresentaram duplicidade entre as bases, não atendiam aos filtros estabelecidos ou não tinham como foco principal a prática de atividade física entre acadêmicos do curso de Medicina.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

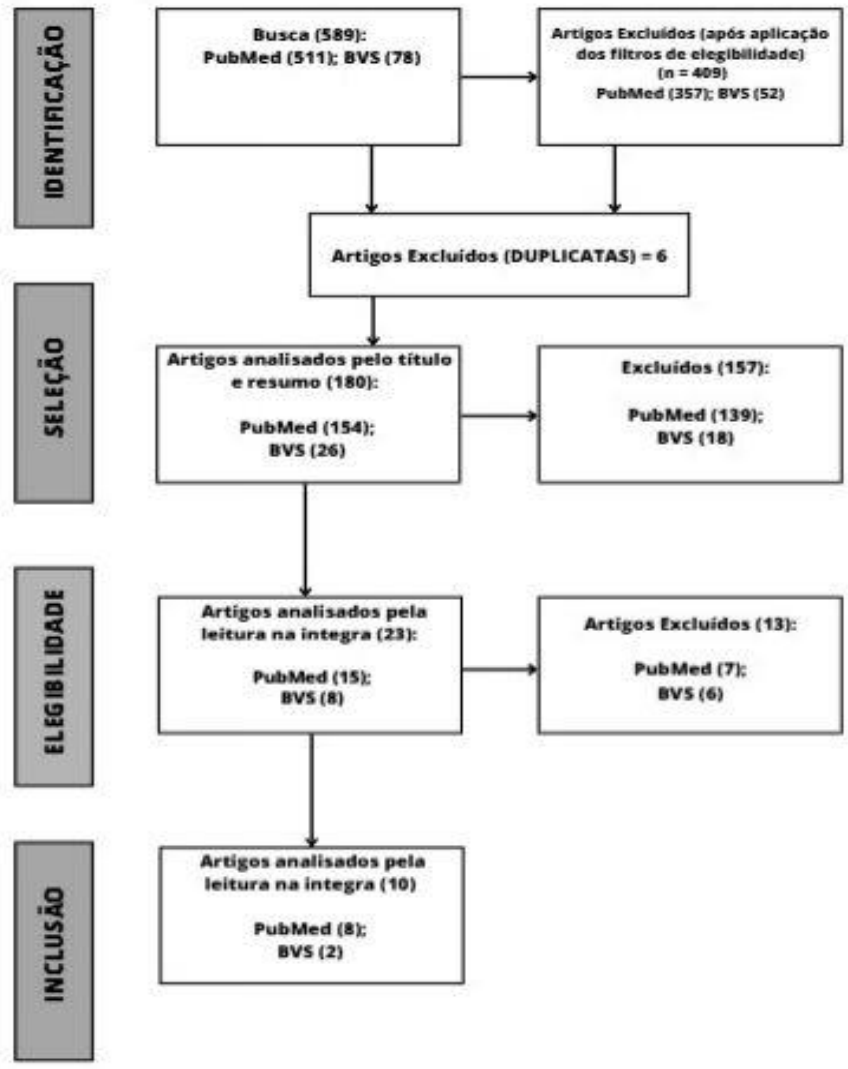
A busca inicial, realizada com os descritores escolhidos e sem a aplicação de filtros, resultou em 511 artigos na plataforma *PubMed* e 78 artigos na BVS, somando 589 artigos identificados. Após a aplicação dos filtros de elegibilidade, 154 artigos permaneceram na

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

plataforma *PubMed* e 26 artigos na BVS, totalizando 180 artigos, sendo esses considerados para as etapas subsequentes de triagem.

Após a leitura dos títulos, foram selecionados 26 artigos na base *PubMed* e 8 artigos na BVS para a etapa seguinte. A leitura dos resumos reduziu esse número para 15 artigos da *PubMed* e 8 da BVS. Por fim, após exclusão de 6 artigos duplicados e após a leitura completa dos textos, 10 estudos atenderam aos critérios de inclusão e foram incorporados à revisão.



Os estudos incluídos nesta revisão foram avaliados integralmente de forma criteriosa. O quadro a seguir apresenta uma síntese dos principais achados obtidos a partir da análise dos estudos selecionados.

