

Artigo de revisão

## Relação entre a prática de atividades extracurriculares e o desempenho acadêmico na medicina

*Relationship between the practice of extracurricular activities and academic performance in medicine*

Caio de Moura Torres<sup>1</sup>, Luisa Natália Rezende Ramos<sup>1</sup>, Pedro Augusto Tavares de Sá<sup>1</sup>,  
Jalsi Tacon Arruda<sup>2</sup>

1 Discente da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, Anápolis, GO, Brasil.  
2 Orientadora, Doutora em Ciências da Saúde, Docente da Universidade Evangélica de Goiás –  
UniEVANGÉLICA, Anápolis, GO, Brasil.

Autor correspondente: Jalsi Tacon Arruda  
Contato: [jalsitacon@gmail.com](mailto:jalsitacon@gmail.com)

### Palavras-chave:

Atividades  
Extracurriculares,  
Estudantes  
de Medicina,  
Qualidade de Vida,  
Saúde Mental.

### Keywords:

Extracurricular  
activities,  
Medical students,  
Mental health,  
Quality of life.

### RESUMO

Investigar a relação entre a prática de atividades extracurriculares e o desempenho acadêmico dos estudantes de medicina. Foi realizada uma revisão integrativa da literatura com foco nos estudantes de medicina de diferentes países e contextos educacionais. Os estudos observacionais e analíticos que examinaram o impacto das atividades extracurriculares na saúde mental e desempenho acadêmico foram obtidos por meio das bases de dados PubMed, SciELO, Portal de Periódicos CAPES, e LILACS. A participação em atividades extracurriculares está associada ao melhor desempenho acadêmico, adaptação ao ambiente universitário e desenvolvimento de habilidades pessoais e profissionais. No entanto, o envolvimento excessivo pode gerar sobrecarga emocional e prejudicar o bem-estar dos estudantes. É essencial manter um equilíbrio entre atividades curriculares e extracurriculares para promover o desenvolvimento integral e a saúde mental dos estudantes de medicina.

### ABSTRACT

*To investigate the relationship between the practice of extracurricular activities and the academic performance of medical students. An integrative literature review was conducted focusing on medical students from different countries and educational contexts. Observational and analytical studies that examined the impact of extracurricular activities on mental health and academic performance were obtained from the PubMed, SciELO, CAPES Journal Portal, and LILACS databases. Participation in extracurricular activities is associated with better academic performance, adaptation to the university environment, and the development of personal and professional skills. However, excessive involvement can generate emotional overload and harm students' well-being. It is essential to maintain a balance between curricular and extracurricular activities to promote the comprehensive development and mental health of medical students.*

Recebido em:  
17/10/2024

Aprovado em:  
30/01/2025

Publicado em:  
26/06/2025

## INTRODUÇÃO

O contexto universitário favorece o desenvolvimento da autonomia e da independência

em diversos aspectos, refletindo-se principalmente no ensino e no aprendizado. Nesse cenário, os estudantes de medicina adquirem habilidades que contribuem para um melhor de-



sempenho e aprendizado, considerando suas particularidade<sup>1</sup>. Todavia, conforme surgem os diversos desafios durante o processo de graduação e, especialmente, na vida dos graduandos, alguns fatores tendem a potencializar esse desenvolvimento, autonomia e habilidades estudantis<sup>2</sup>. Além disso, o inverso também pode ocorrer: há uma série de causas que propicia a queda no rendimento dos alunos de medicina e pode comprometer a qualidade de vida<sup>3</sup>.

Além disso, a privação de sono e o estresse ocasionados pela pressão da universidade são pontos levantados por estudantes, o que mostra uma falta de organização e manejo do tempo, visto que, com um cronograma de estudos, o aluno poderia ter momentos direcionados ao lazer ou ao descanso<sup>4</sup>. Contudo, nessa realidade de manejo inadequado do tempo, há indícios de que ocupar parte do tempo de estudo e o tempo livre com atividades extracurriculares pode ser um fator de alívio para o estresse acumulado e a saturação emocional, influenciando, conseqüentemente, na melhoria do desempenho acadêmico dos estudantes de medicina<sup>2</sup>.

Por outro lado, a adesão a diversas atividades extracurriculares pode prejudicar os estudantes, uma vez que eles se encontram sobrecarregados tanto dentro quanto fora da grade curricular, deixando de ser um momento de lazer para se tornar mais um motivo de preocupação e desestabilização emocional. Verifica-se, portanto, a necessidade de compreender a relação entre a prática ou não de atividades extras e como isso impacta o rendimento acadêmico dos estudantes de medicina.

Na educação médica, atividades extracurriculares são definidas como quaisquer atividades sociais, filantrópicas, não obrigatórias e não remuneradas. Essas atividades promovem interações entre os alunos e a comunidade de maneiras a oferecer cuidados e criar oportunidades de aprendizagem. A justificativa deste estudo baseia-se na crescente demanda por uma compreensão mais aprofundada de como

as atividades extracurriculares podem contribuir, tanto positiva quanto negativamente, para o desempenho acadêmico e a saúde mental dos graduandos.

## MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo configura-se como uma revisão integrativa da literatura, na qual são combinados dados empíricos e teóricos por meio de análises metodológicas de estudos sobre um tema específico, além de uma discussão sobre os resultados encontrados. Esse tipo de revisão permite identificar lacunas na área investigada. Para a elaboração desta revisão, seguiram-se as seguintes etapas: identificação e definição do tema, seleção do objetivo e da pergunta norteadora, busca nas bases de dados eletrônicas conforme critérios de inclusão e exclusão, seleção dos artigos revisados, avaliação e discussão dos resultados obtidos.

A hipótese testada neste estudo foi a de que a participação em atividades extracurriculares pode tanto aumentar o desempenho acadêmico dos estudantes de medicina quanto provocar sobrecarga emocional, dependendo do nível de envolvimento nessas atividades. Dessa forma, a questão norteadora deste estudo foi: “A prática de atividades extracurriculares interfere no desempenho acadêmico dos estudantes de medicina?”

Com o intuito de responder a essa questão, foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) “saúde do estudante” e “qualidade de vida”, além dos termos “atividade extracurricular” e “estudante de medicina”, combinados com o operador Booleano (AND). A estratégia adotada nas buscas foi a seguinte: "Extracurricular"[All Fields] AND ("activable"[All Fields] OR "activate"[All Fields] OR "activated"[All Fields] OR "activates"[All Fields] OR "activating"[All Fields] OR "activation"[All Fields] OR "activations"[All Fields] OR "activator"[All Fields] OR "activator s"[All Fields] OR

"activators"[All Fields] OR "active"[All Fields] OR "activated"[All Fields] OR "actively"[All Fields] OR "actives"[All Fields] OR "activities"[All Fields] OR "activity s"[All Fields] OR "activities"[All Fields] OR "motor activity"[MeSH Terms] OR ("motor"[All Fields] AND "activity"[All Fields]) OR "motor activity"[All Fields] OR "activity"[All Fields]) AND ("students, medical"[MeSH Terms] OR ("students"[All Fields] AND "medical"[All Fields]) OR "medical students"[All Fields] OR ("medical"[All Fields] AND "students"[All Fields])) AND ("quality of life"[MeSH Terms] OR ("quality"[All Fields] AND "life"[All Fields]) OR "quality of life"[All Fields]).

As buscas foram realizadas nas bases de dados: National Library of Medicine and National Institutes of Health (PubMed), *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO), Portal de Periódicos CAPES, e Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Foram realizadas com os termos em português, inglês ou espanhol sem limitação da data de publicação e foram realizadas entre maio e junho de 2024.

Os critérios de inclusão abrangeram: estudos originais realizados com estudantes de medicina, artigos disponibilizados gratuitamente com texto completo, revisões de todos os tipos, monografias, dissertações e teses que abordavam a temática de forma específica. Foram excluídos artigos duplicados, relatos de casos, comentários, cartas ao leitor e estudos que não tratavam do tema proposto.

A seleção dos artigos foi, inicialmente, baseada na leitura do título e do resumo. Em seguida, procedeu-se à leitura completa dos artigos pré-selecionados. Foi realizada uma análise qualitativa dos estudos, e os dados relevantes foram extraídos dos artigos selecionados, com ênfase nas variáveis relacionadas ao desempenho acadêmico e à saúde mental dos estudantes. Durante essa análise, foram identificados os padrões de sobrecarga e suas consequências para os estudantes.

