e-ISSN: 2177-8183

GESTÃO DE TEMPO ENTRE GRADUANDOS DE MEDICINA: É POSSÍVEL CONCILIAR TEMPO DE ESTUDO COM QUALIDADE DE VIDA?

TIME MANAGEMENT OF MEDICAL STUDENTS: IS IT POSSIBLE TO RECONCILE STUDY TIME WITH QUALITY OF LIFE?

LA GESTIÓN DEL TIEMPO DE LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA: ¿ES POSIBLE CONCILIAR EL TIEMPO DE ESTUDIO CON LA CALIDAD DE VIDA?

Márcio Fabrício Falcão de Paula Filho
marcio.falcao@discente.univasf.edu.br
Discente do Curso de Medicina
Universidade Federal do Vale do São Francisco, campus Paulo Afonso-BA

Maria Augusta Vasconcelos Palácio
augusta.palacio@univasf.edu.br
Doutorado em Educação em Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Rio de Janeiro
Professora adjunta da Universidade Federal do Vale do São Francisco, campus Paulo Afonso-BA

Matheus Rodrigues Lopes
matheuslopesbio@gmail.com
Doutor em Ciências pela Universidade Estadual de Campinas
Professor adjunto da Universidade Federal do Vale do São Francisco, campus Paulo Afonso-BA

RESUMO

A formação médica impõe intensa carga horária e pressões socioeconômicas, o que compromete a gestão do tempo e a saúde mental dos discentes. Apesar dos benefícios acerca do autocuidado serem reconhecidos, há escassez de estudos sobre o impacto do lazer e do descanso no desempenho acadêmico e na qualidade de vida estudantil. Diante desta inquietação, este estudo objetiva avaliar a relação entre qualidade de vida, gestão do tempo e desempenho acadêmico de discentes de Medicina, a partir de um estudo quantitativo, transversal e observacional com 114 discentes de Medicina da UNIVASF, Campus Paulo Afonso. Para tanto, foi utilizado o WHOQOL-BREF e questionário semiestruturado sobre tempo de lazer e estudo, cuja coleta ocorreu de modo *on-line*, garantindo anonimato e segurança dos dados,

CC BY

e-ISSN: 2177-8183

resultando numa amostra definida por cálculo amostral, com 95% de confiança e 5% de erro. Os índices médios de qualidade de vida, avaliados pelo WHOQOL-BREF, entre as turmas discentes avaliadas ficaram entre 62,3% e 68,8%, indicando boa qualidade de vida dos discentes, com correlação positiva entre tempos dedicados ao descanso (p=0,001), lazer (p<0,03) e prática física (p=0,002) e índices de qualidade de vida. Identificou-se que o coeficiente de rendimento está diretamente relacionado com o tempo de estudo (p<0,02) e apresenta relação com a autopercepção de desempenho acadêmico discente (p<0,0001). O estudo foi pioneiro ao abordar correlações entre qualidade de vida, lazer, sono e desempenho acadêmico, apresentando dados que podem auxiliar pesquisas futuras acerca do tema.

Palavras-chave: Desempenho acadêmico. Indicadores de Qualidade de Vida. Educação de Graduação em Medicina.

ABSTRACT

Medical education imposes intense workloads and socioeconomic pressures, which compromise students' time management and mental health. Although the benefits of self-care are recognized, there is a lack of studies on the impact of leisure and rest on academic performance and student quality of life. Given this concern, this study aims to evaluate the relationship between quality of life, time management, and academic performance of medical students, based on a quantitative, cross-sectional, and observational study with 114 medical students from UNIVASF, Paulo Afonso Campus. For this purpose, the WHOQOL-BREF and a semi-structured questionnaire on leisure and study time were used, the collection of which occurred online, ensuring anonymity and data security, resulting in a sample defined by sample calculation, with 95% confidence and 5% error. The average quality of life indices, assessed by the WHOQOL-BREF, among the student groups evaluated were between 62.3% and 68.8%, indicating a good quality of life for the students, with a positive correlation between time dedicated to rest (p=0.001), leisure (p<0.03) and physical activity (p=0.002) and quality of life indices. It was identified that the performance coefficient is directly related to the time spent studying (p<0.02) and is related to the self-perception of student academic performance (p<0.0001). The study was a pioneer in addressing correlations between quality of life, leisure, sleep, and academic performance, presenting data that can assist future research on the subject.

Keywords: Academic Performance. Quality of Life Indicators. Education of Medicine Graduation.

RESUMEN

e-ISSN: 2177-8183

La educación médica impone intensas cargas de trabajo y presiones socioeconómicas, que comprometen la gestión del tiempo y la salud mental de los estudiantes. Si bien se reconocen los beneficios del autocuidado, existe una falta de estudios sobre el impacto del ocio y el descanso en el rendimiento académico y la calidad de vida estudiantil. Dada esta preocupación, este estudio pretende evaluar la relación entre la calidad de vida, la gestión del tiempo y el rendimiento académico de los estudiantes de medicina, con base en un estudio cuantitativo, transversal y observacional con 114 estudiantes de medicina de la UNIVASF, Campus Paulo Afonso. Para este propósito, se utilizaron el WHOQOL-BREF y un cuestionario semiestructurado sobre tiempo de ocio y estudio, cuya recolección se realizó en línea, garantizando el anonimato y la seguridad de los datos, resultando en una muestra definida por cálculo muestral, con un 95% de confianza y un 5% de error. Los índices promedio de calidad de vida, evaluados mediante el WHOQOL-BREF, entre los grupos estudiantiles evaluados se situaron entre el 62,3% y el 68,8%, lo que indica una buena calidad de vida para los estudiantes, con una correlación positiva entre el tiempo dedicado al descanso (p=0,001), el ocio (p<0,03) y la actividad física (p=0,002) y los índices de calidad de vida. Se identificó que el coeficiente de rendimiento está directamente relacionado con el tiempo dedicado al estudio (p<0,02) y con la autopercepción del rendimiento académico estudiantil (p<0,0001). El estudio fue pionero en abordar las correlaciones entre la calidad de vida, el ocio, el sueño y el rendimiento académico, presentando datos que pueden contribuir a futuras investigaciones sobre el tema.

Palabras clave: Rendimiento Académico. Indicadores de Calidad de Vida. Educación de Pregrado en Medicina.

