

Qualidade de vida entre estudantes de medicina praticantes de esportes

Quality of life among sports practicing medicine students

Calidad de vida en estudiantes de medicina deportiva

Recebido: 03/04/2023 | Revisado: 19/04/2023 | Aceitado: 20/04/2023 | Publicado: 24/04/2023

Maria Clara Buenos Aires Braga

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-3591-0652>
Centro Universitário Uninovafapi, Brasil
E-mail: mariaclara_buenos@hotmail.com

Paula Maryanne Lisboa da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-7430-2028>
Centro Universitário Uninovafapi, Brasil
E-mail: paulamaryanne1810@gmail.com

Renandro de Carvalho Reis

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3194-9767>
Centro Universitário Uninovafapi, Brasil
E-mail: renandro1981@hotmail.com

Resumo

Introdução: a qualidade de vida (QV) é definida como a percepção do indivíduo sobre o seu contexto de vida, no que diz respeito a cultura, valores dentro da sociedade, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Ademais, a prática de atividade física, além de levar ao aumento da qualidade de vida, pode impactar positivamente na vida de estudantes de medicina. **Objetivos:** comparar a qualidade de vida entre estudantes de medicina que praticam esportes e aqueles que não praticam. **Metodologia:** estudo observacional transversal. Constituiu a população da pesquisa 256 estudantes de medicina de um Centro Universitário em Teresina-PI. A coleta de dados foi feita por meio de questionário sociodemográfico e de aplicação da Escala WHOQOL-bref. Para comparar os aspectos de vida e a qualidade de vida, os testes t-independente e ANOVA foram aplicados. **Resultados:** os resultados mostraram que entre os esportes praticados pelos alunos, a musculação obteve uma prática de 71,5% e 153 participantes em relação aos demais esportes. Além disso, foi observado que entre os ciclos básico, clínico e internato, o clínico teve maior escore comparado ao básico e o domínio meio ambiente prevaleceu comparado aos outros. A maior participação foi de mulheres e alunos com idade maior que 20 anos. **Conclusão:** pode-se concluir que os domínios que obtiveram maiores médias foram os que praticavam exercícios físicos, evidenciando que a prática de atividade física tende a trazer mudanças benéficas para a qualidade de vida do praticante.

Palavras-chave: Qualidade de vida; Estudantes de medicina; Prática de esportes.

Abstract

Introduction: quality of life (QoL) is defined as the individual's perception of their life context, with regard to culture, values within society, and in relation to their goals, expectations, standards and concerns. Furthermore, the practice of physical activity, in addition to leading to an increase in quality of life, can positively impact the lives of medical students. **Objectives:** to compare the quality of life between medical students who practice sports and those who do not. **Methodology:** cross-sectional observational study. The research population consisted of 256 medical students from a University Center in Teresina-PI. Data collection was performed using a sociodemographic questionnaire and the application of the WHOQOL-bref scale. To compare aspects of life and quality of life, independent t-tests and ANOVA were applied. **Results:** the results showed that among the sports practiced by the students, bodybuilding had a practice of 71.5% and 153 participants in relation to the other sports. In addition, it was observed that among the basic, clinical and internship cycles, the clinical cycle had a higher score compared to the basic one and the environment domain prevailed compared to the others. The largest participation was of women and students aged over 20 years. **Conclusion:** it can be concluded that the domains that obtained the highest averages were those who practiced physical exercises, showing that the practice of physical activity tends to bring beneficial changes to the practitioner's quality of life.

Keywords: Quality of life; Medical students; Sports practice.