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

Quadro 1. Artigos analisados e selecionados para a revisão sistemática

Autoria/ano	Título	Objetivo	Conclusões	Situação de exercício e variáveis
Grujičić, Ilić, Novaković, Vrkatić, Lozanov-Crvenković. (2022)	*Prevalence and Associated Factors of Physical Activity among Medical Students from the Western Balkans*	Investigar a prevalência e os fatores que influenciam a atividade física entre estudantes de medicina dos Balcãs Ocidentais.	Há significativamente mais estudantes de medicina envolvidos do que aqueles que não praticam algum tipo de atividade física regular (diária). Gênero, sobrepeso ou obesidade e renda familiar estão significativamente associados à atividade física dos estudantes de medicina. Estudantes de medicina que se envolvem com mais frequência em atividade física diária regular e apresentam níveis mais elevados de atividade física têm maior probabilidade de ser homens com renda familiar acima da média.	Os entrevistados assinalaram uma das cinco respostas oferecidas: 1. Não pratico atividade física regularmente; 2. Até 30 minutos por dia; 3. Até 1 ha/dia; 4. 1–2 ha/dia; 5. 3 ou mais horas por dia. As respostas: 1–2 h de atividade física por dia e 3 ou mais horas por dia foram categorizadas como "Pratico atividade física mais de 1 ha/dia"
Stratakis, Terzić-Šupić, Todorović, Nešić, Novaković (2024)	*Physical activity and mental health of medical students*	Determinar a prevalência de estudantes de medicina do quinto ano fisicamente ativos em cinco universidades na Sérvia, bem como identificar fatores associados à atividade física insuficiente dos estudantes.	Uma alta porcentagem de estudantes de medicina (86,6%) é fisicamente ativa. Diferenças no nível de atividade física foram observadas entre os estudantes dessas cinco universidades, bem como entre estudantes com diferentes níveis de atividade física.	O questionário consiste em seis perguntas, e o gasto energético total é recalculado com base no número de dias dedicados a atividades físicas vigorosas, atividades físicas moderadas e caminhadas durante os sete dias anteriores, além do tempo médio gasto em cada atividade.

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

Dąbrowska-Galas, Ptaszkowski, Dąbrowska (2021)	Physical Activity *Level, Insomnia and Related Impact in Medical Students in Poland*	Descrever a prevalência de insônia em estudantes de medicina e examinar os níveis de atividade física e outros fatores comportamentais associados à insônia neste grupo populacional.	A maioria dos estudantes de medicina é fisicamente ativa; no entanto, aproximadamente um terço deles sofre de insônia.	O nível de atividade física foi expresso como Equivalente Metabólico de Trabalho (MET)-min por semana e calculado multiplicando o MET atribuído a ele (vigoroso - 8 MET, moderado - 4 MET e caminhada - 3,3 MET) pelo número de dias em que foi realizado durante os 7 dias anteriores. A atividade física total dos participantes foi dividida em 3 categorias: alta, moderada e baixa.
Fadul, Fadul, Yasir Eissa, Mohamed Elhassan, Manhal, Abdelgafour (2023)	*Physical Activity Among Medical Students at the University of Khartoum, Sudan, 2022: Knowledge, Practice, and Barriers. Cureus*	Avaliar o conhecimento dos estudantes sobre atividade física, determinar os níveis de atividade física e compará-los com os níveis recomendados pela OMS e dados de outros países, comparar os níveis de atividade e sedentarismo entre homens e mulheres e analisar as barreiras à atividade física.	Mais da metade (59,5%) dos estudantes eram insuficientemente ativos. Os níveis de atividade física estavam significativamente associados ao sexo dos participantes, mas não ao seu conhecimento dos níveis recomendados de atividade física. Os homens apresentaram níveis mais elevados de atividade física. A falta de tempo foi a barreira mais comum à prática de exercícios. Mais conhecimento e educação sobre atividade física	Os níveis de atividade física foram medidos em minutos por semana e expressos em médias e desvios-padrão. Os níveis de atividade física total foram calculados a partir dos níveis de atividades de intensidade vigorosa e moderada, utilizando equivalentes metabólicos (MET).

