



A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA SAÚDE MENTAL DOS ACADÊMICOS DO CURSO DE MEDICINA: REVISÃO DE LITERATURA

Isabela Milaneis⁽¹⁾
Maria Clara Guimarães Figueiredo Cavalcante⁽²⁾
Taynara Augusta Fernandes⁽³⁾
Marcus Vinícius Moreira Barbosa⁽⁴⁾

Data de submissão: 20/11/2021. Data de aprovação: 06/12/2021.

Resumo – o trabalho se propôs a evidenciar as influências que a prática de exercícios físicos podem fazer na saúde mental dos estudantes de medicina. Mostrando que a saúde mental é um dos pilares do equilíbrio de um indivíduo, dessa forma a atividade física funciona como uma ferramenta de desestresse, de melhora do sono, melhora na qualidade de vida, além de proporcionar melhorias na saúde e no metabolismo das pessoas. Esta pesquisa caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, na qual foram analisados artigos publicados no período de 2019 a 2021, selecionados levando-se em consideração a relevância e atualidade das informações. Tendo como base o tema “A influência da prática de atividade física na saúde mental dos acadêmicos do curso de medicina: revisão de literatura”, buscou-se como prioridade do estudo a literatura publicada em língua portuguesa, devido ao conteúdo atualizado presente nos artigos sobre essa temática. Com base nos trabalhos analisados, ficou evidente que a prática de atividades físicas possui forte influência positiva na vida dos praticantes, foi observado que os estudantes que são adeptos dessa prática, possuem uma melhor qualidade de vida. Dessa forma a prática de exercícios, funciona como prevenção e promoção de saúde para esses indivíduos. Observa-se a importância da intervenção das instituições de ensino perante as manifestações de saúde mental dos seus alunos, visando diminuir os índices de depressão, ansiedade, síndrome do pânico e suicídio.

Palavras-chave: Saúde mental. Atividades físicas. Acadêmicos de medicina.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITIES PRACTICES ON MENTAL HEALTH FROM THE ACADEMICS OF THE MEDICINE COURSE: LITERATURE REVIEW

Abstract – This work aimed to highlight the influences that the practice of physical exercises can have on the mental health of medical students. Showing that mental health is one of the pillars of an individual's balance, in this way, physical activity works as a tool for de-stressing, improving sleep, improving quality of life, in addition to providing improvements in people's health and metabolism. This research is characterized as an integrative literature review, in which articles published from 2019 to 2021 were analyzed, selected taking into account the relevance and timeliness of

¹ Graduanda do curso de Medicina do ITPAC - Porto Nacional. E-mail: isamilaneis02@gmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1296017832576506>.

² Graduanda do curso de Medicina do ITPAC - Porto Nacional. E-mail: mariaclara.gf@hotmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8694086746943190>.

³ Professora Mestra do curso de Medicina do ITPAC – Porto Nacional. E-mail: taynara.fernandes@hotmail.com. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/507469112933824>

⁴ Professor Doutor do curso de Medicina do ITPAC – Porto Nacional. E-mail: marcus.mb@unitins.br. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0228228701001964>.

the information. Based on the theme "The influence of the practice of physical activity on the mental health of medical students: literature review", the priority of the study was the literature published in Portuguese, due to the updated content present in the articles on this theme. Based on the works analyzed, it was evident that the practice of physical activities has a strong positive influence on the lives of practitioners, it was observed that students who are adherents of this practice have a better quality of life. Thus, the practice of exercise works as prevention and health promotion for these individuals. We observe the importance of intervention by educational institutions in the face of their students' mental health manifestations, aiming to reduce the rates of depression, anxiety, panic syndrome and suicide.

Keywords: Mental health. Physical activities. Medical academics.

Introdução

Ser saudável vai muito além da prática de atividades físicas, engloba um estilo de vida em que prevaleça o bem estar físico, mental e social (BUSS *et al*, 2020). Para que o indivíduo leve uma vida saudável ele deve estar em equilíbrio nessas três esferas.

