



## ARTIGOS ORIGINAIS

# Atividades extracurriculares e qualidade de vida de internos de medicina: um estudo transversal em Curitiba, Paraná

*Extracurricular activities and quality of life of medical interns: a cross-sectional study in Curitiba, Paraná*

**Vanessa Bianchini  
Fernandes<sup>1</sup>**

[orcid.org/0009-0006-7102-7851](https://orcid.org/0009-0006-7102-7851)  
[vanessabianchini05@gmail.com](mailto:vanessabianchini05@gmail.com)

**Maria Roberta Bianchini  
Fernandes<sup>2</sup>**

[orcid.org/0000-0003-0710-055X](https://orcid.org/0000-0003-0710-055X)  
[mariarobertabianchini@gmail.com](mailto:mariarobertabianchini@gmail.com)

**Katia de Miranda  
Avena<sup>3,4</sup>**

[orcid.org/0000-0002-2179-3893](https://orcid.org/0000-0002-2179-3893)  
[katiaavena@hotmail.com](mailto:katiaavena@hotmail.com)

**Recebido em:** 21 out. 2025.

**Aprovado em:** 23 mar. 2026.

**Publicado em:** 12 maio. 2026.

## Resumo

**Objetivo:** Analisar a relação entre atividades extracurriculares e a qualidade de vida de internos de medicina, traçando o perfil sociodemográfico dos estudantes e identificando a importância atribuída a essas atividades. **Método:** Estudo transversal, realizado com internos de medicina de escolas médicas de Curitiba/PR, recrutados por amostragem em cadeia. Os dados foram coletados por meio de questionário *online*. Foram analisadas variáveis sociodemográficas, participação em atividades extracurriculares e importância atribuída a elas. Utilizou-se o teste qui-quadrado para comparação entre grupos e a correlação de Spearman para avaliar a relação entre número de atividades realizadas e importância atribuída. **Resultados:** Participaram do estudo 149 internos de medicina, com idade de 24,3±2,5 anos; a maioria era do sexo feminino (69,8%), solteira (96,6%), sem filhos (98,7%), matriculada em instituições privadas (89,3%) e cursando o quinto ano (54,4%). As atividades mais frequentes foram as desportivas (85,2%) e as acadêmicas extracurriculares (85,2%). As práticas religiosas (71,2%) e desportivas (57,5%) foram as mais frequentemente classificadas como "muito importantes" para a qualidade de vida (QV). Não foram observadas associações estatisticamente significativas entre variáveis sociodemográficas e a importância atribuída às atividades extracurriculares. Identificou-se correlação positiva fraca entre o número total de atividades realizadas e o número de atividades classificadas como "muito importantes" ( $p=0,371$ ;  $p<0,001$ ). **Conclusão:** Atividades extracurriculares desempenham papel relevante na percepção de qualidade de vida dos internos de medicina, independentemente do perfil sociodemográfico dos estudantes.

**Palavras-chave:** educação médica; atividades extracurriculares; qualidade de vida.

## Abstract

**Aim:** To analyze the relationship between extracurricular activities and the quality of life of medical interns, outlining their sociodemographic profile and identifying the importance attributed to these activities. **Methods:** This cross-sectional study was conducted with medical interns from medical schools in Curitiba, Paraná, Brazil, recruited through chain sampling. Data were collected via an online questionnaire. Sociodemographic variables, participation in extracurricular activities, and the importance attributed to them were analyzed. The Chi-square test was used for group comparisons, and Spearman's correlation was applied to assess the relationship between the number of activities performed and the importance attributed. **Results:** A total of 149 medical interns participated, with a mean age of 24.3±2.5 years; most were female (69.8%), single (96.6%), childless (98.7%), enrolled in private institutions (89.3%), and attending the fifth year (54.4%). The most frequent activities were sports (85.2%) and academic extracurricular activities (85.2%). Religious (71.2%) and sports (57.5%) activities were most often rated as "very important" for quality of life. No statistically significant associations were observed between sociodemographic variables and the importance attributed to extracurricular activities. A weak positive correlation was found between the



Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob a licença [CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), que permite a cópia e redistribuição do material em qualquer formato e para qualquer finalidade, desde que a autoria original e os créditos de publicação sejam mantidos.