INTRODUÇÃO

Em meados do século XIX, com o advento da Revolução Industrial, constatou-se a necessidade de analisar as nuances do comportamento humano frente à função exercida no ambiente de trabalho, e com isso acreditava-se que a produtividade do indivíduo se relacionava diretamente ao bem-estar e ao tempo dispendido para lazer e descanso (MONSORES; NOVAES, 2022; AYELLO, *et al.,* 2024). Por sua vez, no ambiente acadêmico, com a chegada de novas tecnologias e modelos de ensino, uma nova relação do indivíduo com a sociedade e o trabalho foi percebida, de modo que a função discente passou a ser compreendida como uma atividade que se assemelha

ou mesmo toma o lugar do próprio labor (VIEIRA; CASTAMAN; JUNGES JUNIOR, 2021). Portanto, da mesma forma que acontece no ambiente de trabalho, entende-se que o melhor desempenho acadêmico do discente depende do equilíbrio na divisão de tempos dedicados ao estudo, descanso e lazer (SATTI *et al.,* 2019; SAEZ ABELLO *et al.,* 2023).

A formação em nível de graduação em Medicina tem sido estudada pelas suas características estressoras relacionadas a fatores sociais e econômicos, além de sua extensa e intensa carga horária, o que, usualmente, não permite uma boa gestão de tempo (DAMIANO *et al.,* 2020; KUBRUSLY *et al.,* 2021). Ademais, esse contexto é permeado pela competitividade entre discentes, pressões sociais, familiares e profissionais, e baixa disponibilidade de tempo livre, ora por exigências diretas do curso (tempo em sala de aula), ora por exigências indiretas (estudos autodirigidos e atividades extracurriculares) (DAMIANO *et al.,* 2020; ZHANG *et al.,* 2024). Esses fatores corroboram para cenário em que os índices de adoecimento físico e mental sejam elevados, com alta incidência de transtornos como depressão, ansiedade, Síndrome de Burnout e/ou Síndrome do Impostor (BAGDE; SANDANSHIV,2024; NASCIMENTO; JESUS; GARCIA, 2024; SALAMA; OLIVEIRA, 2024).

O estresse na vida acadêmica e sua relação com o desempenho dos estudantes durante o processo de formação, bem como as estratégias para melhorar a qualidade de vida de discentes e docentes, vêm sendo amplamente estudadas nos últimos anos (CONCEIÇÃO *et al.,* 2019; AZEVEDO *et al.,* 2022; SAEZ ABELLO *et al.,* 2023). Pesquisas demonstraram benefícios que atividades de autocuidado, como prática de atividade física, têm na garantia de saúde mental e bem-estar dos discentes (CAVALCANTE *et al.,* 2019; CONCEIÇÃO *et al.,* 2019; COSTA *et al.,* 2020; AZEVEDO *et al.,* 2022; KAYHAN *et al.,* 2023; SALAMA; OLIVEIRA, 2024). Contudo, boa parte desses estudos está relacionado à saúde mental e, ainda, se percebe escassez de pesquisas que abordem o impacto de tempo de lazer e descanso, adequados no desempenho acadêmico e na qualidade de vida dos discentes.

CC BY

Dessa forma, objetivou-se avaliar as relações e as correlações entre qualidade de vida, gestão do tempo, autoavaliações profissional e acadêmica, bem como desempenho acadêmico de discentes de Medicina.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Trata-se de um estudo quantitativo, analítico, observacional e transversal, realizado com discentes, de ambos os sexos, matriculados no curso de graduação em Medicina, *campus* Paulo Afonso, da Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF), no período compreendido entre agosto e outubro de 2024.

O curso de graduação em Medicina, *campus* Paulo Afonso, iniciou suas atividades em 2014, e adota como proposta pedagógica as metodologias ativas no processo de ensino e aprendizagem (UNIVASF, 2020). O curso é de período integral, possui carga horária mínima de 7520 horas, divididas ao longo de 12 semestres, sendo os oito semestres iniciais correspondentes ao ciclo acadêmico, e os quatro últimos correspondentes ao internato (UNIVASF, 2020).

Atualmente, o curso de Medicina da UVINASF, *campus* Paulo Afonso, recebe matrículas anualmente, possuindo 206 discentes matriculados, dos quais 145 são vinculados ao ciclo acadêmico, e 61 ao internato. Vale ressaltar que, até a data da pesquisa, o curso contava com seis turmas ativas: 2º período (2023.2), 4º período (2022.2), 6º período (2021.2), 8º período (2020.2) e duas turmas de internato (2019.2 e 2018.2).

A partir de cálculo amostral realizado com o número total de discentes matriculados no curso (n=206), nível de confiança de 95% e erro amostral de 5%, a amostra estipulada foi em 135 participantes. A pesquisa foi disponibilizada para todos os discentes em situação regular com *e-mail* institucional válido, sendo excluídos das análises os discentes que não preencheram os dois questionários utilizados no estudo. Inicialmente, foi solicitado aos discentes que aceitassem participar dele, se fazendo necessário o preenchimento, via *e-mail* institucional, do Termo de

CC BY

Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), disponibilizado via *link* pela plataforma *Google Formulários* (©Google Inc 2024).

O processo de coleta dos dados foi realizado a partir da aplicação de dois instrumentos: o WHOQOL-BREF, para avaliação de qualidade de vida; e um questionário semiestruturado com questões referentes ao tempo utilizado para lazer e estudo, sendo o tempo médio de aplicação dos instrumentos para cada um deles foi de sete minutos. A plataforma de escolha para o preenchimento dos questionários foi a versão gratuita do *Jotform* (© 2023 Jotform Inc), cuja característica é de possui recursos de não retenção de *e-mails* ou outras informações pessoais no preenchimento dos questionários, além de opções de criptografia ponta-a-ponta, garantindo o anonimato dos voluntários ao preenchê-los e segurança dos dados coletados.

É importante ressaltar que o questionário WHOQOL-BREF é um instrumento validado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para a avaliação da qualidade de vida, estruturado em 26 perguntas, e suas respostas seguem uma escala de Likert (de 1 a 5, quanto maior a pontuação melhor a qualidade de vida), sendo 1- Muito insatisfeito e 5- muito satisfeito para alguns quesitos, ou 1- Nada e 5- Extremamente para outros quesitos (WHO, 2012) (Quadro 1).

Quadro 1. Quesitos avaliados no WHOQOL-BREF

1. Como você avaliaria sua qualidade de vida?
2. Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?
3. Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?
4. O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?
5. O quanto você aproveita a vida?
6. Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?
7. O quanto você consegue se concentrar?
8. Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?

9. Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?
10. Você tem energia suficiente para seu dia a dia?
11. Você é capaz de aceitar sua aparência física?
12. Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?
13. Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia a dia?
14. Em que medida você tem oportunidades de atividades de lazer?
15. Quão bem você é capaz de se locomover?
16. Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?
17. Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia a dia?
18. Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?
19. Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?
20. Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?
21. Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?
22. Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?
23. Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?
24. Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?
25. Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?
26. Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como, mau humor, desespero, ansiedade, depressão?

Fonte: Organização Mundial de Saúde. WHOQOL - ABREVIADO, versão em português (2012).