A caracterização do adoecimento nos remete às condições sociais, contextos institucionais, ambientes coletivos, situações grupais e ocorrências singulares que conformam o sofrimento psíquico do universitário. Nota-se que o modelo explicativo baseado no estresse é utilizado com frequência nas publicações na busca de configurar as relações entre sujeito, ambiente e qualidade de vida na produção do sofrimento (CONCEIÇÃO *et al.*, 2019).

Com base na definição da Organização Mundial de Saúde (OMS), qualidade de vida é a percepção do indivíduo no meio em que ele está inserido, de acordo com a cultura e os valores dos quais ele faz parte. Com base nisso, todos esses fatores externos que contribuam para o bem estar e a satisfação da pessoa são considerados uma forma de qualidade de vida. Assim a prática de atividades físicas deve ser parte da configuração social de cada indivíduo.

Emocionalmente a atividade física nos leva a regular o metabolismo a fim de conferir sensações de prazeres, alegrias, sorrisos, reduz o estresse e por consequência prazeres com a vida. Vários são os estudos que comprovam que a atividade física é grande aliada na luta contra tabagismo, alcoolismo e drogas ilícitas, além disso, reduz a obesidade, conserva níveis de colesterol e glicose, e propicia ao sistema nervoso central estabilidade para desenvolver seus impulsos, aumento na concentração e melhora por consequência o poder de raciocínio (GOLDNER, 2013).

Tendo como tema central os benefícios que a prática de atividades físicas proporciona para os seus praticantes, percebe-se que essa prática pode melhorar a vida do indivíduo em várias esferas, sendo elas, saúde, corpo, espírito e mente. É comprovado cientificamente o impacto positivo dos exercícios em indivíduos portadores de doenças metabólicas, como hipertensão, diabetes e insuficiência cardíaca, entre outras. Há também a influência em relação à prevenção dessas doenças, pessoas que possuem um estilo de vida, saudável e com a presença de atividades físicas, estão menos predispostos a desenvolverem essas patologias (FIGUEIREDO, 2019).

Com base nos estudos que evidenciam a melhoria na qualidade de vida das pessoas que praticam atividades físicas, pode se inferir que é necessário que os

estudantes de medicina se tornem adeptos dessas práticas. Com rotinas de estudos exaustivas, estresse emocional exacerbada e saúde mental em desequilíbrio, a prática de atividades físicas pode ser um grande aliado na busca do equilíbrio entre corpo, mente e espírito, visando uma melhor qualidade de vida e prevenindo contra o esgotamento mental (GOLDNER, 2013).

Alguns estudos trazem índices preocupantes de suicídio entre os alunos do curso de medicina, vários fatores contribuem para que esse seja o fim de várias dessas pessoas, autocobrança, muitas horas de estudos, esgotamento físico, todos esses fatores contribuem para a concretização desse atentado a própria vida. Apesar da disponibilização de psicólogos, psiquiatras e profissionais qualificados, esses estudantes cometem tais atos (PEREIRA; CARDOSO, 2015). Com base nisso é evidente a necessidade de lançar mão de outras ferramentas para o auxílio desses indivíduos, é nesse ponto que a prática de atividades físicas e a adoção de um estilo de vida mais saudável e equilibrado tem importante influência na redução desses índices de suicídio, contribuindo para a formação de profissionais mais equilibrados emocionalmente.

Posto isso a presente pesquisa tem como objetivo, compreender a influência da prática de atividades físicas na saúde mental dos acadêmicos do curso de medicina. Tem como finalidade evidenciar os benefícios da prática de atividades físicas na qualidade de vida dos praticantes, estabelecendo uma correlação entre a saúde mental desses indivíduos e a prática de exercícios físicos. Busca também, identificar as patologias que mais acometem os acadêmicos que não tem um hábito de prática de exercícios.

Metodologia

Está pesquisa caracteriza-se como uma revisão integrativa de literatura, em que foram analisados artigos publicados no período de 2019 a 2021, selecionados levando-se em consideração a relevância e atualidade de suas informações.