<sup>1</sup> Faculdade Evangélica Mackenzie do Paraná (FEMPAR), Curitiba, PR, Brasil.

<sup>2</sup> Clariens Educação, São Paulo, SP, Brasil.

<sup>3</sup> Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil.

<sup>4</sup> Instituto Gonçalo Moniz, Fundação Oswaldo Cruz, Salvador, BA, Brasil.

total number of activities performed and the number of activities rated as "very important" ( $p=0.371$ ;  $p<0.001$ ).

**Conclusion:** Extracurricular activities play a relevant role in the perceived quality of life of medical interns, regardless of students' sociodemographic profile.

**Keywords:** medical education; extracurricular activities; quality of life.

## Introdução

A medicina é culturalmente reconhecida como uma profissão marcada pelo profundo envolvimento com o outro, uma vez que lida, de forma intrínseca, com questões relacionadas à vida e à morte em toda a sua complexidade (1). Nesse contexto, o enfrentamento cotidiano do sofrimento humano exige não apenas competência técnica, mas também equilíbrio emocional e bem-estar. Nas últimas décadas, tem-se observado crescente interesse pela qualidade de vida (QV) dos médicos, definida pela Organização Mundial da Saúde como "a percepção do indivíduo em relação à sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores em que vive, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações" (2).

No Brasil, um estudo conduzido pelo Conselho Federal de Medicina revelou que, desde 2007, quase metade dos médicos em atividade já apresentava sintomas relacionados à ansiedade e depressão, e aproximadamente 4,5% relataram sentimentos de infelicidade, desesperança e ideação suicida (3). Esses achados sinalizam que o adoecimento mental não é exclusivo da prática profissional, mas pode ter raízes já no período de formação acadêmica.

O ambiente universitário, especialmente na graduação em medicina, expõe os estudantes a fatores estressores significativos, como alta carga de conteúdo, pressão por desempenho e restrição de tempo para atividades sociais. Esses elementos tornam o percurso formativo desafiador e favorecem o surgimento de sintomas depressivos antes mesmo da inserção no mercado de trabalho (4, 5). Tal situação pode comprometer negativamente a QV e o desenvolvimento dos futuros médicos, contribuindo para dificuldades

interpessoais, abuso de substâncias e até mesmo pensamentos relacionados ao abandono da carreira (6).

Dentre as estratégias que podem mitigar esses impactos, destacam-se as atividades extracurriculares, as quais favorecem a adaptação ao contexto acadêmico, promovem equilíbrio entre as atividades formais e as complementares, ampliam o repertório intelectual e potencializam o desempenho acadêmico (7, 8, 9). Evidências recentes indicam que o envolvimento nessas atividades está associado à redução do *burnout* e à melhora na QV de estudantes de medicina, sendo recomendado que as instituições incentivem sua prática como estratégia de enfrentamento e promoção do bem-estar (10, 11).

Contudo, a participação nessas atividades está frequentemente condicionada à disponibilidade de tempo do estudante, fator que pode limitar seu engajamento. Pesquisas apontam que, além dos benefícios percebidos, as motivações e barreiras para o engajamento variam conforme o perfil sociodemográfico, o que reforça a importância de compreender esses elementos no planejamento de ações institucionais (9).

Diante disso, é fundamental que as instituições de ensino superior compreendam a relevância das atividades extracurriculares no desenvolvimento pessoal e profissional dos discentes, favorecendo ações que estimulem sua participação. Conhecer o perfil dessas atividades e sua relação com a QV acadêmica pode subsidiar políticas e intervenções que promovam a saúde mental, fortaleçam a formação cidadã e ampliem as competências necessárias ao exercício da medicina de forma ética e humanizada. Nesse sentido, o presente estudo tem como objetivo analisar a relação entre atividades extracurriculares e a QV de internos de medicina, traçando o perfil sociodemográfico dos estudantes e identificando a importância atribuída a essas atividades.

## Materiais e métodos

Foi desenvolvido um estudo observacional, transversal e com abordagem quantitativa, realizado entre setembro de 2024 e fevereiro de 2025. A população-alvo foi composta por estudantes do internato dos cursos de Medicina da cidade de Curitiba, Paraná. Foram incluídos participantes com idade  $\geq 18$  anos, regularmente matriculados nos dois últimos anos do curso. Seriam excluídos os questionários que apresentassem respostas incoerentes ou incompletas. Contudo, não houve exclusões por esses motivos.