O WHOQOL-BREF trata de versão simplificada do instrumento WHOQOL-100. Portanto, a base de resultados para a análise do instrumento é calculada por meio de valores percentuais. O cálculo foi baseado na soma dos quesitos utilizados para a análise da qualidade de vida, sendo o índice obtido pela divisão do total de pontos alcançados no questionário pelo valor máximo possível (pontuação máxima = 130) (WHO, 2012)

Dessa forma, os resultados foram classificados da seguinte maneira: valores acima de 80% indicaram excelente qualidade de vida; entre 60% e 79%, boa qualidade de vida; entre 40% e 59%, qualidade de vida moderada; e abaixo de 39%, qualidade

CC BY

de vida ruim. De modo geral, quanto maior a pontuação atribuída pelos respondentes nos diferentes quesitos avaliados, melhor foi a qualidade de vida percebida (WHO, 2012).

O questionário estruturado sobre tempo de lazer e estudo foi composto por 14 perguntas, direcionadas à quantificação do tempo dedicado ao estudo, lazer e descanso, bem como a autopercepção de satisfação do discente em relação ao seu desempenho acadêmico. As sete primeiras questões apresentaram campos de resposta em formato de caixa de texto, permitindo apenas a inserção de valores numéricos, nos quais os participantes deveriam informar o número de horas dedicadas a cada atividade (estudo, lazer, prática física). A oitava questão também utilizou uma caixa de texto, solicitando resposta do tipo 'SIM' ou 'NÃO', acompanhada do número de horas dedicado à prática física. Por fim, as questões 9 a 14 foram elaboradas no formato de múltipla escolha. Nenhuma questão apresentava obrigatoriedade de resposta pelos discentes (Quadro 2).

Quadro 2. Quesitos avaliados em relação ao tempo de estudo, lazer e descanso

1. Quantas horas, em média, você dedica ao lazer por dia?
2. Quantas horas, em média, você dedica ao lazer por semana?
3. Quantas horas, em média, você realiza atividades na universidade durante a semana? (estudo individual, projetos, ligas, estudos em grupo, aulas)
4. Quantas horas, em média, você dedica aos estudos por dia? (considerar o tempo em que está no ambiente universitário para aulas, pesquisas e demais atividades)
5. Quantas horas, em média, você dedica aos estudos por semana? (considerar o tempo em que está no ambiente universitário para aulas, pesquisas e demais atividades)
6. Quantas horas, em média, você dedica para os estudos fora do ambiente universitário (estudo individual, estudos em grupo com colegas fora da universidade)?
7. Quantas horas de sono, em média, você tem por dia?
8. Você pratica atividades físicas? Se sim, quantas horas, em média, você dedica em sua semana para essas atividades?
9. Você considera as atividades físicas como um momento de lazer? a. SIM; b. NÃO

CC BY

10. Você acredita que seu desempenho acadêmico está associado ao seu tempo de descanso e lazer? a. SIM; b. NÃO
11. Você se sente culpado durante seus momentos de lazer ou descanso? (por exemplo: achar que deveria estar estudando durante um momento de lazer) a. SIM; b. NÃO
12. Como você avalia seu desempenho acadêmico? a. Insatisfatório; b. Razoável; c. Satisfatório; d. Muito Satisfatório
13. Como você se vê como um profissional no futuro? a. Insatisfatório; b. Razoável; c. Satisfatório; d. Muito Satisfatório
14. Referente ao seu coeficiente de rendimento acadêmico, em qual das faixas a seguir ele se encontra? a. 0,0-5,0; b. 6,0-7,0; c. 7,1-8,0; d. 8,1-9,0; e. 9,1-10,0

Fonte: Autoria própria.

Os dados foram organizados por meio de estatísticas descritivas e apresentados em tabelas, com o auxílio dos *softwares* Google Planilhas (© Google Inc., 2024) e Microsoft Excel (© Microsoft Inc., 2024). As análises estatísticas foram conduzidas com o uso de *software* e as associações entre as variáveis de interesse foram avaliadas por meio dos testes Qui-quadrado, Kruskal-Wallis e correlação de Spearman. O nível de significância estatística adotado foi de $p<0,05$.

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa, aprovado com o CAAE 78736824.2.0000.0282 e parecer de número 6.895.225.

RESULTADOS

Dos 206 discentes matriculados no curso, 114 (55,4%) responderam aos questionários aplicados, distribuídos da seguinte forma: 28 discentes do segundo período (73,7% da amostra/turma), 26 do quarto período (89,7% da amostra/turma), 12 do sexto período (52,2% da amostra/turma), 41 do oitavo período (89,1% da amostra/turma) e sete do internato (11,5% da amostra/grupo).

Não foi observada diferença entre o tempo médio diário ($p=0,54$) ou semanal de estudos ($p=0,07$) entre os períodos letivos. No entanto, constatou-se relação significativa entre maiores coeficientes de rendimento (CR) e o maior tempo diário de

CC BY

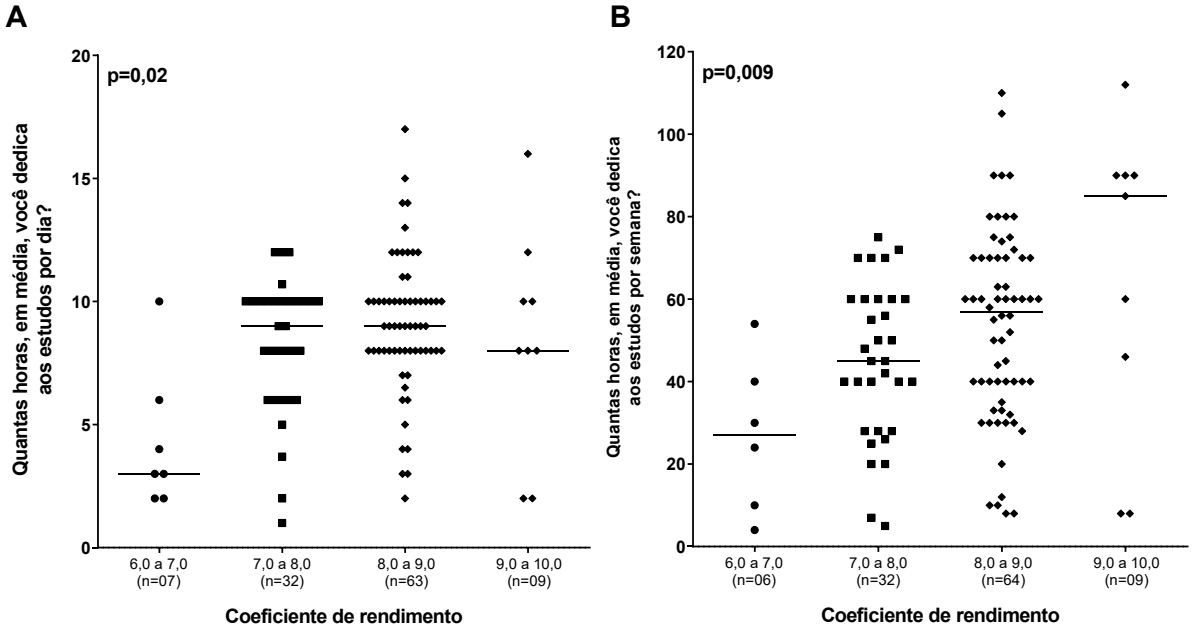
e-ISSN: 2177-8183

estudos (p=0,02; Figura 1A), bem como entre o maior tempo semanal de estudos e o CR (p=0,009; Figura 1B)

Figura 1. Relação entre a média de horas dedicadas aos estudos e o coeficiente de rendimento dos discentes.