Tendo como base o tema “A influência da prática de atividade física na saúde mental dos acadêmicos do curso de medicina: revisão de literatura”, buscou-se como prioridade do estudo a literatura publicada em língua portuguesa, devido ao conteúdo atualizado presente nos artigos sobre essa temática.

As plataformas de pesquisa utilizadas foram o Scholar Google, o *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Pubmed. Foram levados em consideração os descritores “saúde mental” (“*Mental health*”), “Atividade física” (“*Physical activities*”), “Qualidade de vida” (“*Quality of life*”), “Estudantes de medicina” (“*Medical students*”). Inicialmente optou-se pela leitura dos artigos selecionados com base nos descritores mencionados.

Em seguida foram escolhidos os trabalhos sem duplicidade, que datavam do período de 2019 a 2021 e que abordavam a temática proposta. Foram considerados como prioridades o Autor/Ano de publicação, periódico, amostra, objetivos do estudo e resultados relevantes. Também foram levados em consideração a importância do estudo, tamanho da amostra e confiabilidade.

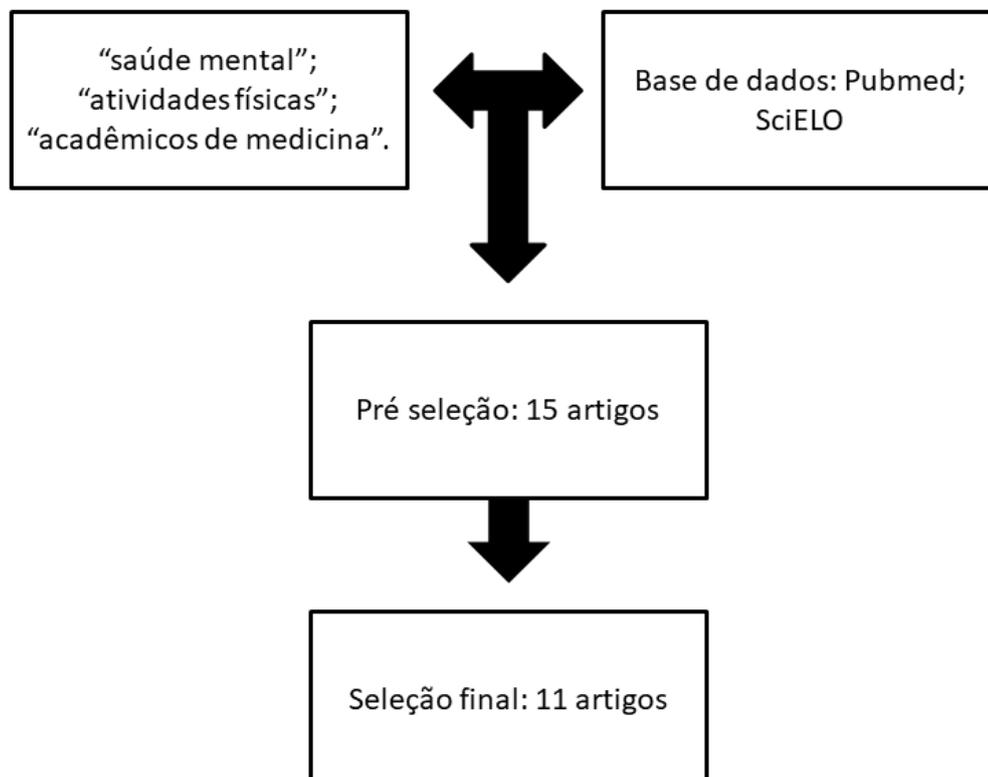
Ao final do processo e com base nos itens de inclusão e exclusão, 10 (dez) artigos foram selecionados para compor a revisão literária. As discussões presentes no corpus das pesquisas também foram avaliadas, na tentativa de não excluir nenhuma informação imprescindível que pudesse servir de contraponto a esta análise. Por este se tratar de um conteúdo de domínio público e de livre acesso, não foi necessária a submissão deste trabalho a um Comitê de Ética em Pesquisa (CEP).