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

			devem ser fornecidos, bem como instalações adequadas.	
Alnofaiey, Atallah, Alrawqi, Alghamdi, Almalki, Almaleky, Almalki (2023)	*Correlation of Physical Activity to Mental Health State and Grade Point Average Among Medical Students in Saudi Arabia: A Cross-Sectional Study*	Avaliar a associação entre atividade física e estado de saúde mental e desempenho acadêmico entre estudantes de medicina na Arábia Saudita.	Constatou-se que a baixa atividade física e altos níveis de ansiedade e depressão afetam o desempenho acadêmico de estudantes de medicina na Arábia Saudita. Portanto, a educação em saúde sobre a importância da atividade física deve ser direcionada a esses estudantes.	Os alunos foram classificados como tendo atividade alta, moderada ou baixa com base no equivalente metabólico da tarefa (MET).
Dhachpramuk, Sonjaipanich, Theppiban, In-lw (2024)	*Exercise, mental well-being and burnout in Thai medical students in 2020-2021: an online cross-sectional survey*	Investigar a associação entre exercício físico e bem-estar psicológico, incluindo depressão, ansiedade e burnout, em estudantes de medicina tailandeses, e fatores relacionados à insuficiência de exercícios e à depressão.	Altas taxas de exercícios insuficientes, desafios psicológicos e burnout foram prevalentes entre estudantes de medicina. Para abordar essas questões de forma eficaz, as faculdades de medicina devem orientar os alunos a praticar exercícios regularmente, promovendo o bem-estar mental e estilos de vida mais saudáveis.	As pontuações foram categorizadas em três níveis; menos de 14 unidades indicaram exercício insuficiente, 14–23 unidades como exercício moderadamente ativo e mais de 23 unidades significaram exercício ativo.
Samarkandi. (2022)	*Prevalence of Physical Activity Among Healthcare Students in King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia. An Observational*	Avaliar a prevalência de atividade física entre estudantes da área da saúde na região de Riad, Arábia Saudita.	Cerca de 3 em cada 10 alunos são fisicamente inativos, o que pode ser devido a ações relacionadas aos estudos.	A primeira subseção possui 6 itens sobre atividade no trabalho**.** A segunda subseção fala sobre viagens de ida e volta (3

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

	Study		Pesquisas futuras entre estudantes de graduação devem se concentrar em abordagens para aumentar a atividade física.	itens), atividades recreativas 6 itens e comportamento sedentário 1 item.
Morgan, McFadden, Fortier, Sweet, Tomasone (2024)	*Do physical activity intensity and sedentary behaviour relate to burnout among medical students? Insight from two Canadian medical schools*	Investigar (1) as relações entre atividade física leve, moderada, vigorosa e total, comportamento sedentário e burnout entre estudantes de medicina, e (2) atividade moderada a vigorosa como moderadora da relação entre comportamento sedentário e burnout, para orientar futuras renovações curriculares.	A prática de formas mais leves de atividade física e comportamento sedentário, dentro das recomendações das diretrizes, pode ajudar a mitigar o esgotamento dos estudantes de medicina. Competências para promover comportamentos de movimento podem, ao mesmo tempo, combater o esgotamento dos estudantes de medicina e as lacunas curriculares.	Frequência, duração e intensidade da atividade física e tempo de lazer.
Herreros-Irarrázabal, González-López, Nuche-Salgado, de Souza-Lima, Mahecha-Matsudo (2024)	*Physical activity levels and sedentary behaviour according to sex, age, BMI, academic year, and country among medical students in Latin America*	Avaliar a prevalência de atividade física e comportamento sedentário entre estudantes de medicina na América Latina durante o ano de 2023.	Existem várias associações entre o nível de atividade física e comportamento sedentário com variáveis como sexo, idade, IMC, ano acadêmico e país dos estudantes de medicina na América Latina. As mulheres dedicaram mais tempo ao comportamento sedentário e menos tempo a exercícios de força. Houve níveis mais elevados de	Intensidade (moderada e vigorosa), frequência (número de dias por semana) e duração (minutos por dia) da atividade física em três domínios: tempo de lazer, transporte e trabalho.

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

			comportamento sedentário em estudantes do primeiro ano em comparação com os dos últimos anos.	
Celie, Laubscher, Bac, Schwellnus, Nolte, Wood, Camacho, Basu, Borresen (2024)	*Poor Health Behaviour in Medical Students at a South African University: A Cross-Sectional Survey Study. Int J Environ Res Public Health*	Determinar e comparar a prevalência de fatores de risco comportamentais modificáveis para DCNTs em estudantes de medicina em diferentes anos acadêmicos em uma instituição terciária sul-africana.	Estudantes de medicina apresentam alta prevalência de má qualidade do sono, baixos níveis de atividade física e dieta de baixa a moderada, o que não parece mudar ao longo da carreira acadêmica. A higiene do sono, a atividade física regular e a alimentação saudável devem ser alvos de programas de intervenção e ter maior prevalência no currículo médico.	Questionário de atividade (FIT = Frequência (F) × Intensidade (I) × Tempo (T)). As pontuações totais do Índice Kasari FIT variam entre 1 (fisicamente inativo) e 100 (muito ativo fisicamente).

