

# PERCEPÇÃO DE SAÚDE PELO ESTUDANTE DE MEDICINA: ATIVIDADE FÍSICA, IMAGEM CORPORAL E QUALIDADE DE VIDA

## MEDICAL STUDENT'S PERCEPTION OF HEALTH: PHYSICAL ACTIVITY, BODY IMAGE AND QUALITY OF LIFE

Kátia Sheylla Malta PURIM<sup>1</sup>, Marcos Antonio REIMANN-JUNIOR<sup>1</sup>, Mauricio LITTIERI<sup>1</sup>

REV. MÉD. PARANÁ/1607

Purim KSM, Reimann-Junior MA, Littieri M. Percepção de saúde pelo estudante de medicina: atividade física, imagem corporal e qualidade de vida. Rev. Méd. Paraná, Curitiba, 2021;79(2): 2-6.

**RESUMO** – Racional: A prática regular de atividade física é fundamental para promoção de estilo de vida saudável. Objetivo: Investigar a associação entre nível de atividade física e qualidade de vida dos acadêmicos de medicina de uma instituição de ensino privada. Métodos: Foram empregados: 1) questionário para avaliação sociodemográfica (gênero, idade, cor/raça/etnia, estado civil, história de tabagismo, período do curso, peso, estatura, índice de massa corporal, percepção da imagem corporal, motivos e barreiras à prática de atividade física, percepção da saúde); 2) Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta para verificar prática de atividade física; e 3) Questionário WHOQOL-bref traduzido para o português para averiguar qualidade de vida. Resultados: A amostra foi composta por 208 estudantes de medicina (115 mulheres e 93 homens) na faixa etária média de 21,9 anos, fisicamente ativos (42,7%) ou muito ativos (18,7%). Houve diferença no IMC ( $p<0,01$ ) e na percepção da imagem corporal ( $p<0,05$ ) entre os gêneros. Os principais motivos para a prática de exercício físico foram satisfação pessoal, estética e perda de peso com diferença entre os gêneros ( $p<0,05$ ). Não se detectou diferença na comparação entre nível de atividade física (IPAQ) e qualidade de vida (WHOQOL-bref) que foi classificada de regular a boa ( $p<0,05$ ). Falta de tempo e preguiça foram os obstáculos mais frequentes à prática diária de exercícios físicos. Conclusão: Os estudantes apresentaram boa percepção da saúde; entretanto, independente do gênero, faz-se necessário estratégias para melhor administração do tempo e investimentos na adoção de estilo de vida mais ativo.

**DESCRIPTORIOS:** Estudantes de medicina. Qualidade de vida. Atividades físicas.

## INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, indicadores de adoecimento físico, mental e emocional tem gerado alerta sobre a saúde e bem estar de estudantes de medicina. Pesquisa com 511 acadêmicos de medicina de três universidades brasileiras apontou que fatores psicológicos e físicos estão entre os mais afetados na qualidade de vida desse grupo social<sup>1</sup>.

Já outra pesquisa envolvendo 405 estudantes de medicina revelou que aqueles que praticavam atividades físicas competitivas ou com alta frequência semanal apresentavam melhor qualidade de vida quando comparados àqueles que o faziam infrequentemente e aos sedentários<sup>2</sup>. Por sua vez, o sedentarismo se relaciona com diversas doenças que são potencialmente preveníveis com a prática do exercício físico, como distúrbios cardiovasculares, dislipidemias, diabetes melito tipo 2, aumento da incidência e mortalidade por câncer (principalmente mama, cólon, colorretal, endometrial e ovariano)<sup>3</sup>.

Estudo analisando o estilo de vida, os níveis de estresse, as doenças e os fatores de risco cardiovascular de 482 estudantes de medicina, com média de idade  $21,7\pm 2,7$  anos, mostrou que houve piora no estilo de vida a partir de 5º período, com melhora parcial nos últimos dois anos do curso. Observou-se, ainda, expressiva prevalência de dislipidemias, hipertensão e transtornos depressivos<sup>4</sup>.