Resultados

Realizou-se uma busca nas bases de dados utilizando-se os termos “saúde mental” (“*mental health*”), “Atividade física” (“*Physical activities*”), “Qualidade de vida” (“*Quality of life*”), “Estudantes de medicina” (“*Medical students*”). Em algumas ocasiões foi utilizando o operador booleano AND, de modo a incluir simultaneamente determinados termos de pesquisa. Inicialmente encontraram-se os seguintes resultados: inicialmente foram encontrados 7.000 artigos com a temática proposta. Após uma leitura inicial dos artigos, a partir dos títulos e resumos, selecionou-se previamente um total de 15 artigos para análise posterior, dando preferência a estudos brasileiros com enfoque na saúde mental dos indivíduos que praticam atividades físicas. Detalhes sobre o processo de seleção estão evidenciados no fluxograma presente na figura 01.

Essa fase seguiu-se da leitura dos artigos completos e da consideração da relevância e tipo de estudo, amostra utilizada e engajamento com o tema de pesquisa. Ao final, após leitura crítica optou-se por manter um corpus de 11 artigos. Após a seleção, estes foram divididos e organizados em uma tabela para melhor compreensão dos dados encontrados, referentes ao tema proposto. Os trabalhos descritos na tabela 01 variam com relação ao tipo de estudo, assim classificados: 1 estudo de caráter exploratório, 2 estudos transversal, 1 estudo qualitativo, 1 estudo transversal e exploratório, 1 estudo de relato de experiência, 2 estudo qualitativo, transversal e descritivo, 1 revisão integrativa, 1 estudos quantitativos, 1 estudo transversal quantitativo e 1 revisão sistemática de literatura.

Figura 1 – Seleção dos artigos para composição do estudo



Fonte: elaborado pelos autores

Tabela 1 – *Corpus* da Revisão sistemática

Titulo/autor	Ano	Tipo de estudo	Resultados
Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. CAMPOS, Cezenário Gonçalves <i>et al.</i> , 2019.	2019	Transversal	O presente estudo evidência de acordo com os dados apresentados que os adolescentes não possuem conhecimento suficiente acerca dos benefícios da atividade física para a saúde mental. Está exposto também o quanto é benéfico a prática de atividades físicas, tanto no tratamento quanto na prevenção de doenças de cunho psiquiátricos. Assim é importante que esse conhecimento seja difundido nas escolas.
Saúde mental dos estudantes de medicina do Brasil durante a pandemia da coronavírus disease 2019. TEIXEIRA, Larissa de Araújo Correia <i>et al.</i> , 2019.	2019	Transversal e exploratório	De acordo com a pesquisa, que busca evidencie os impactos na saúde mental dos estudantes no período da pandemia, além da carga emocional que o curso de medicina já exerce sobre os estudantes, houve o agravante da pandemia, que contribuiu para que esses sintomas psíquicos, que muitas vezes já eram existentes, se agravassem. Houve também aqueles que não tinham nenhuma manifestação de prejuízo mental, mas que com a pandemia, começou a manifestar. Com base em todos esses fatores, ficou evidente no estudo, que o público afetado demonstrou uma maior dificuldade em exercer outras atividades extracurriculares. Como é o caso das atividades físicas, que antes já eram escassas.
Promoção de saúde e redução de vulnerabilidades por meio da prática da atividade física. BORGES, Isabela Souza Cruvinel <i>et al.</i> , 2020.	2020	Relato de experiência	Funcionando como uma ferramenta de combate à manifestações negativas na saúde mental dos indivíduos, a prática de atividades físicas, exerce de maneira positiva uma influência significativa na diminuição dos sintomas. A pesquisa teve como finalidade incentivar através de meios de tecnologia e das redes sociais a prática de exercícios físicos no grupo participante. Ficou evidente o quão importante e benéfico é a utilização dessa ferramenta, no combate a sintomas de ansiedade, depressão.
Qualidade de vida e sono em estudantes de medicina. VACCARI, Carolina, 2020.	2020	Qualitativo, transversal e descritivo.	O estudo evidenciou que a prática de atividades físicas na população investigada contribui positivamente na funcionalidade e na qualidade de vida dos estudantes. Foi mostrado que a maioria que pratica algum exercício físico, dispõem de um sono de melhor qualidade, uma melhor interação social com a família, um melhor desempenho nas atividades curriculares. Dessa forma, é importante que sempre esteja sendo feito o estímulo à prática de alguma atividade física, pois ela funciona como prevenção de problemas de saúde mental, além de promover um melhor saúde a esses estudantes.
Saúde Mental nas Escolas Médicas: Trabalhando com a Percepção de Acadêmicos de Medicina.	2021	Qualitativo	O artigo mostra a percepção dos alunos de medicina em relação ao contato com pacientes que possuem problemas de saúde mental. Mostra também a fragilidade do aluno de medicina com sua própria saúde mental, é comum que esses estudantes sejam portadores de algum distúrbio psiquiátrico. Assim o contato