Resumen

Introducción: la calidad de vida (CV) se define como la percepción que tiene el individuo de su contexto de vida, con respecto a la cultura, los valores dentro de la sociedad, y en relación a sus metas, expectativas, normas e inquietudes. Además, la práctica de actividad física, además de conducir a un aumento en la calidad de vida, puede impactar positivamente en la vida de los estudiantes de medicina. **Objetivos:** comparar la calidad de vida entre estudiantes de

medicina que practican deporte y los que no. *Metodología*: estudio observacional transversal. La población de la investigación estuvo constituida por 256 estudiantes de medicina de un Centro Universitario de Teresina-PI. La recolección de datos se realizó mediante un cuestionario sociodemográfico y la aplicación de la escala WHOQOL-bref. Para comparar aspectos de vida y calidad de vida, se aplicaron pruebas t independientes y ANOVA. *Resultados*: los resultados mostraron que entre los deportes practicados por los estudiantes, el culturismo tuvo una práctica del 71,5% y 153 participantes con relación a los demás deportes. Además, se observó que entre los ciclos básico, clínico y de pasantía, el ciclo clínico tuvo mayor puntaje en comparación con el básico y el dominio medio ambiente prevaleció con respecto a los demás. La mayor participación fue de mujeres y estudiantes mayores de 20 años. *Conclusión*: se puede concluir que los dominios que obtuvieron los promedios más altos fueron aquellos que practicaban ejercicios físicos, mostrando que la práctica de actividad física tiende a traer cambios beneficiosos para la calidad de vida del practicante.

Palabras clave: Calidad de vida; Estudiantes de medicina; Practica de deportes.

1. Introdução

A qualidade de vida (QV) é definida pelo grupo de Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde como “a percepção do indivíduo sobre o seu contexto de vida, no que diz respeito a cultura, valores dentro da sociedade, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (Silveira, et al., 2013). Pontes Júnior et al., (2021) partilha do mesmo pensamento quando traz no seu trabalho que a QV é um conceito de alcance abrangente, afetado de forma complexa pela saúde física, estado psicológico, nível de independência, relações sociais e relações com as características do meio ambiente do indivíduo.

A QV quando relacionada ao curso de medicina, tem como fator desencadeante de piora, o estresse. Nesse sentido, os níveis elevados e frequentes de estresse trazem consequências e impactos negativos na qualidade de vida, como o baixo rendimento, uso de medicamentos, consumo de bebidas alcoólicas e comprometimentos psicológicos, como depressão e ansiedade. Fisiologicamente, a liberação do cortisol, é essencial na adaptação do estresse, devido à sobrecarga de fatores desgastantes, resultando em problemas visuais, tátil, prejudicando a qualidade de vida e aumentando cada vez mais as psicopatologias entre os estudantes universitários de medicina (Oliveira, et al., 2021).

Ademais, a prática de atividade física, além de levar ao aumento da qualidade de vida, pode impactar positivamente na vida de estudantes de medicina, uma vez que a prática libera hormônios como endorfinas que agem no sistema nervoso, reduzindo o impacto estressor do ambiente e, com isso, pode prevenir ou reduzir transtornos depressivos (Serinolli & Elmfarjeh, 2015). Dessa forma, exercitar-se regularmente é indispensável para uma vida mais longa e saudável, para que seja evitado a probabilidade de desenvolver certos tipos de doenças crônicas no decorrer da vida. E no âmbito universitário, é essencial para que os estudantes tenham um bom desempenho acadêmico, desfrutando do seu bem-estar físico e emocional (Neto & De Campos, 2020).

Apesar da grande importância das atividades físicas sobre a qualidade de vida, existe uma tendência na redução de sua prática devido a diversos fatores, tais como o cotidiano atribulado da maioria das pessoas, as mudanças bruscas nas rotinas e o desafio de conciliar horários acadêmicos com a prática regular de atividade física, como ocorre ao ingressar em um curso de graduação em medicina (Ferreira, et al., 2021). Seguindo essa ideia, é perceptível, que esses indivíduos, com o tempo, apresentem sinais de sofrimento psíquico ou até desenvolvam patologias como ansiedade, depressão e síndrome de Burnout, transtornos muito prevalentes nos universitários dessa área (Teles, et al., 2022). Nesse contexto, tem-se como objetivo comparar a qualidade de vida entre estudantes de medicina que praticam esportes e aquelas que não praticam.