Foram obtidas 185 publicações, das quais

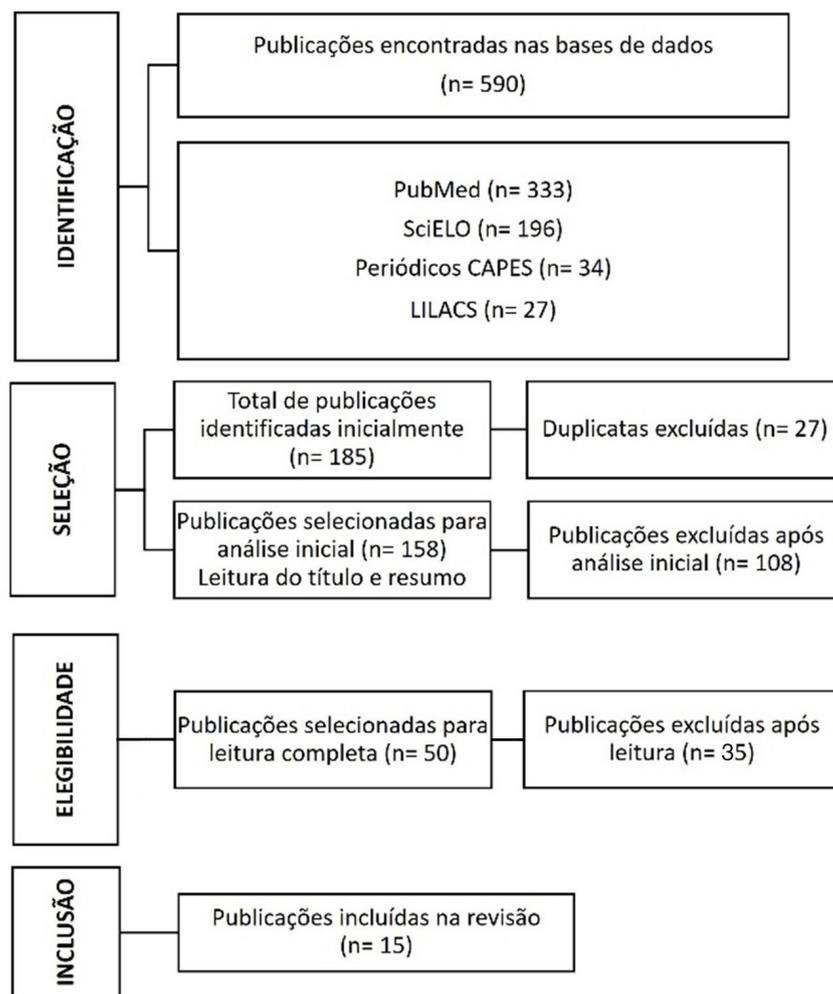
170 foram excluídas conforme os critérios definidos. Em seguida, foram selecionados 15 artigos que atendiam às demandas propostas no protocolo de seleção e análise dos estudos. O processo de seleção e exclusão está detalhado na **Figura 1**.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A **Tabela 1** apresenta os 15 artigos utilizados nesta revisão, sintetizando os principais achados sobre a relação entre a participação em atividades extracurriculares e o desempenho acadêmico dos estudantes de medicina. Cada estudo oferece *insights* valiosos sobre como as atividades extracurriculares influenciam a adaptação, o desempenho acadêmico, a qualidade de vida e o desenvolvimento profissional dos estudantes.

Os artigos revisados evidenciam uma relação positiva entre a participação em atividades extracurriculares e o desempenho acadêmico dos estudantes de medicina. Este é um tema amplamente discutido no âmbito educacional e considerado essencial para a formação do profissional médico. Atividades extracurriculares, como estágios, projetos de pesquisa, grupos de voluntariado, iniciativas de extensão, esportes e atividades culturais, podem ter um impacto significativo na formação integral do estudante, refletindo, assim, em seu desempenho acadêmico<sup>17</sup>.

Os estudantes de medicina, em geral, apresentam uma forte tendência em participar de atividades extracurriculares. Estudos apontam que os estudantes envolvidos em atividades além das obrigatórias do currículo da graduação apresentam melhor adaptação ao ambiente acadêmico e maior rendimento nas avaliações<sup>2-6</sup>. Essas atividades contribuem não apenas para o desenvolvimento acadêmico, mas também para a saúde mental, oferecendo aos estudantes a oportunidade de aliviar o estresse e melhorar a qualidade de vida.



**Figura 1.** Fluxograma das etapas de seleção dos artigos encontrados nas bases de dados.

**Tabela 1.** Conclusões obtidas pelos artigos analisados na presente revisão integrativa, apresentados em ordem cronológica.

| AUTOR                               | CONCLUSÕES   |
|-------------------------------------|--|
| Almeida e Nogueira <sup>2</sup>     | Estudantes que participam de atividades extracurriculares apresentam melhor adaptação e desempenho acadêmico. As atividades extracurriculares contribuem para o desenvolvimento de habilidades sociais e acadêmicas.   |
| Monteiro <i>et al.</i> <sup>1</sup> | Métodos de estudo diversificados, incluindo atividades extracurriculares, podem otimizar o desempenho acadêmico. Estudantes que adotam métodos de estudo variados apresentam melhores resultados acadêmicos.   |
| Peres <i>et al.</i> <sup>7</sup>    | Participação em Ligas Acadêmicas foi a atividade mais relatada pelos estudantes, sendo 'aproximar-se da prática médica' o principal motivo apontado nesse contexto. Atividades extracurriculares, como a prática de esportes, atendem à necessidade de amenizar as fontes de tensão relacionadas ao curso. No entanto, é fundamental encontrar um equilíbrio no contexto da formação médica, conciliando os estudos com as atividades extracurriculares, de modo a promover as mudanças pessoais do universitário. |