Os artigos analisados nesta revisão sistemática foram publicados entre 2020 e 2025 e avaliaram a incidência ou prevalência da prática de atividade física entre acadêmicos do curso de medicina, os fatores associados a esse comportamento, bem como a relação da prática com os níveis de depressão e de ansiedade, e sintetizaram os achados de estudos observacionais transversais que tratavam sobre a temática. Os resultados indicaram uma prevalência variável de atividade física em diferentes regiões e apontaram fatores consistentes que influenciaram esse comportamento, como gênero, status socioeconômico e disponibilidade de tempo.

A análise dos artigos revelou um cenário heterogêneo quanto à prevalência de atividade física regular entre os estudantes de medicina. De maneira geral, observou-se que a prevalência da prática regular de atividade física variou de 40,4% e 86,7% (Dhachpramuk *et al*., 2024; Stratakis *et al*., 2024). Na Sérvia, Stratakis *et al.,* (2024) verificaram que a maioria dos estudantes de medicina (86,7%) apresentava nível adequado de atividade física. Do mesmo modo, o estudo de Grujičić *et al* (2022), realizado nos Bálcãs Ocidentais, reportou que a maioria dos estudantes (62,3%) era engajada em atividade física regular.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

Em contrapartida, um estudo sul-africano, realizado por Celie *et al.,* (2024), apontou para uma realidade mais preocupante, com 55,8% dos alunos relatando baixos níveis de atividade física. De forma semelhante, Dhachpramuk *et al.,* (2024) constataram que 59,6% dos estudantes não atingiram níveis adequados de atividade física. Essa variação na prevalência pode ser atribuída a múltiplos fatores, incluindo diferenças socioculturais entre as populações estudadas, as distintas metodologias e as ferramentas utilizadas para mensurar a atividade física, além das diferentes definições de "atividade física regular" adotadas por cada pesquisa.

O gênero masculino emergiu como um fator consistentemente associado a maiores níveis de atividade física. Grujičić *et al.,* (2022) observaram que as chances de estudantes do sexo masculino praticarem atividade física regular diária eram 1,48 vezes maiores em comparação com as estudantes do sexo feminino. Reforçando essa tendência, Dąbrowska-Galas *et al.,* (2021) constataram que, de forma significativa, mais homens (64,38%) do que mulheres (35,62%) atingiram níveis vigorosos de atividade física.

De forma complementar, Herreros-Irarrázabal *et al.,* (2024), em um estudo com estudantes na América Latina, constataram que a prática de treinamento de força era significativamente maior em homens ($p<0,001$). Em contrapartida, o comportamento sedentário mostrou-se mais prevalente no sexo feminino. Dąbrowska-Galas *et al.,* (2021) reportaram que as mulheres apresentaram uma probabilidade substancialmente maior de ter um estilo de vida sedentário (77,97%), um achado corroborado pela correlação fraca, mas positiva, descrita por Herreros-Irarrázabal *et al.,* (2024) entre o comportamento sedentário e o sexo feminino, o que sugere que as mulheres tendem a ser mais sedentárias.

O *status* socioeconômico e o peso corporal também se mostraram determinantes importantes. O estudo de Grujičić *et al.,* (2022) demonstrou uma associação significativa entre uma renda familiar acima da média e uma prática mais frequente de atividade física. Em relação ao estado nutricional, o mesmo estudo reportou que estudantes com sobrepeso ou obesidade tinham chances 26,8% menores de serem regularmente ativos em comparação com aqueles com peso normal ou baixo peso. Esses achados sugerem que as barreiras para a prática de atividade física podem ser multifacetadas, envolvendo não apenas escolhas individuais, mas também determinantes sociais e de saúde que podem limitar o acesso e a oportunidade para um estilo de vida mais ativo. Outro fator analisado foi a falta de tempo (Fadul *et al*., 2023; Samarkandi, 2022), que foi associada à menor prática de atividade física entre os discentes.