Investigação sobre o nível de atividade física e o índice de massa corpórea de 187 acadêmicos de medicina (120 mulheres vs. 67 homens) encontrou média geral para o IMC de 22,1 (21,2% média das mulheres vs. 24,5% dos homens) sendo que 11 estudantes estavam com baixo peso, 138 com peso ideal e 38 com sobrepeso ou obesidade (independente do grau). O nível de atividade física, calculado pelo questionário IPAC versão curta, obteve 22 estudantes classificados como

muito ativos, 72 como ativos, 32 como irregularmente ativos e 27 como sedentários, não havendo associação significativa entre o IPAQ e o IMC dos estudantes. Em relação aos motivos para realizar atividade física, 55,3% referiram estética corporal, 33,9% prazer e 10,8% citaram outros motivos. Os autores concluíram que o número de estudantes com sobrepeso e obesidade era preocupante, homens apresentaram IMC maior que o das mulheres e a falta de tempo foi o principal motivo para a não prática da atividade física<sup>5</sup>.

Entretanto, apesar das atividades físicas serem benéficas à saúde, pesquisa em Viçosas, MG, Brasil<sup>6</sup>, observou que menos da metade dos universitários praticava esportes e que o tempo dedicado à atividade física dentre os alunos de medicina decrescia com o decorrer do curso. Essa mesma pesquisa apontou que os alunos são conscientes que a atividade física melhora a qualidade de vida, porém não são adeptos a essa prática<sup>6</sup>. Por sua vez, estudo em Alfenas, MG, Brasil<sup>7</sup> observou diminuição do nível de atividade física aos finais do período letivo do curso, e atribuiu ao acúmulo e sobreposição das atividades curriculares, comum nessa época<sup>7</sup>.

Os diversos desafios e exigências do processo formativo durante o curso de medicina, somado as características pessoais, podem levar o acadêmico a encontrar dificuldades para manter níveis adequados de atividades físicas<sup>7</sup>. Contudo, uma relação inadequada com o corpo pode influenciar na percepção da autoimagem e da saúde e influenciar na qualidade de vida e desempenho acadêmico.

No cenário brasileiro, uma grande parte da população continua inativa fisicamente, muito embora, o incentivo intersetorial a atividade física tenha aumentado<sup>8</sup>. Por outro lado, em muitos cursos de medicina há necessidade de melhor formação em tópicos relacionados a atividade física<sup>9,10</sup>.

Trabalho realizado no <sup>1</sup>Curso de Medicina, Universidade Positivo, Curitiba, PR, Brasil

ORCID

Kátia Sheylla Malta Purim ORCID 0000-0001-9982-6408

Marcos Antonio Reimann-Junior ORCID 0000-0001-6511-5931

Mauricio Littieri ORCID 0000-0002-4442-1339

Endereço para correspondência: Kátia Sheylla Malta Purim

Endereço eletrônico: kspurim@gmail.com

Além de proporcionar desenvolvimento humano, inclusão social e solidariedade, a atividade física regular pode melhorar aspectos psicoemocionais<sup>11</sup>. Quando incorporada como hábito diário constitui-se fator promotor da saúde, de baixo custo e de fácil execução<sup>8</sup>. Ser ativo fisicamente possibilita lazer e restauração dos efeitos nocivos da rotina estressante do estudo<sup>7</sup>. Assim, é importante conhecer a percepção da saúde, da imagem corporal, das possíveis motivações e barreiras à adesão da prática regular de atividades físicas dos futuros médicos em prol da sua própria saúde e qualidade de vida.

Este estudo teve como objetivo investigar a associação entre nível de atividade física e qualidade de vida dos acadêmicos de medicina de uma instituição de ensino privada.

## MÉTODOS

Trata-se de pesquisa descritiva transversal para investigar a associação entre nível de atividade física e qualidade de vida de acadêmicos de medicina da Universidade Positivo, Curitiba, PR, Brasil. O projeto foi aprovado pelo comitê de ética institucional (parecer CEP: 1.046.512). O estudo piloto envolveu cinco estudantes de medicina para averiguar o tempo necessário para responder os questionários. As observações feitas nesta fase forneceram subsídios para o melhor planejamento e organização da coleta de dados.

Os estudantes foram abordados nos intervalos das aulas, dentro e fora das salas, e devidamente esclarecidos sobre a pesquisa sendo incluídos mediante adesão voluntária. Os pesquisadores asseguraram todo sigilo, privacidade e respeito aos participantes conforme Resolução C.N.S 466/2012.

A seleção foi por amostragem probabilística aleatória simples a partir da população de 461 alunos matriculados em medicina na instituição no período da realização desta pesquisa. Para o cálculo do tamanho da amostra considerou-se intervalo de confiança de 95% e erro amostral de 5%. Com base nesse cálculo, foi estimada a necessidade de avaliar 210 acadêmicos.