2. Metodologia

Tratou-se de um estudo observacional afim de comparar a qualidade de vida entre estudantes de medicina praticantes de atividade física. No estudo qualitativo é importante a interpretação por parte do pesquisador, nele a coleta de dados ocorre

muitas vezes por meio de entrevistas com questões abertas de um determinado grupo demográfico, que o torna de caráter transversal (Pereira et al., 2018). Para tanto, foi aplicado o instrumento The World Health Organization Quality of Life – WHOQOL-bref adaptado, que contém 26 questões, afim de avaliar a qualidade de vida entre os acadêmicos de medicina do Centro Universitário UNINOVAFAPI, no período de agosto a novembro de 2022.

Inicialmente, houve uma breve explicação sobre o tema e a finalidade da pesquisa via online, através de um formulário criado pelos pesquisadores na plataforma Google Forms, somado ao aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) pelos participantes. Após isso, os alunos que aceitaram e consentiram com o termo, responderam ao questionário sobre o perfil sociodemográfico, com perguntas sobre qual esporte ou atividade física pratica, se sim, quantas vezes por semana, quantas horas por dia, se a prática ajuda diminuir o estresse com relação as responsabilidades da faculdade e se a prática melhora o desempenho na faculdade.

Em seguida, os participantes responderam, também, a Escala de WHOQOL-bref. Essa escala é uma versão abreviada do WHOQOL-100, desenvolvida e recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), na qual valoriza a percepção individual, podendo avaliar a qualidade de vida em diversos grupos e situações, independentemente do nível de escolaridade. O instrumento apresenta propriedades psicométricas satisfatórias e demanda pouco tempo de aplicação.

Por meio desse instrumento, é possível descrever a percepção subjetiva de um indivíduo em relação à sua saúde física e psicológica, às relações sociais e ao ambiente em que vive. O módulo WHOQOL-BREF é constituído de 26 perguntas (sendo a pergunta número 1 e 2 sobre a qualidade de vida geral), as respostas seguem uma escala de Likert (de 1 a 5, quanto maior a pontuação melhor a qualidade de vida). Fora essas duas questões (1 e 2), o instrumento tem 24 facetas as quais compõem 4 domínios que são: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente.

Os dados foram coletados em uma planilha de Excel e posteriormente foram importados para o software SPSS versão 20.0, programa de análise estatística. Foram utilizados os testes t-independente e ANOVA de duas vias para comparar as médias, a depender da quantidade de variáveis de agrupamentos.

A pesquisa teve início somente após a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNINOVAFAPI – Teresina – Piauí. Essa pesquisa foi realizada conforme as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa envolvendo Seres Humanos, descrita na resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Os dados que foram coletados na pesquisa seguiram as Diretrizes e Normas de proteção de dados prevista na Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais – LGPD, descrita na Lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018).

3. Resultados

A amostra do estudo é composta por 256 alunos que estão distribuídos entre o ciclo básico, clínico e o internato, sendo quinze alunos excluídos por não responderem pelo menos 90% do questionário. A idade média dos estudantes que participaram da pesquisa foi maior que 20 anos ($21,07 \pm 3,3$), sendo 153 mulheres ($20,97 \pm 3,47$) e 88 homens ($20,91 \pm 3,11$). Do total, 153 encontravam-se no período ciclo clínico ($21,34 \pm 3,50$). Não houve diferença entre o grupo etário e o gênero em relação aos domínios do WHOQOL-BREF, mas a saúde física do ciclo clínico foi maior que ciclo básico (Quadro 1).