**Tabela 1.** Continuação.

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| Pereira et al. <sup>8</sup>        | Os estudantes relataram a falta de orientação sobre atividades extracurriculares eficazes para atingir metas profissionais, bem como a necessidade de maior integração entre ingressos e egressos, a fim de compartilhar experiências e estratégias de carreira. As universidades precisam adaptar suas abordagens às demandas do mercado, promovendo o planejamento de carreira e o desenvolvimento de habilidades críticas e reflexivas.   |
| Oliveira et al. <sup>9</sup>       | Atividades extracurriculares estão positivamente associadas à produtividade acadêmica dos estudantes de medicina. Aqueles engajados em atividades como esportes, música ou voluntariado demonstram melhor desempenho em termos de gerenciamento de tempo e habilidades interpessoais. Essas atividades promovem o desenvolvimento integral do estudante, indo além do aprendizado teórico, além de contribuir para a melhoria da saúde mental, reforçando a importância de um equilíbrio entre as demandas acadêmicas e pessoais. Apesar dos benefícios, o estudo alerta para a necessidade de um equilíbrio, a fim de evitar a sobrecarga. Os resultados corroboram a literatura existente, mas destacam nuances específicas da área médica, como o papel do estresse e as exigências do curso. Além disso, sugerem estratégias institucionais para apoiar os estudantes na conciliação entre atividades externas e obrigações acadêmicas |
| Silva e Ehrenberg <sup>10</sup>    | Práticas extracurriculares, como a aquisição cultural e a influência parental, favorecem o desempenho acadêmico, desenvolvendo habilidades cognitivas, sociais e motoras nos estudantes. Tanto as faculdades quanto as políticas públicas devem promover o acesso a essas práticas, a fim de reduzir as desigualdades educacionais; no entanto, barreiras socioeconômicas ainda limitam essa equidade.   |
| Anversa et al. <sup>5</sup>        | A qualidade de vida dos estudantes melhorou significativamente com a participação em atividades extracurriculares. É fundamental equilibrar as atividades acadêmicas e extracurriculares para promover o bem-estar geral dos estudantes.   |
| Cruz et al. <sup>11</sup>          | A maioria das atividades realizadas pelos estudantes consistiu em participação em eventos científicos. Observou-se que atividades culturais e esportivas não são plenamente aproveitadas pelo colegiado de Medicina. Os estágios extracurriculares mais procurados foram na área de Urgência e Emergência. Foi registrado quase um artigo publicado por aluno, sendo a Pediatria a área de conhecimento com maior número de publicações. Além disso, encontrou-se uma grande disparidade entre a carga horária apresentada pelos alunos e a carga horária efetivamente aproveitada pelo colegiado do curso de Medicina. Diante disso, há uma necessidade de revisão do Regimento de Atividades Complementares do curso de Medicina, a fim de contribuir com a educação médica.   |
| Bastos Neto e Campos <sup>12</sup> | Em relação à qualidade de vida do estudante, cursar um curso integral é um fator que contribui para a inatividade física. O sedentarismo afeta os estudantes de Medicina, e fatores como a falta de tempo e a alta carga acadêmica dificultam a prática regular de exercícios. Recomenda-se maior apoio das universidades para incentivar hábitos saudáveis entre os estudantes de Medicina, como a prática de esportes, que contribui para o desempenho acadêmico e para a melhoria da qualidade de vida do estudante.  |
| Dinis et al. <sup>13</sup>         | A alta incidência de <i>Burnout</i> entre os estudantes de Medicina tem sido observada, com fatores como o perfeccionismo e as exigências da profissão médica sendo destacados como principais causas. A prática de atividades extracurriculares foi associada a uma menor frequência de <i>Burnout</i> , especialmente quando realizadas com regularidade. A inclusão dessas atividades no currículo é recomendada, pois elas funcionam como mecanismos de <i>coping</i> (estratégias de enfrentamento), sendo eficazes para reduzir o <i>Burnout</i> e melhorar a qualidade de vida dos estudantes. O avanço no curso de Medicina está relacionado a uma maior prevalência de <i>Burnout</i> , especialmente no último ano. Nesse contexto, é essencial implementar programas de suporte para melhorar a saúde mental e o bem-estar dos estudantes.  |
| Pires et al. <sup>3</sup>          | A qualidade de vida dos estudantes de Medicina varia ao longo da graduação, com períodos de maior e menor estresse. As atividades extracurriculares são recomendadas como uma estratégia para melhorar a qualidade de vida e reduzir o estresse durante esse período acadêmico.  |