Os participantes foram selecionados no período letivo do segundo semestre de 2015 mediante atendimento aos seguintes critérios de inclusão: estudantes de medicina maiores de 18 anos que assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE). Foram excluídos aqueles que não concordaram em participar, que não assinaram o TCLE ou que não estavam presentes em sala de aula no momento da coleta de dados e questionários respondidos de forma incompleta.

Foram coletados os seguintes dados sociodemográficos: gênero, idade, período do curso de medicina, peso (kg), estatura (cm), índice de massa corporal (IMC), hábito de tabagismo, percepção da saúde, da imagem corporal, motivos e eventuais barreiras à prática regular de atividades físicas.

Para a percepção da imagem corporal foi utilizada a escala de silhuetas corporais proposta por Stunkard et al. (1983)<sup>12</sup> que varia da magreza até obesidade severa. Nessa escala, o indivíduo escolhe o número da silhueta que considera semelhante à sua aparência corporal real (percepção da imagem corporal real) e o número da silhueta que acredita ser mais condizente a sua aparência corporal ideal (percepção da imagem corporal ideal). O conjunto de silhuetas foi seguido das perguntas: 1) Qual silhueta que melhor representa sua aparência física atual? 2) Qual silhueta você gostaria de ter? Para fins de interpretação, quando a diferença fosse igual a zero os estudantes serão classificados como satisfeitos; quando diferente de zero eram classificados como insatisfeitos.

As motivações à prática regular de atividade física foram agrupadas como: incentivo de amigos/socialização, ação de programas específicos, aconselhamento dos profissionais da área da saúde, estética, perda de peso, satisfação/prazer pessoal ou nenhum deles. As eventuais barreiras consideradas foram: falta de tempo, preguiça, falta de local adequado, traumatismo, lesão, doença ou cirurgia, falta de dinheiro, falta de companhia, acho chato/não gosto ou outros. A percepção da saúde foi autoavaliada como excelente, muito boa, boa, regular, ruim.

O Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta foi empregado para verificar prática de atividade física. Este questionário validado apresenta sete questões, cujas informações estimam o tempo despendido por semana em diferentes dimensões de atividade física, como caminhadas e esforço físico entre as intensidades leve, moderada e vigorosa. Os indivíduos são classificados em quatro categorias: sedentário, insuficientemente ativo, ativo ou muito ativo.

O Questionário WHOQOL-bref foi traduzido para o português para averiguar qualidade de vida. Este questionário validado consta de 26 questões, sendo duas questões gerais de qualidade de vida e as outras 24 questões relacionadas a 4 domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. A resposta era de acordo com uma escala Likert, variando de 1 (muito ruim) a 5 (muito bom) para a percepção do indivíduo de sua qualidade de vida. Pela dificuldade em se distinguir entre boa ou má qualidade de vida, não havia ponto de corte para essa classificação, sendo os escores dos domínios usados para comparar grupos.

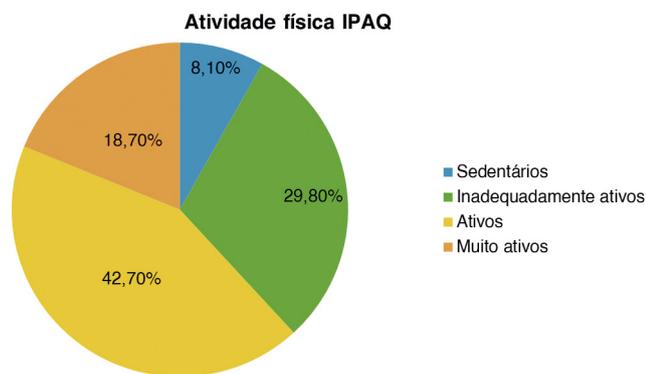
## Análise estatística

Os dados foram tabulados e expressos por médias e desvios-padrão ou por frequências e percentuais. As análises estatísticas foram feitas empregando-se os testes de normalidade de Kolmorov-Smirnof. Para comparação entre as frequências foram empregados os testes de Qui-Quadrado e p de Fisher com auxílio do programa Prisma 5.0 (San Diego, Califórnia, USA) considerando nível de significância  $p < 0,05$ .