Para a realização do estudo, foram incluídas as cinco escolas que ofertam o curso de Medicina na cidade de Curitiba, Paraná. Os estudantes foram convidados a participar do estudo por meio de uma amostragem não probabilística, por conveniência, complementada por recrutamento em cadeia (bola de neve), sem cálculo do tamanho amostral. O convite foi divulgado nas redes sociais Instagram, WhatsApp e Facebook. Os dados foram coletados por meio de um questionário *online*, elaborado na plataforma Google Forms.

O instrumento de avaliação incluiu perguntas objetivas sobre o perfil sociodemográfico (idade, sexo, estado civil e filhos) e acadêmico (natureza da instituição de ensino e ano em curso), seguidas de questões sobre a prática de atividades fora da matriz curricular (extracurriculares) e a importância atribuída a essas atividades para a qualidade de vida. Foram consideradas cinco categorias de atividades extracurriculares: Atividades Desportivas; Atividades Artísticas e Culturais; Atividades Religiosas; Atividades Acadêmicas Extracurriculares; e Outras Atividades (Lazer). O grau de importância atribuído a cada categoria foi mensurado por meio da escala Likert de quatro pontos: "não importante", "levemente importante", "importante" e "muito importante".

Os dados foram tabulados no Microsoft Excel e analisados no *software* IBM SPSS versão 25.0. A análise descritiva incluiu o cálculo de médias e desvios padrão para as variáveis numéricas, uma vez que apresentaram distribuição simétrica. Os dados categóricos foram expressos em

frequências absolutas e relativas.

Para identificar o perfil sociodemográfico dos estudantes que atribuíam maior importância às atividades extracurriculares, criou-se uma variável categórica baseada no número de categorias classificadas como "muito importante". Para cada participante, somou-se a quantidade de categorias assinaladas como "muito importante", gerando um escore total que variou de 0 a 5. Com base nesse escore, os participantes foram agrupados em três níveis: baixa importância (1 categoria assinalada), média importância (2 ou 3 categorias assinaladas) e alta importância (4 ou 5 categorias assinaladas). Não houve participantes com escore 0. Em seguida, analisou-se a distribuição das variáveis sociodemográficas (sexo, estado civil, filhos, tipo de instituição e ano do curso) em cada grupo, com o objetivo de identificar padrões de valorização das atividades. A associação entre essas variáveis e o nível de importância atribuído foi avaliada pelo teste do qui-quadrado de independência, adotando-se nível de significância de 0,05.

Para analisar a relação entre a quantidade de atividades extracurriculares realizadas e a importância atribuída a elas, contabilizou-se o total de atividades praticadas por cada estudante. Como as variáveis não atendiam aos pressupostos de testes paramétricos, foi aplicada a Correlação de Spearman para verificar a associação entre ambos os fatores. A força da correlação foi interpretada considerando valores de até 0,39 como fraca, entre 0,40 e 0,59 como moderada, entre 0,60 e 0,79 como forte e valores iguais ou superiores a 0,80 como muito forte. O nível de significância foi estabelecido em 0,05.

Este estudo está em consonância com as Resoluções nº 466/2012 e nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Evangélica Mackenzie do Paraná (Parecer nº 7.272.740).

Todos os participantes foram esclarecidos sobre os objetivos e a metodologia da pesquisa, sendo garantido o sigilo sobre a origem dos dados. A participação voluntária se concretizou

por meio da assinatura eletrônica do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

## Resultados

Participaram do estudo 149 estudantes de medicina, com idade média de 24,3±2,5 anos. As demais características sociodemográficas

e acadêmicas da amostra estão apresentadas na Tabela 1. Em relação às atividades extracurriculares, observaram-se principalmente atividades desportivas e atividades acadêmicas extracurriculares (como ligas acadêmicas, iniciação científica e monitoria), conforme detalhado na Tabela 1.