**Tabela 1.** Continuação.

|   |  |
|---|--|
| Machado <i>et al.</i> <sup>14</sup>     | Estudantes que participaram da bateria universitária até o 3º ano do curso de Medicina apresentaram bom desempenho acadêmico. A dedicação regular à atividade musical não influenciou significativamente a média das notas entre os grupos, sugerindo que essa prática não impulsiona, mas também não prejudica o rendimento acadêmico. Além disso, pode proporcionar outros benefícios tácitos, importantes para a formação profissional.   |
| Achar Fujii <i>et al.</i> <sup>15</sup> | Os alunos estavam motivados a participar de atividades extracurriculares baseadas na comunidade, contribuindo para a sociedade. Essa participação ajudou a apoiar suas escolhas profissionais, integrar conhecimentos, ganhar experiência de vida, desenvolver habilidades de comunicação e liderança, aprender a trabalhar em equipe e se tornar mais responsáveis, empáticos e resilientes. No entanto, as barreiras à participação incluíram o número limitado de vagas, critérios de seleção, falta de apoio dos envolvidos, questões pessoais, má gestão do tempo, risco de desempenho acadêmico reduzido e falta de recursos físicos e financeiros. Essa experiência contribui para a melhoria do currículo e pode desenvolver habilidades e atitudes fundamentais, como liderança, comprometimento e responsabilidade. Para maximizar os benefícios dessas atividades, as escolas devem apoiar os alunos, garantindo que eles tenham tempo e oportunidade de participar sem sobrecarregar seu esforço físico, uma das barreiras mencionadas pelos acadêmicos. |
| Mukesh <i>et al.</i> <sup>16</sup>      | Atividades extracurriculares reduzem o estresse, melhoram o bem-estar e favorecem o desempenho acadêmico dos estudantes. Dessa forma, devem ser integradas aos currículos, pois contribuem significativamente para o aprimoramento tanto do bem-estar quanto do desempenho acadêmico.  |
| Oliveira <i>et al.</i> <sup>4</sup>     | As atividades extracurriculares mais prevalentes foram as ligas acadêmicas, projetos de extensão e monitorias, todas relacionadas ao objetivo de ampliar práticas e aprendizados além da grade curricular. No entanto, o estudo observou que essas atividades foram as que apresentaram os índices mais elevados de estudantes em recuperação. Embora as ligas acadêmicas e monitorias proporcionem aprendizado prático e teórico, também podem contribuir para sobrecarga e dificuldades acadêmicas. A Aprendizagem Baseada em Problemas mostrou-se desafiadora devido à alta demanda de tempo e energia, o que agrava o sofrimento mental. Quando bem gerenciadas, as atividades extracurriculares podem ajudar a equilibrar o desgaste acadêmico, mas é necessária a realização de estudos futuros que considerem fatores econômicos, demográficos e físicos.   |

A graduação em medicina possui uma carga-horária curricular acadêmica elevada, com muitas aulas, práticas de habilidades médicas e inúmeras avaliações, o que ocupa quase que integralmente o tempo do estudante. Mesmo assim, muitos alunos dedicam tempo e esforço a atividades extracurriculares. De acordo com estudos sobre o tema, mais de 60% dos estudantes de medicina participam de atividades extracurriculares, gastando, em média, 9,8 horas por semana nessas atividades<sup>17</sup>.

A participação em atividades extracurriculares possibilita o desenvolvimento de habilidades interpessoais e de trabalho em equipe, além de ampliar a rede de contatos (*networking*), permitindo o contato com profes-

sionais da área da saúde e colegas com interesses semelhantes. Isso gera oportunidades de orientação, estágios e futuras posições no mercado de trabalho. Participar de atividades desafiadoras, como colaborar com uma organização não governamental (ONG) ou liderar um grupo de estudo, promove o crescimento pessoal, além de aprimorar habilidades de liderança, organização e resolução de problemas. Essas experiências podem ser valorizadas em futuras entrevistas de emprego.

Esses resultados sugerem que o investimento em atividades extracurriculares pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a performance acadêmica. A conexão com práticas fora da sala de aula, como estágios em hospi-

tais ou programas de saúde comunitária, fornece o contexto prático para o aprendizado teórico, tornando o estudo mais interessante e relevante. Além disso, motivação e engajamento podem ser desenvolvidos juntamente com atividades extracurriculares, o que amplia o conhecimento dos estudantes<sup>20-22</sup>. Essa conexão leva a um maior interesse pelas disciplinas e, conseqüentemente, melhora o desempenho acadêmico.

Ademais, as atividades extracurriculares contribuem significativamente para a qualidade de vida e o bem-estar dos estudantes, reduzindo níveis de estresse e melhorando a saúde mental<sup>5,6</sup>. Outras atividades são essenciais no contexto da educação médica, pois funcionam como um escape contra o estresse e o esgotamento causados por um ambiente academicamente desgastante, como o da graduação em medicina. Além disso, essas atividades oferecem oportunidades para construir relacionamentos construtivos com os colegas e promover a autoestima<sup>17,19,22</sup>.

A medicina é uma profissão que exige constante interação com pacientes, familiares e profissionais de saúde. Por isso, as atividades extracurriculares oferecem um espaço para praticar e aprimorar essas habilidades. O desenvolvimento de habilidades interpessoais e profissionais está relacionado à aquisição de competências como comunicação, empatia e liderança, as quais podem, de fato, refletir positivamente no desempenho acadêmico, uma vez que as avaliações na medicina frequentemente incluem componentes práticos e interpessoais<sup>18,22</sup>.