MORCEF, Cely Carlyne Pontes; ACERO, Pedro Hernán Cabello, 2021.			do estudante com o paciente é importante para que o mesmo saiba como prestar uma assistência adequada a esse indivíduo. Dessa forma fica evidente a importância de haver um maior contato dos estudantes de medicina, com pacientes com problemas de saúde mental.
Efeito da natação sobre parâmetros de saúde mental e aptidão física funcional em escolares. MENGUER, Lorhan <i>et al.</i> , 2021.	2021	Transversal, quantitativo	Estudos evidenciam que a prática de alguma atividade física, tem impactos positivos na saúde mental de quem a pratica. Esse trabalho mostra o efeito da natação no público infantil, evidenciando a diminuição de sintomas ligados a ansiedade, hiperatividade, ou algum distúrbio psíquico. Assim, através dessa análise, fica claro a importância da prática de exercícios físicos, com o intuito de buscar o equilíbrio entre a mente e o corpo.
A prática de atividade física entre os estudantes do curso de medicina. FERREIRA, Marcus Augustus Alves <i>et al.</i> , 2021.	2021	Transversal	O trabalho teve como finalidade evidenciar a prática de atividades físicas entre os alunos de medicina, mostrando qual foi o comportamento das estatísticas dentro desse público alvo, após um estudo por meio de questionários, notou se, que a utilização de exercícios físicos por esses estudantes diminuiu ou cessou após o início do curso de medicina. Em grande parte, decorrente do número excessivo de horas que esses indivíduos destinam as atividades voltadas para a faculdade, deixando assim, a prática de atividades físicas em segundo plano.
Serviço de apoio à saúde mental do estudante de Medicina: uma revisão sistemática. MORAIS, Maryana Guimarães <i>et al.</i> , 2021.	2021	Revisão sistemática de literatura	E de conhecimento de muitos que os estudantes de medicina são afetados por problemas de saúde mental desde o princípio da faculdade. Com base nisso esse estudo evidenciou a necessidade por parte das instituições de ensino, de disponibilizarem serviços de atenção e promoção de saúde, voltados para a saúde mental dos alunos. Também é de responsabilidade do próprio estudante, cobrar de suas instituições, assim como buscar dentro das instituições que já disponibilizam esses serviços, uma ajuda para os seus problemas. Essa problematização é extremamente necessária, na promoção de saúde desses indivíduos.
Saúde mental e qualidade de vida dos estudantes de faculdades de medicina brasileiras: uma revisão integrativa. ARDISSON, Giulia Machado Caldeira <i>et al.</i> , 2021.	2021	Revisão integrativa	O estudo analisado, evidência que alunos do curso de medicina, apresentam uma pior qualidade de vida, atrelada a exaustiva carga de horário curricular. O que resulta em uma sintomatologia de ansiedade, depressão, síndrome do pânico entre outros sintomas psicológicos. Partindo dessa perspectiva existe a necessidade do conhecimento desse público afetado por essas afecções, para que assim possam ser estabelecidas por parte das instituições de ensino, medidas que visem melhorar a qualidade de vida desses estudantes.
Transtornos da saúde mental e comprometimento da qualidade de vida entre	2021	Revisão de literatura narrativa com	Ficou evidente com a análise do artigo, que os alunos que cursam medicina, estão mais expostos e suscetíveis a desenvolver algum distúrbio psicológico que a população em geral,