CC BY

e-ISSN: 2177-8183

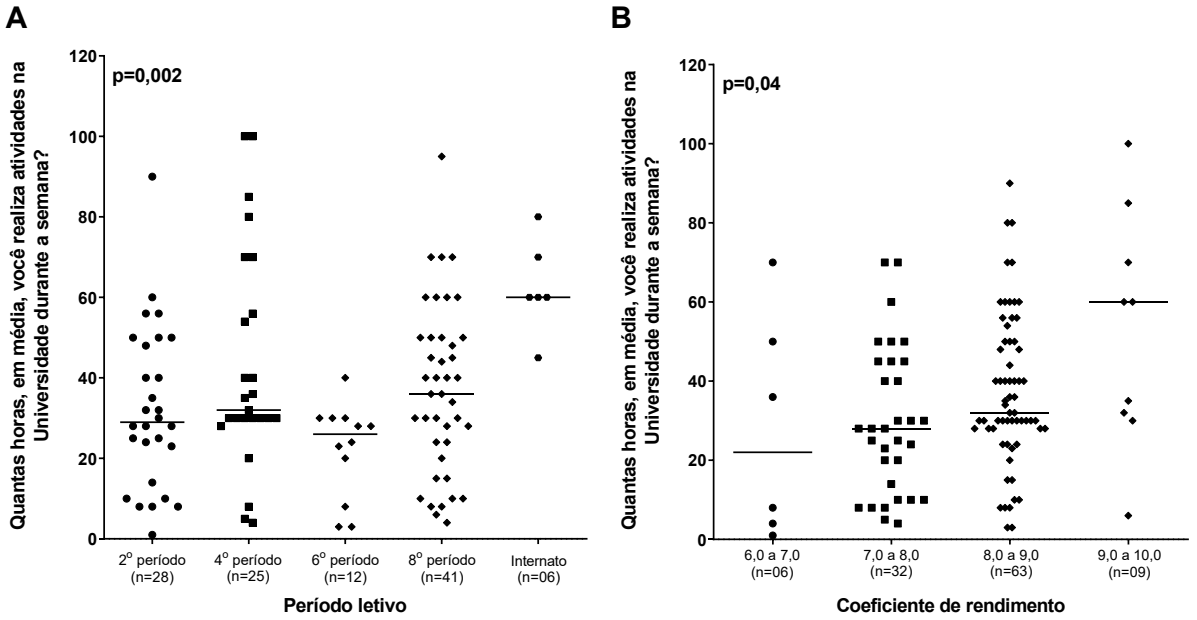


O eixo ”y” representa a média de horas diárias (A) ou semanais (B), dedicadas aos estudos e o eixo “x”, representando o coeficiente de rendimento dos discentes. As linhas horizontais indicam a mediana. O valor de p e o número de discentes respondentes de cada grupo estão indicados na figura. Para análise estatística foi utilizado o teste de Kruskal-Wallis. Fonte: Autoria própria.

Observou-se associação positiva entre o tempo médio dedicado às atividades realizadas no ambiente universitário (p=0,002; Figura 2A) e os períodos letivos dos discentes, bem como com maiores coeficientes de rendimento (CR) (p=0,04; Figura 2B). Além disso, identificou-se relação entre o tempo médio de atividades realizadas fora da universidade (p=0,02) e os períodos letivos dos discentes, mas não foi encontrada relação com o CR (p=0,56).

Figura 2. Relação entre a média de horas dedicadas às atividades de graduação e o período ou coeficiente de rendimento dos discentes.