## RESULTADOS

Foram aplicados e analisados 215 questionários, sendo que sete foram excluídos por falta de preenchimento adequado. A amostra foi constituída por 208 estudantes sendo 93 homens e 115 mulheres. Em relação ao período no curso 61 alunos eram do primeiro período, 46 alunos do terceiro, 34 alunos do quinto, 39 alunos do sétimo, 20 alunos do nono e 8 alunos do décimo primeiro período. A idade média no estudo foi de 21,9 anos, entre as mulheres foi de 22,2 anos e entre os homens 21,5 anos. A Figura 1 demonstra a porcentagem de estudantes classificados em sedentários, inadequadamente ativos, ativos e muito ativos conforme as respostas do questionário IPAQ.

Em relação a silhueta foi observado que a média da atual é de 3,5 e a da perspectiva de silhueta é de 2,9. Quando comparado os gêneros, os homens tinham em média a silhueta atual de 4,1 e a perspectiva de 3,7, enquanto as mulheres a atual de 3,0 e a perspectiva de 2,3 ( $p < 0,05$ ). A Tabela 1 demonstra comparativos entre WHOQOL-bref, classificação de nível de atividade física e percepção corporal a partir da média da silhueta atual/preendida.



**FIGURA 1** - CLASSIFICAÇÃO DOS ESTUDANTES DE MEDICINA CONFORME NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA SEGUNDO O QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ) (N=208)

**TABELA 1** - COMPARAÇÃO ENTRE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA E DE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E PERCEÇÃO CORPORAL A PARTIR DA MÉDIA DA SILHUETA ATUAL E DA PRETENDIDA (N=208)

Comparação entre nível de atividade física e qualidade de vida	
Nível de atividade física (IPAQ)	Qualidade de vida (WHOQOL-BREF)
Sedentário	71,1
Insuficientemente ativo	74,5
Ativo	74,8
Muito ativo	76,16

Comparação entre nível de atividade física e percepção corporal a partir da média da silhueta atual e da pretendida		
Nível de atividade física (IPAQ)	Percepção corporal atual	Percepção corporal perspectiva
Sedentário	3,7	3,11
Insuficientemente ativo	3,5	3,12
Ativo	3,38	2,83
Muito ativo	3,52	2,95

A comparação entre o nível de atividade física e a percepção de saúde foi demonstrada na Tabela 2, onde cada nível de atividade física teve sua percepção de saúde classificada em diferentes notas.

**TABELA 2** - COMPARAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E A PERCEÇÃO DE SAÚDE (N=208)

Percepção de saúde/ nível de atividade física	Percepção de saúde				
	Excelente	Muito Boa	Boa	Regular	Ruim
Sedentário	17,6%	29,4%	35,2%	17,6%	-----
Insuficientemente ativo	3,2%	27,4%	56,4%	11,2%	-----
Ativo	11,2%	35,9%	43,8%	8,9%	1,6%
Muito ativo	15,3%	48,7%	30,7%	5,1%	-----

Na Tabela 3 estão demonstrados os principais motivos e as barreiras enfrentadas pelos estudantes para execução diária de atividades físicas.

**TABELA 3** – MOTIVOS E BARREIRAS PRINCIPAIS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DIÁRIAS SEGUNDO OS ESTUDANTES DE MEDICINA (N=208)

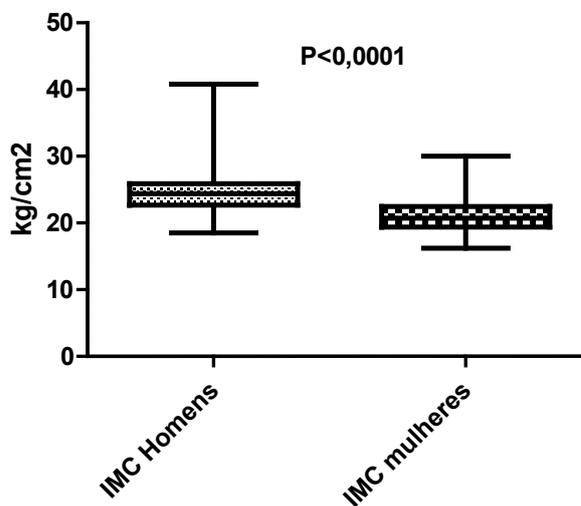
Motivos da prática de exercício físico	Geral (n=208)	Mulheres (n=115)	Homens (n=93)	P
Perda de peso	113 (54,3%)	71 (61,7%)	42 (45,1%)	0,024
Estética	127 (61%)	79 (68,6%)	48 (51,6%)	0,015
Incentivo amigos	48 (23%)	21 (18,2%)	27 (29%)	0,09
Aconselhamento profissional	12 (5,7%)	8 (6,9%)	4 (4,3%)	0,55
Satisfação pessoal	137 (65,8%)	78 (67,8%)	59 (63,4%)	0,56