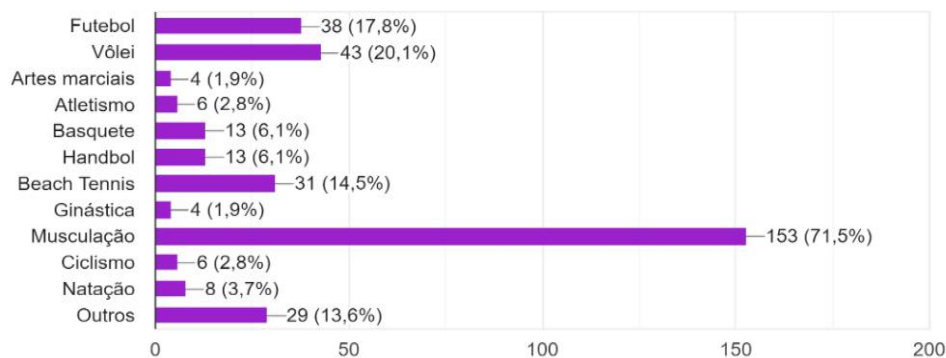
Quadro 1 – Comparação de grupos dos alunos.

	DOMÍNIOS			
	SAÚDE FÍSICA	SAÚDE PSICOLÓGICA	RELAÇÕES SOCIAIS	SAÚDE AMBIENTAL
	Mean ± SD	Mean ± SD	Mean ± SD	Mean ± SD
GRUPOS ETÁRIOS				
MENOR QUE 20 ANOS (N=47)	20,45 ± 3,5	20,28 ± 2,46	11,55 ± 2,17	29,83 ± 3,92
MAIOR QUE 20 ANOS (N=194)	21,07 ± 3,3	20,64 ± 2,59	11,64 ± 1,96	30,18 ± 3,85
VALOR DE P*	0,25	0,38	0,79	0,58
GÊNERO				
FEMININO (N= 153)	20,97 ± 3,47	20,47 ± 2,61	11,73 ± 1,98	30,07 ± 3,92
MASCULINO (N= 88)	20,91 ± 3,11	20,75 ± 2,50	11,44 ± 2,03	30,18 ± 3,76
VALOR DE P*	0,90	0,42	0,29	0,82
PERÍODO DO CURSO				
CICLO BÁSICO (N= 74) 1º AO 5º PERÍODO	20,16 ± 3,17	20,36 ± 2,25	11,31 ± 2,14	29,45 ± 3,64
CICLO CLÍNICO (N= 153) 6º AO 8º PERÍODO	21,34 ± 3,50	20,78 ± 2,67	11,75 ± 1,91	30,32 ± 3,93
INTERNATO (N=14) 9º AO 12º PERÍODO	20,79 ± 4,54	19,43 ± 2,82	11,93 ± 2,13	31,29 ± 3,97
VALOR DE P**	<0,05#	>0,05	>0,05	>0,05

Fonte: Autores (2023). *teste t independente. ** anova de duas vias com teste de tukey como *post hoc test*. #comparação entre os ciclos básico e clínico.

A Figura 1 mostra a porcentagem dos alunos de medicina que praticam esportes, sendo a musculação com maior número de alunos (153 alunos - 71,5%). Depois da musculação, o segundo esporte mais praticado foi o vôlei (20,1%) sendo mais prevalente que o futebol (17,8%).

Figura 1 - Comparativo da prevalência de esportes praticados por estudantes de medicina de um Centro Universitário em Teresina-PI (n=256), 2023.



Fonte: Autores (2023).

Quanto as mudanças físicas, emocionais, sociais e ambientais, foram estabelecidos 4 domínios, havendo maior prevalência no grupo dos praticantes de exercícios físicos. Os escores médios de QV dos quatro domínios do WHOQOL-bref para a amostra total de estudantes foi de 21,04 para os praticantes de exercício físico para o D1, 20,63 para D2, 11,71 para D3 e 30,43 para D4. Quanto aos não praticantes de exercícios foi de 28,34 para D4, 11,16 para D3, 20,24 para D2 e 20,34 para D1, conforme demonstra o Quadro 2.

Quadro 2 - Comparativo da prevalência dos domínios dos estudantes de medicina de um Centro Universitário em Teresina-PI (n=256), 2023.