**TABELA 1** — CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS E ACADÊMICAS DOS ESTUDANTES DE MEDICINA PARTICIPANTES DO ESTUDO (N=149)

Características	n (%)
Sexo Feminino	104 (69,8)
Estado Civil - Solteiro	144 (96,6)
Sem filhos	147 (98,7)
Ano em curso	
5º ano	81 (54,4)
6º ano	68 (45,6)
IES* Privada	133 (89,3)
Atividades Extracurriculares	
Desportivas	127 (85,2)
Artísticas e Culturais	114 (76,5)
Religiosas	66 (44,3)
Acadêmicas Extracurriculares	127 (85,2)
Outras Atividades - Lazer	104 (69,8)

\* IES: Instituição de ensino superior.

Quanto à importância atribuída às atividades extracurriculares para a qualidade de vida, observou-se predominância da classificação "muito importante" nas dimensões religiosa e desportiva, enquanto as atividades acadêmicas extracur-

riculares concentraram-se principalmente na categoria "levemente importante". As atividades artísticas e culturais apresentaram distribuição semelhante entre "importante" e "muito importante" (Tabela 2).

**TABELA 2** — PERCEPÇÃO DOS ESTUDANTES DE MEDICINA SOBRE A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES PARA SUA QUALIDADE DE VIDA

Importância atribuída, n (%)	Atividades desportivas (n=127)	Atividades artísticas e culturais (n=114)	Atividades religiosas (n=66)	Atividades acadêmicas extracurriculares (n=127)	Outras atividades-lazer (n=104)
Não importante	---	---	---	1 (0,8)	12 (11,5)
Levemente importante	15 (11,8)	28 (24,6)	8 (12,1)	55 (43,3)	20 (19,2)
Importante	39 (30,7)	43 (37,7)	11 (16,7)	38 (29,9)	33 (31,7)
Muito importante	73 (57,5)	43 (37,7)	47 (71,2)	33 (26,0)	39 (37,5)

Quanto ao tipo específico, entre as atividades desportivas, prevaleceram a prática de academia (n=93, 73,2%) e de esportes coletivos (n=34, 26,8%). Nas atividades artísticas e culturais, destacaram-se leitura individual ou em grupo (n=54, 47,4%) e frequentar cinemas (n=39, 34,2%). Nas atividades acadêmicas extracurriculares, a participação em ligas acadêmicas (n=93, 73,2%) e em iniciação científica (n=41, 32,3%) foi predominante. Entre as demais atividades de lazer, destacaram-se cozinhar (n=44, 42,3%) e participar de voluntariado

(n=22, 21,2%).

A análise das características sociodemográficas segundo o nível de importância atribuída às atividades extracurriculares não identificou associações estatisticamente significativas entre os grupos para nenhuma das variáveis investigadas (Tabela 3). Esses achados sugerem que, nesta amostra, a percepção de importância das atividades extracurriculares não variou de acordo com fatores sociodemográficos e acadêmicos.

**TABELA 3** — DISTRIBUIÇÃO DO PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DOS ESTUDANTES DE ACORDO COM A CLASSIFICAÇÃO DA IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES EXTRACURRICULARES

Características, n (%)	Alta <sup>†</sup>	Média <sup>†</sup>	Baixa <sup>†</sup>	p <sup>‡</sup>
Idade ≥24 anos <sup>†</sup>	6 (54,5)	31 (50,0)	50 (65,8)	0,167
Sexo feminino	8 (72,7)	40 (64,5)	56 (73,7)	0,494
Estado civil solteiro(a)	11 (100,0)	60 (96,8)	73 (96,0)	0,792
Sem filhos	11 (100,0)	62 (100,0)	74 (97,4)	0,378
IES <sup>†</sup> privada	10 (90,9)	54 (87,1)	69 (90,8)	0,771
Ano em curso				0,525
5º ano	6 (54,6)	37 (59,7)	38 (50,0)	
6º ano	5 (45,4)	25 (40,3)	38 (50,0)	

<sup>†</sup> IES: Instituição de ensino superior.