Barreiras para a prática de atividades físicas	Geral (n=208)	Mulheres (n=115)	Homens (n=93)	P
Preguiça	131 (62,9%)	76 (66%)	55 (59,1%)	0,31
Acha chato	43 (20,6%)	22 (19,1%)	21 (22,5%)	0,60
Falta de dinheiro	43 (20,6%)	26 (22,6%)	17 (18,2%)	0,49
Falta de companhia	82 (39,4%)	45 (39,1%)	37 (39,7%)	0,98
Sem tempo	170 (81,7%)	94 (81,7%)	76 (81,7%)	0,86

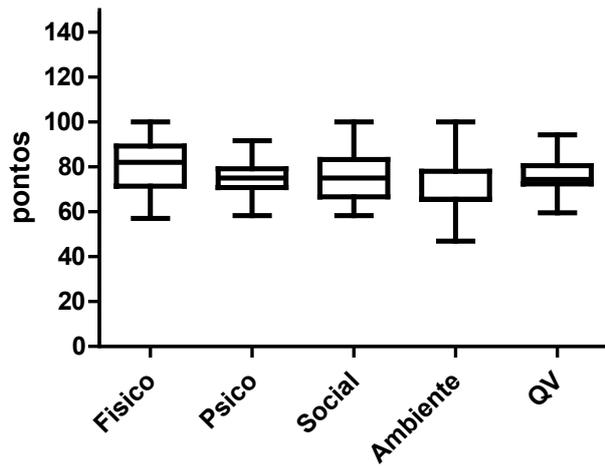
Em relação ao tabagismo, quatro estudantes (1,9%) se declararam como fumantes e seis (2,8%) como ex-fumantes, porém 198 (95,3%) afirmaram nunca ter fumado. Devida ao baixo percentual de tabagistas, não foi feita a correlação entre fumo e prática de atividade física.

A média geral do índice de massa corporal (IMC) foi de 22,2 kg/m<sup>2</sup>, nos homens esse valor foi de 24,7 kg/m<sup>2</sup> e entre as mulheres foi de 20,9 kg/m<sup>2</sup>. Homens com sobrepeso corresponderam 32,3% da amostra, enquanto mulheres com sobrepeso corresponderam 6,9% (p<0,05). Em relação a obesidade 5,4% dos homens e nenhuma das mulheres apresentavam IMC>30 kg/m<sup>2</sup> (p<0,05). Quanto a IMC<18,5 kg/m<sup>2</sup>, não houve nenhum representante masculino, sendo este valor encontrado em 13% das mulheres (p<0,01, Figura 2).



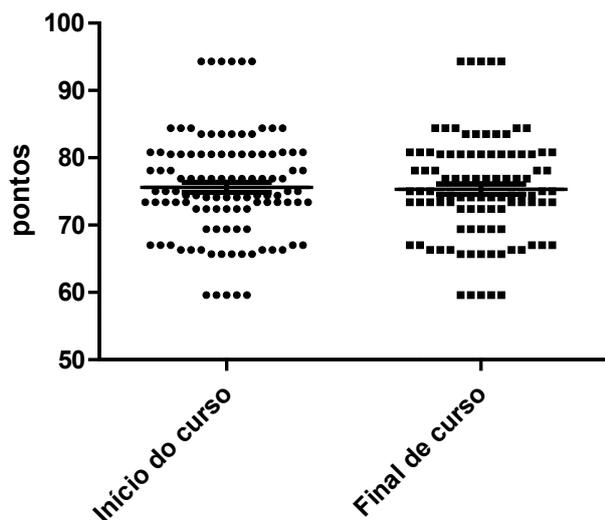
**FIGURA 2** - COMPARAÇÃO DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC) ENTRE HOMENS E MULHERES ESTUDANTES DE MEDICINA (N=208)

Na avaliação segundo o questionário WHOQOL-BREF apresentando os diferentes domínios foi possível avaliar média, o menor e maior valor para cada domínio. O ambiente, que envolvia segurança, ambiente do lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais, oportunidades de adquirir novas informações e habilidades, participação e oportunidades de recreação e lazer, transporte e ambiente físico, teve as menores notas (p<0,05). Em qualidade de vida predominou classificação de regular para boa (p<0,05, Figura 3).