os estudantes de medicina no Brasil. ROCHA, Narla Oliveira et al, 2021.		abordagem qualitativa.	devido a alguns fatores, como distanciamento social, alta carga horária de estudos, diminuição de atividades extracurricular que ajudam na amenização do estresse, como a prática de atividades físicas. Com base nesses estudos, é evidente a necessidade uma atenção maior das instituições com os seus alunos, para que assim possa haver medidas que visem diminuir a incidência dessas patologias psiquiátricas.
Comparação da saúde mental dos acadêmicos de medicina do primeiro e quarto ano de uma instituição de ensino superior no Rio de Janeiro. KOZUCH, Aline et al., 2021.	2021	Transversal	Buscando estudar a variação da qualidade de vida e saúde mental dos estudantes de medicina do primeiro e do quarto ano do curso, esse artigo dispõem de informação que deixam claro a diminuição da disposição para prática de atividades extracurriculares, satisfação com o curso, se estão felizes, o quanto estão satisfeitos com o sono, qual a frequência de pensamentos negativos, entre outras variáveis. Com base nisso, obteve-se resultados que mostraram que esses indivíduos vivenciam uma diminuição significativa de todos esses parâmetros, o que acarreta consequências negativas na saúde mental.

Fonte: elaborado pelos autores

Discussão

Segundo Ardisson *et al.* (2021) os estudantes de medicina são uma população que sofre grandes impactos de problemas de saúde mental, devido ao estresse enfrentado no curso, as altas cargas horárias a serem cumpridas, a distância da família e a auto cobrança. De acordo com a pesquisa, evidenciou-se que alguns alunos apresentam mais de um distúrbio emocional, mostrando que esses sintomas passam a ser somáticos com o passar do tempo. Com base nisso Kozuch *et al.* (2021) deixaram clara a importância das instituições de ensino ter uma maior preocupação com a maneira que os seus estudantes estão formando, verificando através de ferramentas coletivas qual o nível de saúde mental dos estudantes, com o intuito de diminuir os índices de afecções provenientes da mente.

De acordo com o trabalho de Rocha *et al.* (2021) os estudantes de medicina são os indivíduos mais afetados por problemas de saúde mental, uma vez que esse público sofre influências de vários fatores que contribuem para o agravamento de sintomas de ansiedade, depressão, síndrome do pânico e distúrbios psicológicos. Em síntese Morais *et al.* (2021) evidência em seu estudo sobre os serviços de apoio à saúde mental do estudante de medicina: uma revisão sistemática, a necessidade de estabelecer medidas de apoio a esses estudantes, como uma forma de prevenção e promoção de saúde. Há a necessidade da criação de ferramentas coletivas, que visem a diminuição dos índices de depressão, ansiedade, síndrome do pânico e suicídio.

É de conhecimento de grande parte da população que a prática de atividades físicas tem um impacto significativo na qualidade de vida dos indivíduos, Menguer *et al.* (2021) trouxeram em seu estudo uma pesquisa realizada em um público infantil, que correlaciona a prática da natação com a melhoria da saúde mental dos alunos, está evidente nesse estudo que os indivíduos que apresentavam sintomas de hiperatividade, nervosismo, ansiedade, conseguiram através da prática de atividade física, diminuir e até mesmo extinguir esses sintomas. Por fim, é notória que a utilização de exercícios físicos no combate a problemas de saúde mental é comprovada cientificamente.