É importante ressaltar que essas habilidades essenciais, como competências sociais, liderança e gestão de tempo, são completamente abordadas no currículo tradicional<sup>20-22</sup>. Essa complementaridade entre o aprendizado formal e as experiências extracurriculares é fundamental para uma formação médica mais abrangente e eficiente<sup>19</sup>.

As atividades extracurriculares promo-

vem o desenvolvimento pessoal e profissional, e o estudante que consegue equilibrar os estudos com essas atividades tende a aprimorar sua organização e habilidades de planejamento, fundamentais para um curso tão exigente como o de medicina. Além disso, o envolvimento em atividades paralelas à graduação estimula a gestão do tempo e a autodisciplina, competências essenciais para a carreira médica<sup>12-14</sup>. Essa habilidade de gerenciar o tempo de forma eficaz contribui significativamente para um desempenho acadêmico superior, pois permite que os estudantes cumpram prazos e se preparem de maneira adequada para as avaliações.

Além disso, estudantes que participam de atividades extracurriculares frequentemente relatam um maior senso de pertencimento e engajamento com a comunidade acadêmica. O envolvimento em projetos, seja de pesquisa ou de extensão em áreas interdisciplinares, permite que o estudante aplique seus conhecimentos de ciências sociais, ética e humanidades, ampliando a compreensão das múltiplas dimensões da saúde na prática médica. Isso aumenta a motivação e o comprometimento com a formação<sup>15,16,23</sup>.

Também é importante considerar que participar de simulações, competições acadêmicas esportivas ou culturais, ou grupos de discussão sobre ética em medicina pode preparar os estudantes para os desafios que encontrarão na prática médica, ajudando-os a desenvolver um pensamento crítico e orientado para a solução de problemas<sup>3,4</sup>. Assim, engajar-se em atividades extracurriculares que promovam a saúde mental, como esportes ou hobbies, dança, arte e cultura ajuda a equilibrar a pressão e o estresse associados ao curso de medicina<sup>10,11</sup>.

Ainda que as atividades extracurriculares possam oferecer vários benefícios, também existem alguns pontos negativos e desafios associados à participação dos estudantes. A graduação em medicina já é extremamente exigente em termos de carga horária e volume de

conteúdo. Quando as atividades extracurriculares são excessivas, há o risco de sobrecarga, o que pode resultar em estresse e diminuição do desempenho acadêmico. Além disso, esse excesso de compromissos pode desestabilizar emocionalmente os estudantes, comprometendo sua saúde mental e, conseqüentemente, seu rendimento nas atividades acadêmicas.<sup>1,3,5.</sup>

Praticar o “bom senso” entre o estudo e as atividades extracurriculares pode ser difícil para o acadêmico. Estudantes que não conseguem equilibrar suas obrigações podem negligenciar os estudos, resultando em notas mais baixas<sup>6,12,16.</sup> Dedicar uma quantidade significativa de tempo a atividades extracurriculares pode inflacionar a sensação de cansaço e diminuir a energia dedicada ao aprendizado, impactando o desempenho em provas e avaliações. Portanto, um planejamento adequado e a integração balanceada dessas atividades no cotidiano pode maximizar os benefícios, promovendo tanto o sucesso acadêmico quanto a saúde mental<sup>3,4.</sup>

Além disso, a participação excessiva em atividades extracurriculares pode desviar o foco dos estudos, afetando negativamente as notas e o desempenho acadêmico. Isso é especialmente preocupante em uma área tão rigorosa como a medicina, onde o conhecimento acumulado é fundamental. Pode haver conflitos entre os horários das aulas, atividades acadêmicas e as extracurriculares, dificultando a participação em todas as áreas desejadas e levando a compromissos que podem afetar o rendimento<sup>19,21.</sup>

A saturação de atividades pode reduzir o tempo livre, o que afeta diretamente os relacionamentos pessoais e a vida social dos estudantes, podendo gerar uma sensação de isolamento e estresse adicional. A combinação entre estudos, atividades práticas em estágios e a participação em atividades extracurriculares pode resultar em fadiga física e mental. Esse esgotamento não impacta apenas o desempenho acadêmico, mas também compromete a saúde e o bem-estar geral do estudante.<sup>3,4,12,13,20.</sup>

Alguns estudantes podem se sentir pressionados a participar de atividades devido à influência de colegas ou da cultura acadêmica, o que os leva a se comprometerem além de suas reais capacidades ou desejos. Esse envolvimento pode incluir atividades que não estão diretamente relacionadas à medicina ou que não contribuem para seu desenvolvimento profissional, resultando em uma dispersão de esforços e tempo que poderia ser mais bem investido em experiências mais relevantes<sup>21,22.</sup>