**FIGURA 3 – AVALIAÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA DOS ESTUDANTES DE MEDICINA E SEUS DIFERENTES DOMÍNIOS (N=208).**

A qualidade de vida comparando os primeiros três anos de curso com os três últimos não mostrou diferença significativa ( $p=0,98$ , Figura 4).



**FIGURA 4 – COMPARAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DOS ACADÊMICOS DE MEDICINA NOS PRIMEIROS TRÊS ANOS DE CURSO COM OS TRÊS ÚLTIMOS (N=208)**

## DISCUSSÃO

O combate ao sedentarismo e a manutenção adequada do peso se tornaram preocupação crescente pelos seus impactos na saúde e na vida<sup>8</sup>. Por outro lado, jovens estudantes de medicina vivenciam diferentes adaptações, exigências acadêmicas e socioemocionais<sup>1</sup> compondo um grupo vulnerável à doenças e que requer atenção e cuidados. Esta pesquisa avaliou 208 acadêmicos de Curitiba, PR, com predomínio feminino e faixa etária média de 21,9 anos, buscando subsídios para auxiliar no desenvolvimento de estratégias para escolhas saudáveis e comportamento fisicamente ativo e sistemático.

Estudo feito na Universidade Federal do Piauí, em amostra de 605 estudantes, com média etária de 21,7 anos, avaliou o

nível de atividade física em estudantes universitários usando o IPAQ. Os resultados mostraram que 28,4% eram sedentários, 23,6% inadequadamente ativos 30,9% ativos e 17,1% muito ativos<sup>13</sup>. Esses valores são diferentes dos encontrados na presente investigação, principalmente para os sedentários, que foi de 8,1%, bem inferior. Apesar disso o número de pessoas inadequadamente ativas na presente amostra foi 29,8% sendo superior ao encontrado na literatura. O percentual de ativos, 42,7%, foi superior ao encontrado, assim como o percentual de muito ativos. Quando comparado com estudantes de medicina de Aracaju, SE, Brasil, percebe-se que o presente estudo mostrou número menor de sedentários e de indivíduos inadequadamente ativos, e percentual superior de indivíduos ativos e muito ativos<sup>5</sup>.

Cruz et al. (2015)<sup>5</sup> verificaram que os principais motivos para realizar atividade física envolvem estética corporal (55,3%) e em seguida satisfação pessoal (33,9%), diferindo do presente estudo onde os principais motivos para a prática de exercício físico foram satisfação pessoal (65,8%), vindo em seguida estética e perda de peso com diferença entre os gêneros ( $p<0,05$ )<sup>5</sup>. Nas pesquisas destes autores<sup>5</sup> e na de Ferreira et al. (2021)<sup>7</sup> também foi abordada a principal barreira para que os estudantes deixassem de praticar atividades físicas, sendo a falta de tempo a mais alegada<sup>5,7</sup>, motivo similar mencionado por 81,7% dos estudantes da presente amostra.

No trabalho realizado por Cruz et al. (2015)<sup>5</sup> a média geral encontrada para o IMC foi de 22,1 kg/m<sup>2</sup>, sendo a média nos homens de 24,5 kg/m<sup>2</sup> e nas mulheres de 21,2 kg/m<sup>2</sup> e ainda 5,8% com baixo peso e 20,3% das pessoas com sobrepeso ou obesidade independente do grau<sup>3</sup>. No presente estudo, a média do IMC foi de 22,2 kg/m<sup>2</sup> sendo que nos homens foi de 24,7 kg/m<sup>2</sup> e nas mulheres de 20,9 kg/m<sup>2</sup>. Os estudantes que estavam com sobrepeso ou obesidade englobaram 20,6% e os que se encontravam no grupo com IMC abaixo o peso totalizaram 5,6% mostrando-se semelhante à literatura. Houve diferença significativa no IMC entre os gêneros; no entanto, este dado precisa ser interpretado com cautela uma vez que as variáveis peso e altura foram obtidas mediante informação dos participantes, não sendo aferidas sua precisão.

O pequeno número de fumantes detectado no presente estudo não permitiu aplicar testes para relacionar atividade física e percepção da saúde, entretanto demonstra provável conscientização dos riscos oriundos do tabagismo. Percebe-se escolha saudável por ambiente livre de fumaça e seus efeitos nocivos.