e-ISSN: 2177-8183

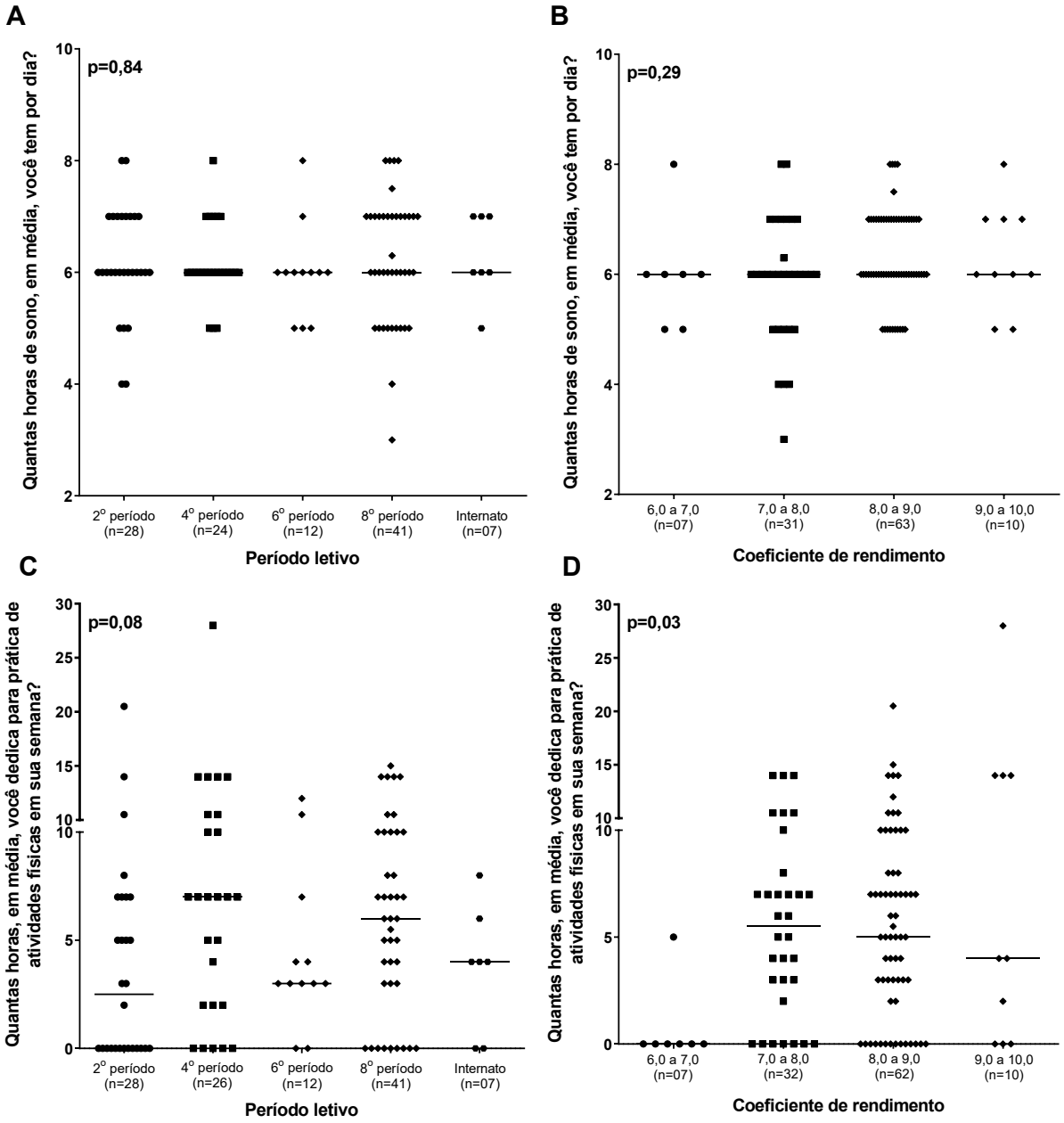


O eixo ”y” representa a média de horas semanais utilizadas em atividades na Universidade e o eixo “x” representa o período letivo dos discentes ou o coeficiente de rendimento dos discentes. As linhas horizontais indicam a mediana. O valor de p e o número de discentes respondentes de cada grupo estão indicados na figura. Para análise estatística foi utilizado o teste de Kruskal-Wallis. Fonte: Autoria própria.

Não foi observada relação entre o tempo médio diário de sono e os períodos letivos ou o CR dos discentes (Figura 3A e B). Contudo, foi identificada relação negativa entre menores coeficientes de rendimento (CR) e menor tempo médio semanal dedicado às atividades físicas (p=0,03; Figura 3D).

Figura 3. Relação entre a média de horas de sono e prática de exercícios físicos com o período ou coeficiente de rendimento dos discentes.

e-ISSN: 2177-8183



O eixo ”y” representa a quantidade média de atividades físicas semanais e o eixo “x” representa o período letivo ou o coeficiente de rendimento dos discentes. As linhas horizontais indicam a mediana. O valor de p e o número de discentes respondentes de cada grupo estão indicados na figura. Para análise estatística foi utilizado o teste de Kruskal-Wallis. Fonte: Autoria própria.

Os valores obtidos no questionário WHOQOL-BREF variaram entre 51 (39,2%) e 112 (86,1%) pontos, do total de 130 pontos. A média geral obtida entre as turmas

foi 89,1 (68,5%), com mediana de 90,0 (69,2%) pontos. Não foi verificada diferença estatística na qualidade de vida entre os períodos letivos (p=0,34) ou CR dos discentes avaliados (p=0,32), de forma que valores médios de WHOQOL-BREF variaram entre 62,3% (6º período – 81/130) e 68,8% (2º período – 89,5/130. Ademais, também não foi evidenciada diferença entre o tempo médio diário (p>0,21) ou semanal (p>0,12) utilizado para lazer entre os períodos letivos ou CR dos discentes.

Verificou-se correlação positiva entre os valores obtidos no WHOQOL-BREF e o tempo médio diário (p=0,0009) e semanal (p=0,03) dedicado ao lazer, assim como com o tempo médio diário de sono (p=0,001) e com o tempo semanal dedicado à prática de exercícios físicos (p=0,002; Tabela 1).

Tabela 1. Correlação entre a qualidade de vida e o tempo de estudo, lazer e descanso dos discentes.

	r	IC (95%)	P valor
Tempo médio diário dedicado ao lazer	0,31	0,12 a 0,47	**0,0009**
Tempo médio semanal dedicado ao lazer	0,21	0,02 a 0,38	**0,03**
Tempo médio diário dedicado ao estudo	0,13	-0,06 a 0,31	0,16
Tempo médio semanal dedicado ao estudo	0,09	-0,10 a 0,27	0,35
Tempo médio dedicado às atividades na Universidade	0,04	-0,15 a 0,22	0,70
Tempo médio dedicado ao estudo fora da Universidade	0,16	-0,03 a 0,34	0,09
Tempo médio diário de sono	0,30	0,12 - 0,47	**0,001**
Tempo médio semanal dedicado à prática de exercício físico	0,29	0,10 a 0,45	**0,002**

Para análise estatística foi utilizado o teste de correlação de Spearman. Fonte: Autoria própria.

Do ponto de vista discente, não foi evidenciada relação entre desempenho acadêmico e sentimento de culpa com o tempo utilizado para lazer e descanso entre os períodos letivos. Além disso, não foi observada diferença na autoavaliação profissional, em relação ao desempenho acadêmico e à perspectiva de carreira futura, entre os diferentes períodos letivos.

CC BY

e-ISSN: 2177-8183

Destaca-se a existência de relação entre período letivo (p=0,0005) e autoavaliação do desempenho acadêmico (p<0,0001) com o CR atual do discente. Em contrapartida, não foi verificada diferença na perspectiva profissional futura e CR do discente (Tabela 2).

Tabela 2 – Relação entre o coeficiente de rendimento com o período letivo, autoavaliação do desempenho acadêmico e profissional.

	Coeficiente de rendimento				
	6,0 a 7,0	**7,0 a 8,0**	**8,0 a 9,0**	**9,0 a 10,0**	**P valor**
Período letivo					
2º período	1 (3,6)	12 (42,9)	15 (53,6)	0 (0,0)	
4º período	1 (3,8)	4 (15,4)	15 (57,7)	6 (23,1)	
6º período	0 (0,0)	7 (58,3)	5 (41,7)	0 (0,0)	**0,0005**
8º período	4 (10,0)	8 (20,0)	27 (67,5)	1 (2,5)	
Internato	1 (14,3)	1 (14,3)	2 (28,6)	3 (42,9)	
Como você avalia seu desempenho acadêmico?					
Insatisfatório	5 (45,5)	5 (45,5)	1 (9,1)	0 (0,0)	
Razoável	2 (4,4)	17 (37,8)	25 (55,6)	1 (2,2)	**<0,0001**
Satisfatório	0 (0,0)	10 (20,4)	31 (63,3)	8 (16,3)	
Muito satisfatório	0 (0,0)	0 (0,0)	7 (87,5)	1 (12,5)	
Como você se vê como um profissional no futuro?					
Insatisfatório	1 (20,0)	1 (20,0)	3 (60,0)	0 (0,0)	
Razoável	2 (12,5)	7 (43,7)	7 (43,7)	0 (0,0)	0,30
Satisfatório	2 (3,4)	12 (20,7)	38 (65,5)	6 (10,3)	
Muito satisfatório	2 (5,9)	12 (35,3)	16 (47,1)	4 (11,8)	

Para análise estatística foi utilizado o teste Qui-quadrado. Fonte: Autoria própria.