Quando as atividades extracurriculares deixam de ser uma fonte de aprendizado, lazer ou prazer e se tornam mais uma obrigação, o envolvimento do estudante pode se tornar superficial, prejudicando o verdadeiro desenvolvimento de habilidades e conhecimentos. Se o estudante não encontra satisfação ou sente que essas atividades não agregam valor à sua formação, isso pode gerar desmotivação e frustração em relação à sua experiência acadêmica<sup>6,13,14.</sup>

Embora as atividades extracurriculares possam oferecer benefícios, é fundamental que os estudantes escolham aquelas que melhor se alinham com seus interesses e objetivos profissionais. A gestão equilibrada entre as atividades e a vida acadêmica é essencial. É importante tomar decisões conscientes sobre como e quando se envolver, priorizando experiências que realmente contribuam para o desenvolvimento pessoal e profissional, sem prejudicar a saúde mental ou o desempenho acadêmico.

Os estudos analisados demonstram que a participação em atividades extracurriculares exerce um impacto significativo no desempenho acadêmico e no bem-estar dos estudantes de medicina. A relação entre o desempenho acadêmico na graduação em medicina e a participação em atividades extracurriculares é um tema complexo, multifacetado e pode variar conforme o contexto e os indivíduos envolvidos. Alguns estudantes podem prosperar com o envolvimento em múltiplas atividades, enquanto outros podem achar isso estressante ou desafiador.

O curso de medicina é, de fato, notoriamente estressante, e atividades que favorecem o lazer e o relaxamento podem funcionar como um equilíbrio frente à intensa carga de trabalho acadêmico. Um estado mental positivo, combinado a um bom suporte emocional, potencializa a capacidade de aprendizado e o desempenho escolar, além de promover o desenvolvimento de habilidades interpessoais, a gestão eficiente do tempo, a motivação pessoal e o bem-estar geral. Contudo, a eficácia dessas atividades depende de como são escolhidas e integradas à experiência acadêmica.

A qualidade, a quantidade e a relevância das atividades extracurriculares são aspectos cruciais para garantir que elas contribuam de maneira positiva para a formação dos estudantes. Quando geridas adequadamente e escolhidas com critério, essas atividades têm o potencial de enriquecer significativamente a formação acadêmica e profissional dos futuros médicos, preparando-os para uma carreira bem-sucedida e gratificante na área da saúde. O fundamental é que os estudantes encontrem um equilíbrio que permita aproveitar as oportunidades extracurriculares sem comprometer o foco nas responsabilidades acadêmicas.

Assim, conclui-se que as instituições de ensino devem fornecer apoio e orientação aos estudantes, auxiliando-os na escolha de atividades que complementem seu aprendizado sem prejudicar suas obrigações acadêmicas, garantindo que esses benefícios sejam maximizados sem comprometer o bem-estar. A chave está em encontrar um equilíbrio saudável que favoreça o desenvolvimento integral do estudante, beneficiando tanto sua formação acadêmica quanto sua futura prática profissional.

## CONTRIBUIÇÕES DOS AUTORES:

CMT realizou a concepção e desenho do estudo, análise dos dados, redação do manuscrito. LNRR realizou a coleta de dados, análise estatística, revisão crítica do manuscrito. PATS

realizou suporte técnico, revisão bibliográfica, revisão final do texto. JTA realizou a revisão final do texto. Todos os autores leram e aprovaram a versão final do manuscrito e concordam em se responsabilizar por seu conteúdo.

## CONFLITOS DE INTERESSE

Desejamos confirmar que não há conflitos de interesse conhecidos associados a esta publicação e que não houve apoio financeiro significativo para este trabalho que pudesse ter influenciado seus resultados.

## DECLARAÇÃO QUANTO AO USO DE IA GENERATIVA

Os autores declaram que não utilizaram ferramentas de inteligência artificial generativa (como ChatGPT, Grammarly, Deepseek, etc) no manuscrito.

## REFERÊNCIAS

1. Monteiro S, Vasconcelos R, Almeida L. VIII Congresso galaico português PsicoPedagogia: programa, resumos e actas. Braga: Universidade do Minho; 2005.
2. Almeida L, Nogueira C. Investimento extracurricular e seu impacto diferencial na adaptação e rendimento acadêmico em alunos do ensino superior. *Rev Galego-Port Psicol Educ.* 2002;3:321-8.
3. Pires AMFDS, Gusmão WDP, Carvalho LWTD, Amaral MMLDSD. Qualidade de Vida de Acadêmicos de Medicina: Há Mudanças durante a Graduação? *Rev Bras Educ Médica.* 2020;44(4):e124.
4. Oliveira SHD, Leal CEG, Almeida GFD, Horta HSL, Ferreira MCCL, Cardoso VC, et al. Influência das atividades extracurriculares sobre o desempenho acadêmico de estudantes de medicina. *Rev Eletrônica Acervo Saúde.* 30 de novembro de 2024;24(11):e18072.
5. Anversa AC, Santos VAVD, Silva EBD, Fedosse E. Qualidade de vida e o cotidiano acadêmico: uma reflexão necessária. *Cad Bras Ter Ocupacional.* 2018;26(3):626-31.
6. Souza MTD, Silva MDD, Carvalho RD. Integrative review: what is it? How to do it? *Einstein São Paulo.* março de 2010;8(1):102-6.
7. Peres CM, Andrade ADS, Garcia SB. Atividades extracurriculares: multiplicidade e diferenciação necessárias ao currículo. *Rev Bras Educ Mé-*