WHOQOL BREF	Praticantes de exercícios físicos		Não praticantes de exercícios físico		VALOR DE P
	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	
DOMÍNIO 1					
<i>Dor física</i>	2,13	1,02	2,42	1,08	0,9390
<i>Tratamento Médico</i>	1,98	1,108	2,34	1,097	0,8213
<i>Energia suficiente</i>	3,31	0,801	2,89	0,606	0,6700
<i>Mobilidade</i>	4,49	0,741	4,26	0,724	0,9845
<i>Satisfação do sono</i>	3,19	1,123	3,13	1,189	> 0,9999
<i>Atividades da vida diária</i>	3,43	0,839	3,11	0,953	0,8976
<i>Capacidade de trabalho</i>	2,52	1,751	2,18	1,674	0,8624
<i>Total</i>	21,04	3,268	20,34	3,693	0,0887
DOMÍNIO 2					
<i>Aproveita a vida</i>	3,67	0,701	3,42	0,889	0,8904
<i>Vida significativa</i>	4,03	0,852	4,03	0,915	> 0,9999
<i>Capaz de se concentrar</i>	3,26	0,702	3,13	0,741	0,9971
<i>Aparência corporal</i>	3,47	0,963	3,34	1,122	0,9971
<i>Satisfação com você mesmo</i>	3,44	0,924	3,32	0,989	0,9983
<i>Sentimentos negativos</i>	2,77	1,124	3,00	1,185	0,9263
<i>Total</i>	20,63	2,505	20,24	2,908	0,4669
DOMÍNIO 3					
<i>Relações pessoais</i>	3,91	0,77	3,53	1,109	0,3231
<i>Vida sexual</i>	3,79	1,059	3,87	1,018	0,9941
<i>Apoio de amigos</i>	4,01	0,753	3,76	0,852	0,7142
<i>Total</i>	11,71	1,96	11,16	2,40	0,0591
DOMÍNIO 4					
<i>Sensação de segurança</i>	3,34	0,796	3,13	0,777	0,9932
<i>Ambiente físico</i>	3,51	0,741	3,34	0,994	0,9986
<i>Dinheiro que necessita</i>	3,24	1,038	2,95	0,868	0,9422
<i>Informação no dia-a-dia</i>	4,04	0,707	3,95	0,899	> 0,9999
<i>Atividades de lazer</i>	3,51	0,848	3,16	0,823	0,8405
<i>Satisfação com o lugar que mora</i>	4,36	0,741	4,11	0,831	0,9772
<i>Satisfação com o serviço de saúde</i>	4,23	0,738	3,97	0,885	0,9706
<i>Satisfação com o transporte</i>	4,20	0,943	3,74	1,032	0,5334
<i>Total</i>	30,43	3,713	28,34	4,219	< 0,0001

Fonte: Autores (2023).

4. Discussão

Em nosso estudo, observamos que os estudantes praticantes de exercícios físicos, obtiveram melhores domínios em relação aos não praticantes, apresentando concordância com o trabalho de Serinolli e El-Mafarjeh (2016), no qual foi constatado

que os estudantes de Medicina que praticam exercícios físicos na Faculdade de Medicina do Rio de Janeiro e que participam de competições esportivas obtiveram melhor domínio físico, psicológico, relação social e ambiental, em relação ao grupo que não pratica nenhum tipo de atividade física. A hipótese de que a prática de atividades esportivas teria impacto relevante na vida dos alunos foi confirmada.

Em se tratando de cada campo da QV, observou-se que os domínios Físico e Psicológico obtiveram melhores resultados, e os domínios Social e Meio Ambiente demonstraram pior produto. Em contrapartida, em nossos resultados o domínio meio ambiente obteve valor significativo. Ponderando a influência da prática de atividade física na QV, o trabalho de Moura et al., (2016) observou uma associação positiva nos domínios físico, psicológico e ambiental. A prática de atividades esportivas causa impacto relevante na QV dos alunos, e aqueles que praticam exercícios três ou mais vezes por semana, por pelo menos 30 minutos, apresentam índices de QV superiores nos domínios físico, psicológico e ambiental.