Tendo como base o estudo de Campos *et al.* (2019), percebe-se que muitos indivíduos ainda não possuem o conhecimento dos benefícios da prática de atividades físicas para a melhoria da qualidade de vida e da saúde mental. De acordo com o trabalho, notou-se que aqueles que já praticavam alguma atividade possuíam uma maior instrução em relação aos benefícios dessa prática. Portanto, utilizando como referência o estudo de Borges *et al.* (2021), em que foi realizado um estudo entre atletas que foram incentivados através das redes sócias a praticarem atividades físicas durante o período da pandemia, notou-se que esse público alvo conseguiu preservar melhor a saúde mental, comprovando assim, os benefícios da prática de exercícios físicos na saúde mental de quem a pratica.

Estudantes de medicina possuem uma alta carga horária curricular, estresse emocional exarcebada e problemas psicológicos decorrentes do próprio curso. Dessa forma Ferreira *et al.* (2021) deixaram explícito em seu trabalho que os indivíduos vão diminuindo gradativamente a prática de atividades físicas com o decorrer da vida acadêmica, principalmente pela falta de tempo para exercer atividades extracurriculares. Essa diminuição resulta em consequências negativas na saúde mental desses estudantes, uma vez que a prática de exercícios previne o surgimento de sintomas de ansiedade e depressão. Em síntese, fica claro a importância da prática dessas atividades, com o intuito de melhorar a qualidade de vida desses indivíduos, contribuindo para a formação de profissionais mais equilibrados emocionalmente.

São nítidas as altas taxas de incidência de problemas de saúde mental entre os estudantes do curso de medicina, esses alunos desenvolvem distúrbios emocionais ao longo do curso, que vão somatizando ao longo dos anos, culminando em problemas como depressão, síndrome do pânico, suicídio e até mesmo suicídio. Partindo disso e utilizando toda a narrativa dos autores citados, pode se inferir a importância do estímulo desses estudantes para a prática de atividades físicas, pois há um impacto significativo e positivo na saúde mental desses alunos. Deve haver uma maior atenção e cuidado por parte das instituições em detectar e medir o nível de saúde mental dos seus discentes, com a finalidade de diminuir os índices dessas patologias e por fim promover uma formação mais saudável para seus estudantes.

Conclusão

Analisando os diferentes estudos com a temática central voltada para a saúde mental dos estudantes de medicina e sua correlação com a prática de atividades físicas, pôde-se interpretar que há uma necessidade de intervenção por meio das instituições as quais esses estudantes fazem parte, com o intuito de prestar uma assistência psicológica a esses indivíduos, visando diminuir os índices de depressão, ansiedade, síndrome do pânico e até mesmo em casos mais graves, o suicídio.

De acordo com os artigos analisados e com a visão de cada um dos autores, ficou evidente o quanto é alarmante a incidência de problemas de saúde mental nesses alunos. As cargas horárias e a pressão que cada um sofre provoca consequências sérias no psicológico e na qualidade de vida desses alunos. Portanto, assim como as instituições devem tomar medidas para a promoção de saúde desses docentes, os próprios estudantes devem procurar ajuda para auxiliar no tratamento dessas doenças.

Outra medida que fica evidente e que teve resultados comprovados cientificamente de acordo com os trabalhos expostos, foi os benefícios que a prática de atividades físicas traz para o tratamento desses sintomas de saúde mental. Entretanto, as intervenções devem vir da raiz do problema até chegar em medidas comportamentais. Deve haver uma maior atenção por parte dos alunos, em valorizar

o seu tempo extracurricular, dando ênfase em atividades que promovam a saúde mental, como é o caso dos exercícios físicos.

É notório, com base no que foi exposto pelos diversos autores, que ainda há elevados índices de problemas mentais entre os alunos do curso de medicina, mas ficou claro também, que há um caminho conhecido a se percorrer com o intuito de sanar esses problemas. São medidas de prevenção e promoção de saúde que podem auxiliar no tratamento desses estudantes.