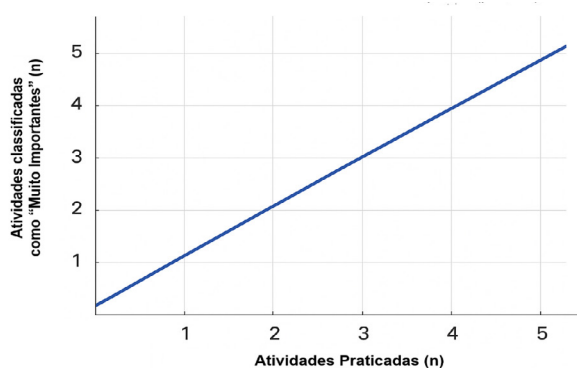
<sup>†</sup> Classificação da importância: Baixa (1 atividade muito importante), Média (2-3 atividades muito importantes) e Alta (4-5 atividades muito importantes).

<sup>‡</sup> Teste do qui-quadrado.

Identificou-se uma correlação positiva significativamente fraca ( $p < 0,001$ ) entre o número total de atividades extracurriculares realizadas e o

número de atividades classificadas como "muito importantes" (Figura 1).

**Figura 1** — Correlação entre o número de atividades extracurriculares praticadas e a importância atribuída pelos estudantes



\* Correlação de Spearman

## Discussão

Este estudo teve como objetivo analisar a relação entre a prática de atividades extracurriculares e a percepção de QV de internos de todas as escolas médicas da cidade de Curitiba, Paraná. Os resultados revelaram uma correlação positiva, ainda que fraca, entre o número de atividades realizadas e o número de atividades classificadas como "muito importantes", sugerindo que estudantes com maior engajamento extracurricular tendem a atribuir maior relevância a essas práticas, embora outros fatores, como motivação intrínseca, rede de apoio e cultura institucional, também possam influenciar nessa percepção (9). Esse achado indica que estudantes que realizam maior número de atividades extracurriculares tendem a atribuir maior importância a elas. Embora não seja possível inferir causalidade, a associação observada pode refletir que maior engajamento em diferentes atividades se relaciona a uma percepção mais elevada de sua relevância para a qualidade de vida.

Os resultados revelaram que a maioria dos adeptos das atividades extracurriculares era do sexo feminino, solteira, sem filhos, matriculada em instituições privadas e cursando o 5º ano. Esse perfil é semelhante ao descrito em estudos realizados em outras regiões brasileiras, sugerindo que tais características possam representar uma tendência nacional entre estudantes de medicina envolvidos em atividades extracurriculares (8, 9). A distribuição dos participantes acompanha proporcionalmente o cenário do ensino médico em Curitiba, que, na época da pesquisa, contava com cinco cursos de medicina, sendo 80% ofertados por instituições privadas (12). Essa configuração demonstra que a seleção dos participantes representa adequadamente o panorama do ensino na capital paranaense. A ausência de associação estatisticamente significativa entre características sociodemográficas e a importância atribuída às atividades extracurriculares sugere que a valorização dessas práticas independe de variáveis como idade, sexo ou ano em curso, possivelmente estando mais ligada a fatores

individuais ou contextuais.

A presente pesquisa constatou que as atividades desportivas estiveram entre as mais praticadas e mais da metade dos participantes que as realizavam atribuíram elevada importância dessa rotina para sua qualidade de vida. Esses dados corroboram os achados reportados em um estudo multicêntrico brasileiro que demonstrou relação positiva entre frequência de exercícios físicos e QV em acadêmicos de medicina (13, 14). A literatura aponta que o hábito de se exercitar regularmente atenua sintomas depressivos e ansiosos, configurando-se, inclusive, como elemento protetor contra transtornos depressivos (15). Ademais, a compreensão desse fenômeno ganha especial relevância ao se observar que médicos e estudantes de medicina que mantêm uma rotina de atividades físicas moderadas a intensas demonstram maior segurança para orientar pacientes, impactando não somente no domínio pessoal, mas também elevando a qualidade da assistência clínica (16, 17). Embora este estudo não tenha avaliado intervenções institucionais, a alta prevalência e a elevada importância atribuída às atividades desportivas sugerem implicações para a gestão acadêmica. As instituições de ensino podem considerar estratégias de promoção da atividade física, como maior flexibilidade na organização da carga horária e a oferta de infraestrutura e programas, incluindo academias, quadras e atividades supervisionadas em diferentes horários. Essas ações podem ampliar o acesso e favorecer a adesão dos estudantes.