DISCUSSÃO

Foi possível constatar que o tempo dedicado aos estudos, as atividades universitárias e a prática de exercício físico apresentaram relação com o desempenho acadêmico. Por outro lado, prática de atividades físicas, envolvimento em lazer e boa

rotina de sono foram correlacionados com melhor qualidade de vida. Embora o desempenho acadêmico não tenha se relacionado diretamente à qualidade de vida, ele influenciou a autopercepção dos discentes em relação ao seu desempenho acadêmico.

Em outros estudos sobre a relação entre qualidade de vida e o desempenho acadêmico, como os realizados por Bermúdez *et al.* (2024) e Sultana e Chiwala (2024), foi observada relação positiva entre a qualidade de vida e o desempenho acadêmico. Ademais, verificou-se que a qualidade de vida está intrinsecamente ligada ao bem-estar psicológico dos estudantes (BERMÚDEZ *et al*, 2024; SULTANA; CHIWALA, 2024).

Outra variável frequentemente discutida sobre o tema é o tempo dedicado ao estudo pelos discentes, observando-se a relação direta entre essa variável e o desempenho acadêmico. Estudantes que investem mais tempo no estudo, independentemente do período letivo, da qualidade de sono ou da qualidade de vida, tendem a apresentar um desempenho acadêmico superior (BERMÚDEZ *et al*, 2024; SULTANA; CHIWALA, 2024). Entretanto, foi observado que os discentes do internato dedicaram, em média, cerca de duas horas diárias ao estudo, evidenciando redução no tempo de estudo, a qual pode ser atribuída ao fato do tempo que enfrentam da carga horária prática significativamente maior em comparação à carga teórica, sendo 40 horas semanais dedicadas a atividades práticas (UNIVASF, 2020). Esse fator provavelmente limita o tempo disponível para o estudo autodirigido, explicando a redução observada no tempo dedicado ao estudo.

O tempo dedicado aos estudos diários e semanais apresentou relação positiva com o CR dos discentes, especialmente entre aqueles do ciclo acadêmico. Isso indica que estudantes que investem mais tempo nos estudos tendem a ter um CR mais elevado. Essa maior dedicação ao estudo reflete uso mais eficiente do tempo, favorecendo o aprendizado, memorização dos conteúdos e aplicação desses conhecimentos nas avaliações programáticas, o que pode explicar por que estudantes que dedicam mais tempo aos estudos apresentam CR mais altos (VIEIRA;

CC BY

CASTAMAN; JUNGES JUNIOR, 2021; KAYHAN *et al.,* 2023; SAEZ ABELLO *et al.,* 2023).

O tempo médio de atividades acadêmicas realizadas em ambiente universitário (compreendidas por atividades teóricas, práticas e extracurriculares) e fora da universidade (estudos autodirigidos e grupos de estudos) se relacionaram com os períodos letivos, com certo aumento do tempo despendido em ambiente universitário conforme o avanço do curso, indicando maior envolvimento em atividades extracurriculares e/ou maior demanda de carga horária prática e teórica em ambiente universitário (FARIAS *et al.,* 2024). Ademais, percebe-se que o tempo dedicado a estudos fora do ambiente universitário não apresentou tendência cronológica, o que provavelmente remete a características intrínsecas de cada turma discente.

Os discentes de todas as turmas avaliadas apresentaram média de seis horas diárias de sono, tempo de sono abaixo dos padrões preconizados por entidades como a OMS e a Sociedade Mundial do Sono, que recomendam entre oito e nove horas de sono para indivíduos jovens e adultos (VESTERGAARD *et al.,* 2024). A qualidade de sono constitui importante fator protetor contra o adoecimento físico e mental, além de proporcionar melhor qualidade de funcionalidades neurais, como melhorias da memória, plasticidade neural e formação de sinapses (AQUINO *et al.,* 2024; HOWARTH; MILLER, 2024).

Em estudo conduzido por Sultana e Chiwala (2024), percebeu-se que discentes de Medicina na Zâmbia tendem a dedicar mais horas aos estudos e à Universidade em detrimento do tempo de sono, o que se traduz em hábitos de baixa higiene do sono e maiores acometimentos físico e mental. Ademais, verificou-se que a privação do sono esteve relacionada com maior incidência de transtornos neuropsiquiátricos, fator que, por sua vez, demonstrou riscos ao desempenho acadêmico e qualidade de vida desses discentes (SULTANA; CHIWALA, 2024).

A grande maioria dos estudantes pratica, ao menos, duas horas semanais de atividades físicas. Dentre os discentes que não se dedicam à prática de atividades físicas, observou-se desempenho acadêmico inferior, com piores CR. O tempo

CC BY

despendido com atividade física é um fator importante na melhoria da qualidade do aprendizado e existe associação entre a prática de atividade física e melhorias no estado de saúde mental, na cognição e na memória (CAVALCANTE *et al.,* 2019; CONCEIÇÃO *et al.,* 2019; AZEVEDO *et al.,* 2022).

Em estudo realizado por Satheesha *et al*. (2016), observou-se que a atividade física está relacionada ao foco e à capacidade mental dos estudantes. Embora não exista relação direta, a prática de atividade física se apresenta como importante fator de melhora no desempenho acadêmico. Estes autores identificaram desempenho acadêmico inferior entre os estudantes que não praticavam atividades físicas, enquanto melhores desempenhos foram observados naqueles que se dedicavam à prática física, pelo menos três vezes por semana (SATHEESHA *et al*, 2016).

A aplicação do WHOQOL-BREF evidenciou que a qualidade de vida da população analisada se encontra na faixa de 'boa qualidade de vida', com índices médios de WHOQOL, variando entre 62,3% e 68,8%, sem diferenças significativas entre os grupos. Resultados semelhantes foram encontrados em pesquisa realizada com 149 estudantes médicos na Malásia, cujos índices de qualidade de vida variaram entre 69,9% e 73,1%. A análise também evidenciou que, embora os indicadores dos discentes estivessem indicando boa qualidade de vida, o adoecimento mental ao longo do curso, marcado especialmente pela incidência de depressão e ansiedade, representa importante fator na redução de qualidade de vida, e no desempenho e aprendizado desses estudantes (GAN; LING, 2019).