- dica. dezembro de 2007;31(3):203–11.
8. Pereira AK, Koshino MF, Ferreira TR, Rocha RAD. A importância das atividades extracurriculares universitárias para o alcance dos objetivos profissionais dos alunos de administração da Universidade Federal de Santa Catarina. *Rev Gest Univ Na América Lat - GUAL*. 1o de junho de 2011;163–94.
  9. Oliveira CTD, Santos ASD, Dias ACG. Percepções de Estudantes Universitários sobre a Realização de Atividades Extracurriculares na Graduação. *Psicol Ciênc E Prof*. dezembro de 2016;36(4):864–76.
  10. Silva MGQD, Ehrenberg MC. Atividades culturais e esportivas extracurriculares: influência sobre a vida escolar do discente. -Posições. abril de 2017;28(1):15–32.
  11. Cruz MLS, Peixoto MT, Silva CALD, Damas WG, Oliveira ABMD. Perfil das Atividades Complementares dos Graduandos em Medicina pela Universidade Estadual de Feira de Santana, 2009-2017. *Rev Bras Educ Médica*. 2019;43(1 suppl 1):265–75.
  12. Neto PB, Campos GAL de. Avaliação da influência acadêmica sobre a prática de atividades físicas nos estudantes de medicina em uma faculdade do noroeste do Estado de São Paulo. *Rev Corpus Hippocrat*. 1o de abril de 2020;1(1):1–10.
  13. Dinis T, Santiago LM, Caetano IR, Marôco JP. Perfeccionismo, Burnout e as Atividades Extracurriculares nos Estudantes de Medicina da Universidade de Coimbra. *Acta Médica Port*. 1o de junho de 2020;33(6):367–75.
  14. Machado ELG, Ribeiro GHD, Mendes I da S. Determinantes do desempenho acadêmico: a influência da música em estudantes de medicina. *Rev Interdiscip Ciênc Médica*. 2021;5(1):08–13.
  15. Achar Fujii RN, Kobayasi R, Claassen Enns S, Zen Tempski P. Medical Students' Participation in Extracurricular Activities: Motivations, Contributions, and Barriers. A Qualitative Study. *Adv Med Educ Pract*. setembro de 2022;Volume 13:1133–41.
  16. Mukesh HV, Acharya V, Pillai R. Are extracurricular activities stress busters to enhance students' well-being and academic performance? Evidence from a natural experiment. *J Appl Res High Educ*. 2 de janeiro de 2023;15(1):152–68.
  17. Kim S, Jeong H, Cho H, Yu J. Extracurricular activities in medical education: an integrative literature review. *BMC Med Educ*. 22 de abril de 2023;23(1):278.
  18. Sahão FT, Kienen N. ADAPTAÇÃO E SAÚDE MENTAL DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO: REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA. *Psicol Esc E Educ*. 2021;25:e224238.
  19. Farias FIRD, Gonçalves LG, Sampaio JF, Calvalcante JC. Atividades Extracurriculares na Formação Médica: Uma Revisão Sistemática da Literatura. *Rev Sustinere*. 12 de julho de 2024;12(1):497–516.
  20. Valladares Garrido MJ, T Serrano F, Pereira-Victorio C, Saldaña M, Mejia C. Association between prior extracurricular publications and the intent of students publishing their theses in scientific journals: a cross-sectional study of 40 medical schools in Latin America. *Pak J Med Health Sci*. 16 de agosto de 2020;14:990.
  21. Valladares-Garrido M, Aveiro-Róbaldo T, Jiménez-Peña D, Ugozzoli F, Moreno J, Alvarez Cabrera J, et al. Associated factors with the academic use of social networks in medical students from 40 cities in Latin America. *Pak J Med Health Sci*. julho de 2020;14(3):1171–7.
  22. Valle APD, Hamamoto Filho PT, Marco GND, Ferras G, Dias RT, Boas PJFV. Desempenho acadêmico de alunos de Medicina beneficiados pelas ações afirmativas. *Rev Bras Educ Médica*. 2024;48(2):e047.
  23. Almasry M, Kayali Z, Alsaad R, Alhayaza G, Ahmad MS, Obeidat A, et al. Perceptions of preclinical medical students towards extracurricular activities. *Int J Med Educ*. 16 de agosto de 2017;8:285–9.