Embora menos da metade dos discentes tenha relatado engajamento em atividades religiosas, a maioria dos participantes atribuía elevada relevância a tais atividades para seu bem-estar global. Esse padrão sugere que, mesmo entre aqueles que não participam ativamente, existe percepção de valor dessas práticas. Esses resultados estão em consonância com a literatura que aponta que a religiosidade/ espiritualidade se associa positivamente à qualidade de vida, atuando como fator protetor contra comportamentos de risco, abuso de

substâncias e ideação suicida, além de auxiliar no enfrentamento de adversidades, doenças crônicas e luto (18, 19).

A realização de atividades acadêmicas extracurriculares também foi amplamente relatada pelos internos, com predomínio da participação em ligas acadêmicas. Essas iniciativas possibilitam maior protagonismo discente, antecipam a inserção em campos de atuação e abordam conteúdo não contemplado na grade formal (11, 20). Estudos indicam que a participação em ligas contribui para o aprofundamento do conhecimento em áreas específicas, favorece habilidades clínicas e promove atitudes profissionais éticas e colaborativas, promovendo o aprimoramento do profissionalismo (10).

Em contrapartida, a participação em iniciação científica foi baixa, o que é preocupante considerando a intrínseca relação entre formação científica e prática médica baseada em evidências. Barreiras como escassez de orientadores qualificados, desconhecimento sobre os processos de pesquisa e limitações de tempo têm sido frequentemente reportadas na literatura (21, 22). Estratégias institucionais como a inserção precoce da iniciação científica no currículo, a flexibilização da carga horária e o estímulo formal à participação discente podem ampliar a adesão e fortalecer uma cultura de produção e uso crítico de evidências (21, 22, 23). Além disso, os programas de capacitação de docentes para atuação como orientadores e a ampliação do número de vagas podem contribuir para reduzir barreiras estruturais e aumentar a participação estudantil.

A busca por essas iniciativas sugere interesse pelo enriquecimento acadêmico para além do currículo formal, refletindo uma compreensão ampliada do processo de aprendizagem (9, 10). Em conjunto, esses achados reforçam o potencial das atividades extracurriculares e evidenciam o desafio das escolas médicas em adotar abordagens pedagógicas e organizacionais que promovam bem-estar e qualifiquem as experiências de formação.

Este estudo apresenta algumas limitações,

que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. Por se tratar de um delineamento transversal, não é possível estabelecer relações de causalidade entre a participação em atividades extracurriculares e a QV percebida. A amostragem em cadeia não probabilística, realizada por meio de redes sociais, pode ter gerado viés de seleção, favorecendo a inclusão de estudantes mais engajados ou com maior acesso digital, o que limita a representatividade da amostra. Além disso, a coleta de dados por questionário *online* autodeclarado está sujeita a vieses de memória e de desejabilidade social, podendo influenciar a precisão das respostas. Além disso, a QV não foi mensurada por meio de questionário validado, o que restringe a comparabilidade com outras pesquisas e pode reduzir a precisão na avaliação desse desfecho. Por fim, a ausência de estratificação por carga horária semanal, tipo e intensidade das atividades extracurriculares impede uma análise mais detalhada sobre o impacto específico de cada prática na qualidade de vida. Apesar dessas limitações, as escolhas metodológicas adotadas neste estudo se mostraram adequadas ao objetivo proposto.

## Conclusão

Os resultados apresentados reforçam que as atividades extracurriculares desempenham papel relevante na percepção de QV dos internos de medicina, independentemente do perfil sociodemográfico. O incentivo institucional ao engajamento nessas práticas, especialmente nas dimensões física, cultural, religiosa e acadêmica, pode contribuir para a promoção da saúde mental, o desenvolvimento pessoal e a formação médica integral.

## NOTAS

### Apoio financeiro

Este estudo não recebeu apoio financeiro de fontes externas.

### Declaração de conflito de interesses

Os autores declaram não haver conflitos de interesses relevantes ao conteúdo deste estudo.

### Contribuições dos autores

Todos os autores fizeram contribuições substanciais para concepção, ou delineamento, ou aquisição, ou análise ou interpretação de dados; e redação do trabalho ou revisão crítica; e aprovação final da versão para publicação.

### Disponibilidade dos dados e responsabilidade pelos resultados

Todos os autores declaram ter tido total acesso aos dados obtidos e assumem completa responsabilidade pela integridade destes resultados.