Embora não tenha sido evidenciada relação direta entre qualidade de vida e CR, sugere-se que menores índices de qualidade de vida podem implicar em redução do desempenho acadêmico. Ainda que a análise de qualidade de vida dos discentes demonstre bons indicadores, torna-se necessário verificar a existência de outros fatores que corroboram o adoecimento físico e mental ao longo do curso, como a indisponibilidade de tempo para atividades de lazer, bem como a influência desses fatores no desempenho acadêmico (GAN; LING, 2019; YASMEEN *et al.,* 2023).

CC BY

Não foi observada relação entre o tempo dedicado ao lazer e o CR dos discentes entre as turmas. No entanto, evidenciou-se correlação significativa entre o tempo dedicado ao sono, ao lazer e à prática de exercício físico com qualidade de vida dos discentes. Diversos estudos publicados acerca da relação entre estudos e gestão do tempo e, ou gestão do tempo e qualidade de vida demonstraram os benefícios que uma eficiente gestão do tempo pode promover no cotidiano, estado de saúde e desempenho acadêmico de um indivíduo (HOWARTH; MILLER, 2024; SALAMA; OLIVEIRA, 2024; BRUEN *et al.,* 2024; YASMEEN *et al.,* 2023). Não obstante, em pesquisas acerca do tema envolvendo estudantes de Medicina, percebeu-se que estudantes com algum grau de eficiência na gestão do tempo possuíam melhor avaliação de seu desempenho acadêmico, bem como demonstraram menor incidência de transtornos mentais (HOWARTH; MILLER, 2024; SATHEESHA *et al*, 2024; SULTANA; CHIWALA, 2024).

Portanto, é possível inferir que o desempenho acadêmico de um discente pode ser influenciado pela gestão do tempo para estudo, lazer e descanso. Desta forma, medidas que incentivem a autogestão do tempo pelos estudantes se revelam não apenas como fatores essenciais para a manutenção de uma boa saúde mental, como também para o alcance de um bom desempenho acadêmico e de uma boa qualidade de vida (HOWARTH; MILLER, 2024; SALAMA; OLIVEIRA, 2024; BRUEN *et al.,* 2024).

Além de investigar a influência da gestão de tempo na qualidade de vida e no desempenho acadêmico, o estudo analisou a percepção dos discentes sobre o tempo dedicado ao lazer, incluindo as atividades físicas. A maioria dos discentes considera o tempo de atividade física como lazer, sem diferença entre as turmas. Também foi identificado que a maior parte deles acredita que seu desempenho acadêmico está relacionado à gestão do tempo de descanso e de lazer.

De acordo com Kayhan *et al.* (2023), a gestão de tempo de um indivíduo pode ser dividida em “tempo de trabalho”, compreendido pelo tempo que o indivíduo dedica à sua atividade laboral e em “tempo não laboral”. Nesses termos, a compreensão de atividades físicas como atividades de lazer é, conceitualmente, justificável. Contudo,

CC BY

o mesmo estudo identificou que a gestão de tempo, a fim de garantir eficiente qualidade de vida e saúdes física e mental, deve compreender distinções entre o tempo que este dedica às suas saúdes física e mental (como, por exemplo, com a prática da atividade física) e o tempo dedicado a atividades tidas como "ociosas" (definidas como atividades sem uma finalidade específica, como interações sociais ou o divertimento) (KAYHAN *et al.,* 2023). Assim, evidencia-se que a população analisada carece de tempo de lazer de qualidade, uma vez que os tempos de atividade física e de lazer declarados se assemelham, indicando que a atividade física constitui a prática de lazer praticamente exclusiva na rotina desses discentes.

Somado a isso, constatou-se que a maioria dos discentes manifestou sentimento de culpa durante momentos de lazer e descanso. A "*culpa do lazer*" foi verificada em outros estudos, sobretudo em populações com diagnóstico de Síndrome de Burnout (KAYHAN *et al*, 2023; NASCIMENTO; JESUS; GARCIA, 2024; YASMEEN *et al*, 2023). Usualmente, a "*culpa do lazer*" é traduzida em o indivíduo manifestar sentimentos e pensamentos de que deveria estar estudando ou realizando alguma atividade produtiva naquele momento de lazer ou descanso, a culpa do lazer se manifesta em populações privadas de tempo livre ou submetidas a rotinas altamente estressantes (NASCIMENTO; JESUS; GARCIA, 2024).

Verificou-se que os discentes analisados autoavaliam seu desempenho acadêmico, principalmente, como razoável ou satisfatório. A autoavaliação de perspectiva profissional futura não foi influenciada pela autoavaliação de desempenho acadêmico, bem como não foi superestimada por discentes com autoavaliação de desempenho acadêmico muito satisfatória. A transição entre ciclos de aprendizados, marcados por rompimento abrupto do *status quo* de ensino e aprendizagem usualmente vem acompanhada de insegurança por parte do discente, sendo um fenômeno educacional amplamente descrito nos estudos sobre o tema (OLIVEIRA; SANTOS; FLORES, 2023; MELILLO; CHAGAS; LEITE, 2024). Portanto, estudantes recém-ingressantes à universidade, bem como estudantes prestes a findar o ciclo acadêmico, tendem a ser mais inseguros quanto ao desempenho acadêmico e

CC BY

profissional, bem como tendem a manifestar pensamentos e sentimentos ansiosos ao longo do período em que se encontram (OLIVEIRA; SANTOS; FLORES, 2023; MELILLO; CHAGAS; LEITE, 2024).

Observou-se que o CR dos discentes está relacionado ao período letivo, possivelmente devido a características específicas de cada turma e melhor adaptação e gestão de tempo (GAN; LING, 2019; COSTA et al., 2020; MELILLO; CHAGAS; LEITE, 2024). A autoavaliação do desempenho acadêmico também se relacionou com o CR, com discentes de CR baixo (< 7,0) se avaliando negativamente e os de CR alto (>7,0) positivamente, ao passo em que os discentes, com CR acima de 8,0, se autoavaliaram como satisfatórios. Esses resultados indicam que os discentes não tendem a superestimar ou inferiorizar seu desempenho, o que, segundo os estudos desenvolvidos acerca deste tema, é fator protetivo importante para a saúde mental, especialmente em relação a transtornos como ansiedade, depressão e Síndrome de Burnout (BANNUR *et al*., 2024; COSTA *et al*., 2020; BADGE; SANDANSHIV, 2024; NASCIMENTO; JESUS; GARCIA, 2024).