Existe crescente insatisfação com a imagem corporal no mundo pós-moderno influenciada pela cobrança por padrões de beleza impostos pela mídia, e que impactam na aceitação social e autoestima, de modo que, avaliar aspectos da imagem corporal, pode fornecer indicativos para prevenir, diagnosticar e/ou tratar essa insatisfação<sup>14,15</sup>. No presente estudo, a escala de silhuetas<sup>12</sup> utilizada revelou diferença entre os gêneros, no entanto sem discrepância na relação entre o nível de atividade física e a percepção da imagem corporal ou a percepção de saúde considerada boa, o que pode ser atribuído às características de âmbito sociocultural e comportamental das mulheres universitárias de medicina.

Síndrome de Burnout<sup>1</sup>, estafa e distúrbios psicológicos têm sido detectado em estudantes de medicina devido a vários fatores como exaustão emocional, alta carga horária de estudos, contato constante com a dor e a morte, entre outros, sendo que a prática de atividades físicas regulares apresenta benefícios no humor, sono, autoestima, bem-estar geral e vitalidade<sup>16</sup>.

Serinolli et al (2015)<sup>2</sup> aplicando questionário WHOQOL-bref versão curta, detectou que os resultados para alunos que praticam atividade física por pelo menos 30 min por até duas vezes na semana e os que praticam três ou mais vezes por semana, foram superiores quando comparados aos que não praticavam exercícios físicos nos domínios físico ( $p=0,012$ ), psicológico ( $p=0,028$ ) e ambiental ( $p=0,014$ )<sup>2</sup>. Com os dados obtidos no presente estudo encontrou-se que a qualidade de vida foi considerada de regular a boa pelos estudantes (Figura 3), sem diferença significativa entre os três primeiros anos do curso quando comparado com os últimos três (Figura 4). Diferenças metodológicas e sociopopulacionais podem ter influenciado estes achados.

Entre as limitações do presente estudo cabe elencar seu delineamento transversal, maior proporção de mulheres, restrição a um único curso da área da saúde de instituição privada, eventuais erros de interpretação das questões ou respostas não fidedignas. Entretanto, agregou valor ao estimular a reflexão sobre a saúde do jovem universitário e o desenvolvimento de ações para aumentar a adesão e nível de atividade física ao

longo da vida, uma vez que como futuros médicos precisarão indicar essas atividades aos seus pacientes como parte integrante da prevenção e tratamento de doenças físicas e mentais. E, também, usar a atividade física como recurso pessoal para reduzir o estresse e o desgaste das demandas acadêmicas e/ou profissionais, ajudando o alcance de uma vida mais plena e de melhor qualidade.

## CONCLUSÃO

Pôde-se inferir que 61,4% dos estudantes apresentavam comprometimento físico ativo; porém, há percentual que ainda não adotou esta escolha saudável. As principais motivações para a prática de atividades físicas foram satisfação pessoal, estética e perda de peso com diferença entre os gêneros, sendo a falta de tempo a barreira mais importante. Não houve diferença na comparação entre nível de atividade física (IPAQ) e qualidade de vida (WHOQOL-bref) que foi considerada de regular a boa. Apesar dos bons níveis de atividade física de-

Purim KSM, Reimann-Junior MA, Littieri M. Medical student's perception of health: physical activity, body image and quality of life. Rev. Méd. Paraná, Curitiba, 2021;79(2):2-6.

**ABSTRACT** – Background: The regular practice of a physical activity is essential to promote a healthy lifestyle. Objective: To investigate the association between physical activity level and quality of life of medical students from a private educational institution. Methods: The following were used: 1) questionnaire for sociodemographic assessment (gender, age, color/race/ethnicity, marital status, smoking history, course period, weight, height, body mass index, body image perception, reasons and barriers to the practice of physical activity, health perception); 2) International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short version to verify physical activity practice; and 3) WHOQOL-bref questionnaire translated into Portuguese to assess the quality of life. Results: The sample consisted of 208 medical students (115 women and 93 men) with an average age of 21.9 years, physically active (42.7%) or very active (18.7%). There were differences in BMI ( $p<0.01$ ) and in-body image perception ( $p<0.05$ ) between genders. The main reasons for the practice of physical exercise were personal satisfaction, aesthetics, and weight loss with a difference between genders ( $p<0.05$ ). No difference was detected in the comparison between the level of physical activity (IPAQ) and quality of life (WHOQOL-bref), which was classified as fair to good ( $p<0.05$ ). Lack of time and laziness were the most frequent obstacles to daily physical exercise. Conclusion: Students had a good perception of health; however, regardless of gender, strategies for better time management and investments in adopting a more active lifestyle are needed.