Com relação entre à prevalência de atividade física e a saúde mental, o trabalho de Alnofaiey *et al.,* (2023), ao investigar estudantes de medicina na Arábia Saudita, estabeleceu uma correlação negativa, clara e estatisticamente significativa entre o nível de atividade física e a severidade dos sintomas de depressão e ansiedade. Segundo seu estudo, quanto maior o nível de atividade física, menores eram os escores de depressão e ansiedade entre os alunos. Os estudos de Stratakis *et al* (2024) demonstraram que aqueles estudantes de medicina que cumpriam as

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

recomendações de atividade física da OMS apresentavam níveis significativamente mais baixos de burnout geral e de suas subescalas (exaustão emocional e cinismo).

O estudo de Morgan *et al.,* (2024) aprofunda a discussão ao explorar como a atividade física exerce seu efeito protetor. Ao focar em estudantes universitários com insuficiência de atividade física, os autores descobriram que a relação entre o exercício físico e a redução da ansiedade e depressão não era apenas direta, mas também mediada por fatores psicológicos. De forma similar, Dhachpramuk *et al.,* (2024), em um estudo com estudantes de medicina na Tailândia, identificaram que o exercício regular era um fator de proteção contra o burnout. Os achados desses quatro artigos, embora com focos e populações distintas, convergem para a conclusão de que a atividade física atua como um fator de proteção significativo contra essas condições.

É importante reconhecer as limitações dos estudos incluídos, predominantemente de delineamento transversal, visto que esse tipo de estudo permite identificar associações, mas não estabelecer relações de causa e efeito. Os resultados desta revisão apontaram para a necessidade de investigações futuras com delineamentos longitudinais, capazes de acompanhar os estudantes de medicina ao longo de sua formação para compreender melhor a trajetória dos seus hábitos de atividade física e os fatores que influenciam as mudanças nesse comportamento.

No entanto, fica evidente que as conclusões dos estudos analisados convergem para a necessidade de se dar maior atenção aos comportamentos de saúde dos futuros médicos. A formação médica é um período de alta demanda acadêmica e estresse, o que pode contribuir para a adoção de hábitos pouco saudáveis, como o sedentarismo.

4. CONSIDERAÇÕES

Os achados desta revisão destacam que o gênero masculino está mais associado a maiores níveis de atividade física e menor comportamento sedentário quando comparado ao gênero feminino. Outros fatores como status socioeconômico e peso corporal também emergem como determinantes importantes, com renda familiar mais alta e peso adequado associados a uma maior probabilidade de engajamento em atividades físicas. A falta de tempo, um desafio comum na rotina de estudantes de medicina, também foi identificada como uma barreira para a prática regular de atividade física.

Além disso, este estudo reforça a forte relação entre a prática de atividade física e a saúde mental dos estudantes. Os estudos analisados estabelecem uma associação protetora da atividade física contra a depressão e a ansiedade, indicando que quanto mais ativos os estudantes são, tende a ser melhor o seu bem-estar psicológico.

Para a prática, os achados reforçam a importância de as escolas médicas desenvolverem e implementarem políticas e programas de incentivo à atividade física. Tais intervenções devem ser direcionadas, considerando os grupos de maior risco identificados, como as estudantes do

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

sexo feminino e aqueles com sobrepeso ou de menor nível socioeconômico, a fim de promover a saúde e o bem-estar durante a formação acadêmica e preparar os futuros profissionais. Em última análise, os achados desta revisão ressaltam o paradoxo de que, apesar do conhecimento teórico sobre os benefícios do exercício físico, os próprios estudantes de medicina podem não o aplicar em suas vidas. Isso reforça a necessidade de incorporar o tema da promoção de hábitos saudáveis de forma prática nos currículos médicos, visando não apenas o bem-estar dos futuros profissionais, mas também para que se tornem exemplos e promotores mais eficazes da saúde para seus futuros pacientes.

REFERÊNCIAS

ALHAMMAD, Saad A. *et al*. Níveis de atividade física entre estudantes de graduação da Faculdade de Ciências Médicas Aplicadas, Universidade King Saud, Riad: um estudo de prevalência. **Medicine**, v. 102, n. 48, p. e36386, dez. 2023. DOI: 10.1097/md.0000000000036386.

ALNOFAIEY, Y. H.; ATALLAH, H. M.; ALRAWQI, M. K.; ALGHAMDI, H.; ALMALKI, M. G.; ALMALEKY, J. S.; ALMALKI, K. F. Correlation of Physical Activity to Mental Health State and Grade Point Average Among Medical Students in Saudi Arabia: A Cross-Sectional Study. **Cureus**, v. 15, n. 6, p. e40253, 2023. DOI: 10.7759/cureus.40253.