### Referências

- 1 Bühner BE, Tomiyoshi AC, Furtado MD, Nishida FS. Análise da qualidade e estilo de vida entre acadêmicos de medicina de uma instituição do norte do Paraná. *Rev Bras Educ Med*. [Internet]. 2019; 43(1):39-46. <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v43n1rb20170143>
- 2 World Health Organization. WHOQOL: measuring quality of life [Internet]. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 1997. p. 1-13.
- 3 Barbosa GA. A saúde dos médicos do Brasil. Brasília, DF: Conselho Federal de Medicina; 2007. 220 p.
- 4 Zonta R, Robles ACC, Grosseman S. Estratégias de enfrentamento do estresse desenvolvidas por estudantes de medicina da Universidade Federal de Santa Catarina. *Rev Bras Educ Med*. 2006 [citado 2026 Mar 29]; 30(3):147-53. <https://doi.org/10.1590/S0100-55022006000300005>
- 5 Bampi LNS, Baraldi S, Guilhem D, Araújo MP, Campos ACO. Qualidade de vida de estudantes de medicina da Universidade de Brasília. *Rev Bras Educ Med*. [Internet]. 2013; 37(2):17-25. <https://www.scielo.br/j/rbem/a/SDHzbdxpJ5ykdjndnYgqZ4K/abstract/?lang=pt>
- 6 Feodrippe ALO, Brandão MCF, Valente TCO. Qualidade de vida de estudantes de medicina: uma revisão. *Rev Bras Educ Med*. [Internet]. 2013; 37(3):418-28. <https://doi.org/10.1590/S0100-55022013000300014>
- 7 Suehiro ACB. Estudante universitário: características e experiências de formação. *Psico-USF*. 2004; 9(1):105-6. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712004000100013>
- 8 Santos Filho A, Jacinto PMS. O impacto das atividades extracurriculares no desenvolvimento estudantil. *Abatirá*. 2021; 2(3):382-97. <https://www.revistas.uneb.br/index.php/abatira/article/view/10226>
- 9 Oliveira NM, Viana DA, Santos JR, Quintanilha LF, Jesus RF, Avena KM, et al. Engagement in extracurricular activities during medical school: a cross-sectional study on student motivations and challenges. *J Med Educ Curric Dev*. [Internet]. 2024; 11:1-11. <https://doi.org/10.1177/23821205241296980>
- 10 Kim S, Jeong H, Cho H, Yu J. Extracurricular activities in medical education: an integrative literature review. *BMC Med Educ*. 2023; 23(278):1-11. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04245-w>
- 11 Torres CM, Ramos LNR, Sá PAT, Arruda JT. Relação entre a prática de atividades extracurriculares e o desempenho acadêmico na medicina. *Rev Cient Fac Med Campos*. 2025; 20(1):23-32. <https://revista.fmc.br/ojs/index.php/RCFMC/article/view/1229>
- 12 Diretório Geral dos Cursos de Medicina – DIREM [Internet]. 2024. <https://produtos.direm.org/new-dashboard>
- 13 Peleias M, Tempski P, Paro HBMS, Perotta B, Mayer FB, Enns SC, et al. Leisure time physical activity and quality of life in medical students: results from a multicentre study. *BMJ Open Sport Exerc Med*. [Internet]. 2017; 3(1):1-10. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2016-000213>
- 14 Purim KSM, Borges LMC, Possebom AC. Profile of the newly graduated physicians in southern Brazil and their professional insertion. *Rev Col Bras Cir*. 2016 [citado 2026 Mar 29]; 43(4):295-300. <https://doi.org/10.1590/0100-69912016004006>
- 15 Peluso MAM, Guerra de Andrade LHS. Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics* [Internet]. 2005; 60(1):61-70. <https://doi.org/10.1590/S1807-59322005000100012>
- 16 Stanford FC, Durkin MW, Stallworth JR, Powell CK, Poston MB, Blair SN. Factors that influence physicians' and medical students' confidence in counseling patients about physical activity. *J Primary Prevent*. 2014 [citado 2026 Mar 29]; 35(3):193-201. <https://doi.org/10.1007/S10935-014-0345-4>
- 17 Lobelo F, Duperly J, Frank E. Physical activity habits of doctors and medical students influence their counselling practices. *Br J Sports Med*. 2009 [citado 2026 Mar 29]; 43(2):89-92. <https://doi.org/10.1136/BJSM.2008.055426>
- 18 Melo CF, Sampaio IS, Souza DLA, Pinto NS. Correlação entre religiosidade, espiritualidade e qualidade de vida: uma revisão de literatura. *Estud pesqui psicol*. [Internet]. 2015 [citado 2026 Mar 29]; 15(2):447-64. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-42812015000200002](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812015000200002)
- 19 Silva FM, Reis EA, Ribeiro TJ, Costa LFM, Prince KA, Oliveira MVM, et al. A influência da espiritualidade e da religiosidade na qualidade de vida do acadêmico de medicina. *International Journal of Development Research* [Internet]. 2023 [citado 2026 Mar 29]; 13(3):61978-82. Disponível em: <https://doi.org/10.37118/IJDR.26400.03.2023>