Referências

ARDISSON, Giulia Machado Caldeira *et al.* Saúde mental e qualidade de vida dos estudantes de faculdades de medicina brasileiras: uma revisão integrativa. **Revista eletrônica acervo saúde**, v. 13, n. 6, 2021.

BORGES, Isabela Souza Cruvinel *et al.* Promoção da saúde e redução de vulnerabilidades por meio da prática da atividade física. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, n. 2, 2021.

BRASIL. Ministério da saúde. Ministério da saúde orienta a prática de atividades físicas durante a pandemia. **Portal do Ministério da Saúde**, 26 de maio de 2020. Disponível em: <<http://www.unifap.br/ministerio-da-saude-orienta-a-pratica-de-atividades-fisicas-durante-a-pandemia/>>. Acesso em 20 de novembro de 2021.

BRASIL. Ministério da saúde. Qualidade de vida em 5 passos. **Portal do Ministério da Saúde**, 1 de Julho de 2013. Disponível em: <<https://bvsmis.saude.gov.br/qualidade-de-vida-em-cinco-passos/>>. Acesso em 20 de novembro de 2021.

BUSS, Paulo Marchiori *et al.* Promoção da saúde e qualidade de vida: uma perspectiva histórica ao longo dos últimos 40 anos (1980-2020). **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 12, 2020.

CAMPOS, Cezenário Gonçalves *et al.* Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 8, p. 2951-2958, 2019.

CONCEIÇÃO, Ludmila de Souza *et al.* Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura. **Avaliação (Campinas)**, v. 24, n. 3, p. 785-802, 2019.

FERREIRA, Marcus Augustus Alves *et al.* A prática de exercícios físicos entre estudantes do curso de Medicina. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 7, 2021.

FIGUEIREDO, Elisabeth de Almeida; ANTUNES, Daniella Cavalcante; MIRANDA, Maria Geralda. Políticas públicas de educação em saúde para a prevenção de comorbidades e doenças cardiovasculares. **Revista da SJRJ**, v. 23, n. 45, p. 161-173, 2019.

GOLDNER, Leonardo Junio. **Educação física e saúde: benefício da atividade física para a qualidade de vida**. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Educação física) – Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2013.

KOZUCH, Aline *et al.* Comparação da saúde mental dos acadêmicos de medicina do primeiro e quarto ano de uma instituição de ensino superior no Rio de Janeiro. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 7627-7646, 2021.

MENGUER, Lorhan *et al.* Efeito da natação sobre parâmetros de saúde mental e aptidão física funcional em escolares. **Revista Eletrônica de Extensão UFSC**, v. 18, n. 38, p. 83-95, 2021.

MORAIS, Maryana Guimarães *et al.* Serviços de apoio à saúde mental do estudante de Medicina: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, n. 2, 2021.

MORCEF, Cely Carolyne Pontes; ACERO, Pedro Hernán Cabello. Saúde Mental nas Escolas Médicas: Trabalhando com Percepções de Acadêmicos de Medicina. **Revista PsicoFAE: Pluralidades em Saúde Mental**, v. 10, n. 1, 2021.

PEREIRA, Adelino; CARDOSO, Francisco. Ideação Suicida em Estudantes Universitários: Prevalência e Associação com a Escola e o Género. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, v. 25, n. 62, 2015.

ROCHA, Narla Oliveira *et al.* Transtornos da saúde mental e comprometimento da qualidade de vida entre os estudantes de medicina no Brasil. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 9, p. 93756-93769, 2021.

TEIXEIRA, Larissa de Araújo Correia *et al.* Saúde mental dos estudantes de Medicina do Brasil durante a pandemia da coronavirus disease 2019. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 70, n. 1, p. 21-29, 2021.

VACCARI, Carolina. **Qualidade de vida e sono em estudantes de medicina**. 18f. Artigo (Bacharelado em Medicina) – Universidade Cesumar, Maringá-PR, 2020.