



MÉDICOS ATLETAS: UM ECOSSISTEMA PARA O FLORESCIMENTO DA CLASSE MÉDICA

Michelly Wada Monteiro; Leticia dos Santos Porto Gonçalves; Karoline Gomes Merati; Alessandra Freitas Russo; Fábio Cardoso de Carvalho; Juliana da Silva Pereira, Raiane Fonseca Silva Herdy

Introdução

O burnout afeta cerca de 50-60% dos médicos brasileiros, configurando crise de saúde pública (Kertzman et al., 2021). Estratégias isoladas têm efeito limitado. O conceito de florescimento, descrito por Seligman e operacionalizado no Global Flourishing Study, integra emoções positivas, engajamento, relacionamentos, sentido e conquistas (PERMA). A atividade física (AF) desponta como eixo estratégico, promovendo saúde, propósito e pertencimento profissional.

Objetivo

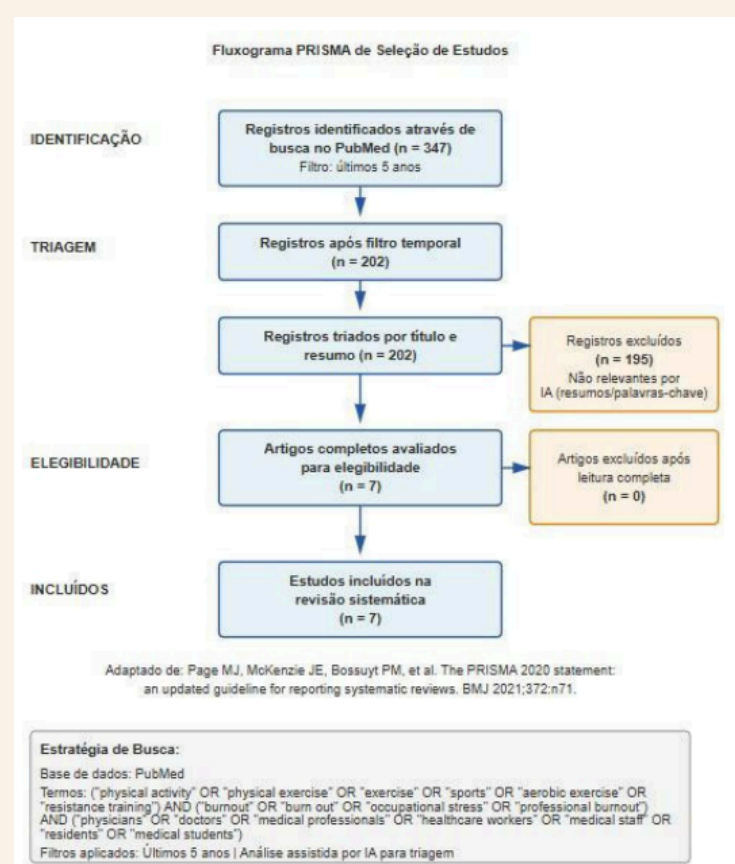
Analisar evidências sobre o impacto da AF na prevenção do burnout e promoção do florescimento em médicos, discutindo o Movimento Médicos Atletas (MMA) como estudo de caso.

Metodologia

Revisão integrativa (2010-2024) em PubMed, Scielo e Web of Science, incluindo estudos sobre AF e burnout em médicos.

Artigos com instrumentos validados (MBI, CBI, PFI).

Síntese narrativa complementada pela análise do Movimento Médicos Atletas como estudo de caso conceitual.



Resultados

Evidências mostram que AF regular associa-se a menor risco de burnout. Revisões sistemáticas indicam correlações pequenas a moderadas entre AF e menor exaustão emocional, com tendência dose-resposta para $\geq 3-4$ vezes/semana. AF relaciona-se a melhor qualidade de vida e saúde mental. Modelos que combinam exercício, ações sociais e mentoria, como Medicine in Motion, têm maior adesão. No Brasil, o MMA organiza práticas coletivas de AF ligadas a ações sociais e redes de apoio, reforçando a comunidade como catalisador do florescimento profissional.



Conclusão

Integrar AF regular e comunitária na rotina médica é estratégia promissora para reduzir burnout e fortalecer resiliência, alinhada ao PERMA e ao GFS. O MMA exemplifica essa proposta ao unir exercício, propósito e comunidade, oferecendo um caminho viável para o florescimento médico. Programas que juntem exercício, apoio entre pares e propósito social podem ser adotados por instituições de saúde e ensino como cuidado integral dos profissionais. Imagine o potencial quando nossa comunidade convida a enfrentar esse desafio em conjunto.

Autores (Ano)	Tipo de Estudo / Amostra	Instrumentos	Principais Resultados	Categoria
Taylor et al. (2022)	Revisão sistemática (estudantes de medicina)	MBI, WHOQOL	Exercício regular associado a menor exaustão emocional e melhor qualidade de vida	Burnout e qualidade de vida
Chirico & Magnavita (2022)	Revisão sistemática	MBI, CBI	Atividade física reduz sintomas de burnout; evidência de relação dose-resposta	Prevenção e manejo do burnout
Kertzman et al. (2021)	Estudo transversal (médicos brasileiros)	Questionário próprio + AF	Redução da prática física na pandemia associada a pior bem-estar e mais exaustão	Impacto da pandemia
Seward et al. (2020)	Relato de experiência (Medicine in Motion, EUA)	-	Programa integrado de fitness, filantropia e comunidade aumenta engajamento e pertencimento	Modelos comunitários
Briggs et al. (2022)	Estudo observacional (estudantes de medicina)	Questionário de engajamento	Eventos esportivos colaborativos elevam senso de propósito e reduzem burnout	Intervenções coletivas
VanderWeele et al. (2024)	Estudo longitudinal global	Flourishing Index (PERMA)	Prática física consistente associada a maiores níveis de florescimento global	Florescimento e propósito
Seligman (2011)	Base teórica (modelo PERMA)	-	Define os cinco pilares do florescimento (emoções, engajamento, sentido, relacionamentos, conquistas)	Base conceitual
Kertzman et al. (Diagn. Trat., 2021)	Estudo nacional descritivo	Questionário AF e burnout	Alta prevalência de burnout e baixa adesão à AF regular entre médicos	Contexto brasileiro
Global Flourishing Study (2024)	Coorte internacional	PERMA / Flourishing Index	Exercício físico comunitário correlacionado a maiores índices de bem-estar	Evidência global

Tabela 1. Síntese dos estudos incluídos na revisão integrativa (2010-2024). Elaboração própria, com base nos estudos incluídos.

Referências

- Seligman MEP. Florescer. Objetiva, 2011.
- VanderWeele TJ, Johnson BR, et al. Nat Ment Health. 2024;2:210-22.
- Kertzman PF, Ferreira VB, et al. Diagn Tratamento. 2021;26(3):118-24.
- Taylor C, et al. Med Educ Online. 2022;27(1):206-15.
- Chirico F, Magnavita N. J Health Soc Sci. 2022;7(1):9-24.
- Seward MW, Marso CC, et al. Am J Lifestyle Med. 2020;16(4):462-8.
- Briggs LG, Riew GJ, Seward MW. Am J Lifestyle Med. 2022;16(6):779-84.

Informações de contato

- (21) 9.9674-8492
- atendimento.medicosatletas@gmail.com
- www.medicosatletas.com.br