20 Cavalcante ASP, Vasconcelos MIO, Lira GV, Henriques RLM, Albuquerque INM, Maciel GP, et al. As ligas acadêmicas na área da saúde: lacunas do conhecimento na produção científica brasileira. Rev Bras Educ Med. [Internet]. 2018; 42(1):197-204. <https://doi.org/10.1590/1981-52712018v42n1RB20170081>

21 Moraes DW, Jotz M, Menegazzo WR, Menegazzo MS, Veloso S, Machry MC, et al. Interest in research among medical students: challenges for the undergraduate education. Rev Assoc Med Bras. 2016; 62(7):652-8. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.62.07.652>

22 Santos FSM, Carvalho SFC, Freitas Junior LRC, Oliveira IA, Cunha CLS, Avena KM. Ensino da pesquisa científica na graduação médica: há interesse e envolvimento dos estudantes? Rev Bras Educ Med. 2023; 47(3):e092. <https://doi.org/10.1590/1981-5271V47.3-2022-0260>

23 Fagundes-Pereyra WJ, Petroianu A. Interesse de estudantes de medicina por pesquisa científica. Rev Bras Educ Med. [Internet]. 2021; 24(2):9-13. <https://doi.org/10.1590/1981-5271V24.2-002>

---

### Vanessa Bianchini Fernandes

Médica formada pela Faculdade Evangélica Mackenzie do Paraná, Curitiba, PR, Brasil; Médica de Família e Comunidade pelo Hospital Pequeno Príncipe, Curitiba, PR, Brasil; Especialista em Educação na Saúde pela Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil; Preceptora da Faculdade Evangélica Mackenzie do Paraná (FEMPAR) e da Universidade Positivo (UP) em Curitiba, PR, Brasil.

---

### Maria Roberta Bianchini Fernandes

Médica pela Faculdade Evangélica Mackenzie (FEMPAR), em Curitiba, PR, Brasil.

---

### Katia de Miranda Avena

Doutora em Medicina e Saúde Humana pela Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública (EBMSP), em Salvador, BA, Brasil; professora da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo (FCMSCSP) em São Paulo, SP, Brasil; Supervisora de Pesquisa e Monitoria da Clariens Educação, São Paulo, SP, Brasil.

---

### Endereço para correspondência

**Vanessa Bianchini Fernandes**

**Maria Roberta Bianchini Fernandes**

R. Padre Anchieta, 2770

Bigorriho, 80730-000

Curitiba, PR, Brasil

**Katia de Miranda Avena**

R. Jaguaribe, 155

Vila Buarque, 01224-001

São Paulo, SP, Brasil

---

### Disponibilidade de dados

Os dados que apoiam os achados deste estudo estão disponíveis mediante solicitação razoável ao autor correspondente.

---

### Conflito de interesse

Os autores declaram não possuir conflito de interesses de nenhuma natureza.

---

### Como citar este artigo

Fernandes, Vanessa Bianchini; Fernandes, Maria Roberta Bianchini; Avena, Katia de Miranda. Relação entre atividades extracurriculares, qualidade de vida e perfil sociodemográfico de internos de Medicina. *Scientia Medica*, 2026(1), e-48998. <https://doi.org/10.15448/1980-6108.2026.1.48998>

*Os textos deste artigo foram revisados pela Texto Certo Assessoria Linguística e submetidos para validação dos autores antes da publicação.*