Nos resultados de Cunha et al., (2017), usando o instrumento de avaliação da QV proposto pela OMS foram apresentados menores escores nos Domínios Físico, Psicológico, nível de independência e nas questões específicas de QV, mas obtiveram resultados similares nos Domínios de Relações Sociais e Espiritualidade se comparadas aos alunos. Similarmente, no estudo Veras, efetivado com alunos de 22 escolas do Curso de Medicina do Brasil, mulheres apresentaram piores escores nos Domínios Acadêmico e Social, além de sentirem-se mais desestimuladas e cansadas no curso e referirem maior solidão e percepção negativa da vida social (Enns, 2014). Apesar de que, em nosso estudo as mulheres apresentaram melhores escores nas relações sociais e saúde física.

Os menores escores de Qualidade de Vida da pesquisa de Peleias et al., (2017) foram observados no grupo de participantes que não praticavam exercício físico e o domínio com maior disparidade foi a saúde psicológica, dados semelhantes aos nossos resultados. Aqueles que praticavam atividade física ± 150 minutos por semana, obtiveram médias de escores maiores no domínio psicológico quando comparados aos participantes considerados sedentários. Esses dados corroboram com a pesquisa de Serinolli e El-Mafarieh (2016), a qual a atividade física tem associação com uma QV melhor em acadêmicos de medicina, confirmando com dados de outras pesquisas supracitadas que também observou associação positiva entre QV e exercício físico.

Uma pesquisa com estudantes de medicina de uma faculdade no interior do Estado de São Paulo ressaltou comprometimento na qualidade subjetiva do sono em 40% da amostra, sendo pior nos acadêmicos do primeiro ano de graduação relacionados aos estudantes dos outros anos. Entretanto, no nosso trabalho observamos piora da qualidade do sono nos acadêmicos do ciclo clínico, no terceiro ano. Entre os fatores relacionados à esta percepção mais negativa encontravam-se os maus hábitos de higiene do sono, uso de internet à noite, vida social pobre e hábitos alimentares ruins, além de sonolência diurna de pelo menos 1 dia da semana. Por outro lado, a efetivação de esportes e atividades extracurriculares evidenciou melhora da qualidade do sono dos estudantes avaliados (Corrêa, 2017).

A deficiência da prática de atividade física regular e a presença de depressão, se mostraram de forma negativa associadas a todos os Domínios do WHOQOL-Bref, diminuindo as chances de uma melhor percepção de QV, segundo a nossa pesquisa. Os efeitos benéficos da prática de atividade física são bastante experimentados, agindo como coadjuvante no tratamento de transtornos mentais e como prevenção de doenças cardiovasculares, ósseas, metabólicas e consequente diminuição do estresse e do risco de ansiedade (Murphy, et al., 2017).

A realização da prática de atividades físicas, está relacionada aos valores de qualidade de vida nos domínios físico e psicológico para o indivíduo, o qual durante a realização de exercício físico, acontece a produção de endorfina pela glândula pituitária e a liberação desta pelo organismo, concedendo um resultado tranquilizante e analgésico no praticante regular, que a cada passo se beneficia de um consequência relaxante pós-esforço, chegando a um estado de equilíbrio psicossocial mais equilibrado frente as ameaças do meio externo (Pontes Júnior, et al., 2021).

Vale ressaltar que nos nossos resultados, entre os praticantes de exercício físico, a musculação teve maior prevalência, corroborado a isto, Macedo et al., (2018), afirma que nos indivíduos que praticam musculação ocorreu um aumento de score no parâmetro de estado geral de saúde demonstrando aumento da expectativa de saúde para o futuro, intenção de diminuir a frequência e o desencadeamento das doenças e queixas e melhor nível de saúde do que a sociedade que os cerca.