CELIE, Bert; LAUBSCHER, Ria; BAC, Martin; SCHWELLNUS, Marianne; NOLTE, Kim; WOOD, Paola; CAMACHO, Tanya; BASU, Debashis; BORRESEN, Jill. Poor Health Behaviour in Medical Students at a South African University: A Cross-Sectional Survey Study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 21, n. 7, p. 824, jul. 2024. DOI: 10.3390/ijerph21070824.

DĄBROWSKA-GALAS, M.; PTASZKOWSKI, K.; DĄBROWSKA, J. Physical activity level, insomnia and related impact in medical students in Poland. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 6, p. 3081, 2021. DOI: 10.3390/ijerph18063081.

DHACHPRAMUK, D.; SONJAIPANICH, S.; THEPPIBAN, S.; IN-IW, S. Exercise, mental well-being and burnout in Thai medical students in 2020–2021: an online cross-sectional survey. **BMC Medical Education,** 2024. DOI: 10.1186/s12909-024-05843-y.

FADUL, M. H.; FADUL, A.; EISSA, A. Y. H.; ELHASSAN, A. Z. W. M.; MANHAL, G. A. A.; ABDELG AFOUR, R. H. Physical Activity Among Medical Students at the University of Khartoum, Sudan, 2022: Knowledge, Practice, and Barriers. **Cureus**, v. 15, n. 9, p. e45914, 2023. DOI: 10.7759/cureus.45914.

GRUJIČIĆ, M.; ILIĆ, M.; NOVAKOVIĆ, B.; VRKATIĆ, A.; LOZANOV-CRVENKOVIĆ, Z. Prevalence and associated factors of physical activity among medical students from the Western Balkans. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 13, p. 7691, 2022. DOI: 10.3390/ijerph19137691.

HERREROS-IRARRÁZABAL, D.; GONZÁLEZ-LÓPEZ, M. F.; NUCHE-SALGADO, R.; DE SOUZA-LIMA, J.; MAHECHA-MATSUDO, S. Physical activity levels and sedentary behaviour according to sex, age, BMI, academic year, and country among medical students in Latin America. **BMC Public Health**, v. 24, art. 1699, 2024. DOI: 10.1186/s12889-024-19133-1.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

MORGAN, T. L.; McFADDEN, T.; FORTIER, M. S.; SWEET, S. N.; TOMASONE, J. R. Do physical activity intensity and sedentary behaviour relate to burnout among medical students? Insight from two Canadian medical schools. **Canadian Medical Education Journal**, v. 15, n. 5, p. 54–63, jul. 2024. DOI: 10.36834/cmej.79169.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Physical activity**. [S. l.]: OMS, 2024. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity. Acesso em: 14 ago. 2025.

REJALI, Mehri; MOSTAJERAN, Mahnaz. Assessment of physical activity in medical and public health students. **Journal of Education and Health Promotion**, v. 2, p. 19, 2013. DOI: 10.4103/2277-9531.112690.

SAMARKANDI, O. A. Prevalence of Physical Activity Among Healthcare Students in King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia: An Observational Study. **Inquiry**, v. 59, 2022. DOI: 10.1177/00469580221100157.

SATTI, Muhammad Zubair; KHAN, Tayyab Mumtaz; QURAT-UL-AIN, Qurat-Ul-Ain; AZHAR, Muhammad Junaid; JAVED, Hassan; YASEEN, Mariam; RAJA, Maria Taskeen; ZAMIR, Areeba; HAMZA, Muhammad. Association of physical activity and sleep quality with academic performance among fourth-year MBBS students of Rawalpindi Medical University. **Cureus**, v. 11, n. 7, p. e5086, 6 jul. 2019. DOI: 10.7759/cureus.5086.

STANFORD, Fatima Cody; DURKIN, Martin W.; STALLWORTH, James Rast; POWELL, Caroline Keller; POSTON, Mary Beth; BLAIR, Steven N. Factors that influence physicians' and medical students' confidence in counseling patients about physical activity. **Journal of Primary Prevention**, v. 35, n. 3, p. 193–201, jun. 2014. DOI: 10.1007/s10935-014-0345-4.

STRATAKIS, K.; TERZIĆ-ŠUPIĆ, Z.; TODOROVIĆ, J.; NEŠIĆ, D.; NOVAKOVIĆ, I. Physical activity and mental health of medical students. **Central European Journal of Public Health**, v. 32, n. 1, p. 39–44, 2024. DOI: 10.21101/cejph.a8097.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.