**HEADINGS** – Students, Medical. Quality of life. Motor activity.

## REFERÊNCIAS

- Vale TCB, Paiva JHHGL, Medeiros VN, Gomes PIO, Bezerra HCB, Bachur TPR, Castro DBC. Factors behind burnout increase in medical students. Are the criteria so important? Rev. Bras. Educ. Med. 2021;45(2):e054.
- Serinolli MI, El-Mafarjeh E. Impacto da prática de atividade física na qualidade de vida dos acadêmicos de medicina da Universidade Nove de Julho (Uninove). ConScientiae Saúde. 2015;14(4):627-33.
- Biswas A, Paul I, Faulkner GE, Bajaj RR, Silver MA, Mitchell MS, Alter DA. Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults. Ann Intern Med. 2015;162:123-32.
- Barbosa RR, Martins MCG, Carmo FPT, Jacques TM, Serpa RG, Calil AO, Barbosa LFM. Estudos sobre estilos de vida e níveis de estresse em estudantes de medicina. Int J Cardiovasc Sci. 2015;28(4):313-19.
- CruzMAF, GuimarãesMKH, MacenaLB, SilvaLNS, CruzJF. Nível de atividade física e índice de massa corpórea em acadêmicos de medicina da Universidade Tiradentes em Aracaju - SE. Cadernos de Graduação: Ciências Biológicas e da Saúde [Internet]. 2015 [cited 2021 Nov 20];3(1):101-12. Available from: <https://periodicos.set.edu.br/cademobiologicas/article/view/2177>.
- Figueiredo ET, Morais AM, Dias Costa AMD, Terra FS. Influência da rotina acadêmica na prática de atividade física em graduandos de medicina. Rev Soc Bras Clin Med. 2009;7(3):174-76.
- Ferreira MA, Domingos SRA, Trovão CBA, Liceras J, Marco, MJS, Carmello LM, Bittencourt F, Soares EA. A prática de exercícios físicos entre estudantes do curso de medicina. Res Soc Dev. 2021;10(7):e1471078899.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de atividade física para a população [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2021 [cited 2021 Nov 10]. 54 p. Available from: <https://www.gov.br/saude/pt-br/media/pdf/2021/junho/28-1/guia-de-atividade-fisica-para-a-populacao-brasileira.pdf>
- Hardt F. State of primary care supports and exercise medicine in Brazil. Br J Sports Med. 2018;52(14):887.
- Paula CBCO, Ferla BW, Santos CA, Gomes TN, Martins TJ, Neves LM. Múltiplos benefícios da atividade física: precisamos oferecer mais tempo de formação a estudantes de medicina e médicos. Rev Bras Ativ Fis Saúde [Internet]. 2021 [cited 2021 Nov 13];26:1-2. Available from: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14499>
- Paladino VM, Babinski CG, Pantaleão D, Couto VL, Vianna JM, Brown AF, Tarevnic R, Novaes JS, Raider L. Influência da prática de atividade física em acadêmicos do curso de medicina. Arq Mov. 2019;15(2):230-40.
- Stunkard AJ, Sorensen T, Schalsinger F. Use of the Danish adoption register for the study of obesity and thinness. Genet Neurolog Psych Dis. 1983;60:115-120.
- Martins MCC, Ricarte IF, Rocha CHL, Maia RB, Silva VB, Veras AB, Souza MDF. Pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física em estudantes de universidade pública. Arq Bras Cardiol. 2010;95(2):192-99.
- Völpe, ACC; Andrade, CQJ; Vaz, GR; Fonseca, LC; Manochio-Pina, MG. (2019). Estima e satisfação com a imagem corporal em estudantes de Medicina. RBONE. 2019; 13(77): 61-67.
- Paludo AC, Ronque ERV, Blasquez G, Gonçalves LRF, Serassuelo Junior HS. Discordâncias na percepção da imagem corporal avaliada por meio da escala de silhuetas de forma crescente e aleatória. ConScientiae Saúde. 2012;11(1):164-69.
- Pontes Junior AC, Santana MO, Santana MLO. Correlação entre a prática de atividade física e qualidade de vida entre estudantes de medicina. Braz J Dev. 2021;7(87):100-108.