A atividade física proporciona um desvio positivo de pensamentos e circunstâncias estressantes entre os estudantes, passando a ser uma importante opção para melhorar a qualidade de vida dos alunos, visto que o exercício físico atribui o indivíduo a obter uma maior participação social, procedendo em um bom nível de bem-estar biopsicofísico, fatores esses que colaboram para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos (Dyrbye, et al., 2014).

A atividade física promove benefícios fisiológicos imediatos e em longo prazo nos sistemas cardiovascular, respiratório, músculo esquelético e metabólico em todas as idades. Entretanto, mesmo com todos os benefícios que a Atividade Física proporciona, muitos ainda resistem a essa prática, devido ao comodismo, ou seja, o sedentarismo, corroborando com os resultados do nosso trabalho, que apresenta uma porcentagem relevante de alunos não praticantes de esporte (Silva, 2014).

Ressalta-se que as universidades podem ser grandes aliados e influenciadores a propagar informações sobre os benefícios da atividade física, motivando e incentivando os estudantes acadêmicos para praticar qualquer atividade que os mantenham fisicamente ativos (Pereira, 2017). Como o curso de medicina é reconhecido como influenciador na geração de estresse, medidas devem ser feitas, para promover bem-estar, influenciando positivamente a saúde mental e física desses estudantes, mesmo que o curso seja impraticável para tal atividade (Silva, et al., 2020).

5. Conclusão

Podemos concluir que as mulheres obtiveram maiores escores na saúde física e relações sociais, enquanto a saúde ambiental e psicológica prevaleceu nos homens com maior escore. A musculação foi o mais apontado como esporte praticado, devido a praticidade e facilidade que este proporciona. Em relação as mudanças físicas e emocionais comparando com os praticantes e não praticantes de exercícios físicos, foi evidenciado que quanto aos domínios 1 a 4, não houve muitas diferenças entre os grupos. Entretanto percebeu-se que os domínios que mais prevaleceram foram para os que praticam exercícios físicos; evidenciando que o exercício físico tende a trazer mudanças benéficas para o praticante, facilitando tanto no físico como no emocional.

Atribui-se a atividade física, a possibilidade de respeito a individualidade e aos interesses do estudante de medicina, favorecendo a identidade ao enfrentar desafios ao ingressar na faculdade de medicina, dando a oportunidade aos benefícios da saúde física, prevenindo doenças e adquirindo hábitos saudáveis. Com isso, esperamos que esse artigo contribua para que sejam estimuladas práticas esportivas no meio acadêmico afim de melhorar a qualidade de vida.

Referências

- Baroni, D., Silva, M. das N., Marsillac, P. de, Tomé, O., & Guimarães, T. T. (2020). Physical exercise, academic performance and overtraining symptoms in medicine students. *Brazilian Journal of Health Review*, 3(5), 14602–14613
- Corrêa, C. D. C., Oliveira, F. K. D., Pizzamiglio, D. S., Ortolan, E. V. P., & Weber, S. A. T. (2017). Qualidade de sono em estudantes de medicina: comparação das diferentes fases do curso. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, 43, 285-289.
- Cunha, D. H. F. D., Moraes, M. A. D., Benjamin, M. R., & Santos, A. M. N. D. (2017). Percepção da qualidade de vida e fatores associados aos escores de qualidade de vida de alunos de uma escola de medicina. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 66, 189-196.
- Dyrbye, L. N., Satele, D., & Shanafelt, T. D. (2017). Healthy exercise habits are associated with lower risk of burnout and higher quality of life among US medical students. *Academic Medicine*, 92(7), 1006-1011.
- Enns, S. C. (2014). *Avaliação da percepção do ambiente de ensino e sua relação com a qualidade de vida em estudantes de medicina* (Doctoral dissertation, Universidade de São Paulo).

- Ferreira, M. A. A., Domingos, S. R. A., Trovão, C. B. A., Licerias, J., Marcos, M. J. S., Carmello, L. do M., Bittencourt, F., & Soares, E. A. (2021). The practice of physical exercises among Medical students. *The Research, Society and Development*, 10(7), e1471078899.
- Júnior, A. C. P., Santana, M. O., & Santana, M. L. O. (2021). Correlação entre a prática de atividade física e qualidade de vida entre estudantes de medicina Correlation between the practice of physical activity and quality of life in medical students. *Brazilian Journal of Development*, 7(9), 87100-87108.
- Macedo, C. S. G., Garavello, J. J., Oku, E. C., Miyagusuku, F. H., Agnoll, P. D., & Nocetti, P. M. (2012). Benefícios do exercício físico para a qualidade ed vida. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 8(2), 19-27.
- Moura, I. H. D., Nobre, R. D. S., Cortez, R. M. A., Campelo, V., Macêdo, S. F. D., & Silva, A. R. V. D. (2016). Qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 37.
- Moura, M. G. M., Mota Neto, J. V. D., Souza, M. M. D., Ribeiro, F. G. B., & Ferreira, V. L. F. A. (2020). Avaliação do currículo vitae dos estudantes de medicina: o que se faz além das atividades curriculares.
- Murphy, J. J., Murphy, M. H., MacDonncha, C., Murphy, N., Nevill, A. M., & Woods, C. B. (2017). Validity and reliability of three self-report instruments for assessing attainment of physical activity guidelines in university students. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 21(3), 134-141.
- Nellessen, A. G., Donária, L., Hernandez, N. A., & Pitta, F. (2015). Análise de três diferentes fórmulas de predição de força muscular do quadríceps femoral em pacientes com DPOC. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, 41, 305-312.
- Neto, P. B., & de Campos, G. A. L. (2020). Avaliação da influência acadêmica sobre a prática de atividades físicas nos estudantes de medicina em uma faculdade do noroeste do estado de São Paulo. *Revista Corpus Hippocraticum*, 1(1).
- da Silva Oliveira, L., Oliveira, E. N., Feitosa, M. S. A., Campos, M. P., Vasconcelos, M. I. O., & Almeida, P. C. (2021). Qualidade de vida de estudantes de uma universidade pública do Ceará. *Revista de Psicologia*, 12 (1), 72-85.
- Pereira A. S., et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. UFSM.
- Pereira, F. E. L., do Carmo Ribeiro, R., Oliveira, L. M. S., Araujo Filho, J. L., Tabosa, M. N. R., Gouveia Filho, P. S., & de Sousa, M. N. A. (2017). Correlatos da qualidade de vida com características de saúde e demográficas de estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, 9(3).
- Serinolli, M. L., & El-Mafarjeh, E. (2015). Impacto da prática de atividade física na qualidade de vida dos acadêmicos de Medicina da Universidade Nove de Julho (Uninove). *ConScientiae Saúde*, 14(4), 627-633.
- Silva, A. A. N. D. (2014). Barreiras e benefícios encontrados pelos idosos na prática de atividades físicas em Buritiz MG.
- Silva, R. C., Pereira, A. D. A., & Moura, E. P. (2020). Qualidade de vida e transtornos mentais menores dos estudantes de Medicina do Centro Universitário de Caratinga (Unec)-Minas Gerais. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 44.
- Silveira, M. F., Almeida, J. C., Freire, R. S., Haikal, D. S. A., & Martins, A. E. D. L. (2013). Psychometric properties of the quality of life assessment instrument: 12-item health survey (SF-12). *Ciência & Saúde Coletiva*, 18(7), 1923.
- Teles, C. P. M., Porto, C. P. S., Teles, L. P. M., Passos, M. A., de Mattos, R. M. P. R., de Carvalho Barreto, I. D., & Pimentel, D. M. M. (2022). Arte e atividade física como fatores protetores da saúde mental de estudantes de medicina. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, 11 (15), e16111537012-e16111537012.
- Whoqol Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological medicine*, 28(3), 551-558.