Por fim, verificou-se que a autoavaliação quanto à perspectiva profissional não foi atrelada ao CR ou à autoavaliação do desempenho acadêmico, demonstrando não haver relação entre esses parâmetros, o que sugere que a visão de futuro profissional independe de situações voláteis e mutáveis como o desempenho acadêmico ou autoavaliação enquanto estudante, podendo estar atrelada a outras variáveis não consideradas neste estudo, como redes de apoio e condições de vida, bem como a própria confiança em sua formação médica (BANNUR *et al.,* 2024).

É importante ressaltar que o estudo não foi representativo de toda a comunidade acadêmica, nem houve distribuição equitativa de discentes entre as turmas avaliadas, além de não ter atingido o número amostral estipulado para o nível de confiança de 95%, o que pode ter gerado viés na interpretação dos dados. No entanto, essas limitações não comprometem a relevância do estudo, especialmente considerando sua abordagem pioneira do tema em uma universidade do sertão nordestino.

CC BY

e-ISSN: 2177-8183

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo forneceu dados importantes e pioneiros sobre como a qualidade de vida e a gestão do tempo podem influenciar o desempenho acadêmico, especialmente entre discentes de Medicina em cursos com Metodologias Ativas de ensino, servindo como base para futuras pesquisas, planejamentos e intervenções sobre o tema.

Embora não tenha sido observada relação direta entre qualidade de vida e desempenho acadêmico, foi identificado que discentes com maior tempo de prática de atividades físicas, lazer e boa rotina de sono apresentaram melhores índices de qualidade de vida. Além disso, o desempenho acadêmico correlacionou-se diretamente com o tempo dedicado aos estudos, evidenciando a importância da gestão do tempo. A relação entre qualidade de vida, gestão do tempo, autoavaliação e desempenho acadêmico se mostrou como variável multimodal, na qual bons hábitos diários e boa qualidade de vida influenciam positivamente esses aspectos.

Espera-se que os dados deste estudo possam ser utilizados como base para futuras pesquisas e ações acerca da qualidade de vida de discentes universitários, fornecendo informações sobre o impacto de boa qualidade de vida e gestão do tempo no desempenho acadêmico.

Submetido em fevereiro 2025

Avaliado em março 2025

Publicado em outubro 2025

REFERÊNCIAS

AQUINO, Giulia; ALFI, Gaspare; RIEMANN, Dieter; LAURINO, Marco; MENICUCCI, Danilo; PIARULLI, Andrea; PALAGINI, Laura; GEMIGNANi, Angelo. Sleep is Essential for Mental Health: Potential Role of Slow Oscillations. **Current Sleep Medicine Reports.** v.10, n.1, p.1-10, 2024. doi:10.1007/s40675-024-00277-w

AYELLO, Alice Dresch; SOUZA, Maria Eduarda Stangler Papaléo de; CHALITO, Taquira; RICARDO, Milena; CUNHA, Mylena Phillipps; KNOP, Helen Gracieli da Cruz Furmann; VALENTE, Caroline; SILVA, Rosana Mara. Qualidade de vida relacionada a saúde e fatores associados em acadêmicos de medicina no internato. **Revista de Gestão e Secretariado**. v.15, n.11, e4333, 2024. doi:10.7769/gesec.v15i11.4333

AZEVEDO, Yasmin Pereira; BOMFIM, Ana Clara Ruback; SOUZA, Caroline Cruvinel de; MACHADO, Gabriela Sandes; SANTOS Lívia Martins dos; LOPES, Matheus Rodrigues. A dança como instrumento de redução do estresse entre acadêmicos. **Revista de Educação da Universidade Federal do Vale do São Francisco**, v.12, n.27, p.291–306, 2022.

BAGDE, Manisha Moreshwar; SANDANSHIV, Akshaya Deoman. Imposter syndrome as a student feeling. **International Journal of Science and Research Archive**. v.11, n.2, p.1164-1166, 2024. doi:10.30574/ijsra.2024.11.2.0550

BANNUR, Sriguna; VEGGALAM, Shreya; VADAKEDATH, Sabitha; KANDI, Venkataramana. A Study on the Medical Students' Perspectives of Their Educational Environment. **Cureus**. v.16, n.11, e73272, 2024. doi:10.7759/cureus.73272

BERMÚDEZ, Paredes M.; VELÁSQUEZ, Bayona M.; MONSALVE, Lora M.; ESCOBAR, Viloria J. *et al*. Relationship Between Quality of Life and Academic Performance in a Sample of Colombian University Students. **European Psychiatry**. v. 67(S1), p. S599-S600. 2024. doi:10.1192/j.eurpsy.2024.1248.

BRUEN, Catherine; ILLING; Jan; DALY, Ronan; MEAGHER, Frances; DELANY, Caroline; OFFIAH, Gozie; DOHERTY, Sally; STUART, Ellen; CREHAN, Martina; KELLY, Helen. The transition from passive to active learner: medical student experiences of Case-Based Learning (CBL). **BMC Medical Education**. 2024. doi:10.21203/rs.3.rs-4713882/v1

CAVALCANTE, Matheus Sousa; CAZOLARI, Priscila Gadelha; GALLIANO, Stefano Alvarenga; COHRS, Frederico Molina; SAÑUDO, Adriana; SCHVEITZER, Mariana Cabral. Qualidade de vida dos estudantes do primeiro e sexto ano do curso de

medicina. **Revista de Medicina**. v.98, n.2, p.99-107, 2019. doi:10.11606/issn.1679-9836.v98i2p99-107

CONCEIÇÃO, Ludmila de Souza; BATISTA, Cássia Beatriz; DÂMASO, Juliana Gomes Bergo; PEREIRA, Bruna Schipmann; CARNIELE, Rafael Cevolani; PEREIRA, Gabriel dos Santos. Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura. **Avaliação (Campinas).** v.24, n.3, p.785-802, 2019. doi:10.1590/S1414-40772019000300012

COSTA, Deyvison Soares da; MEDEIROS, Natany de Souza Batista, CORDEIRO, Rayane Alves; FRUTUOSO, Everton de Souza; LOPES, Johnnatas Mikael; MOREIRA, Simone da Nóbrega Tomaz. Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em Estudantes de Medicina e Estratégias Institucionais de Enfrentamento. Revista Brasileira De Educação Médica. v.44, n.1, e040, 2020. doi:10.1590/1981-5271v44.1-20190069

DAMIANO, Rodolfo F.; OLIVEIRA, Isabella N.; EZEQUIEL, Oscarina da S.; LUCCHETTI, Alessandra L.; LUCCHETTI Giancarlo. The root of the problem: identifying major sources of stress in Brazilian medical students and developing the Medical Student Stress Factor Scale. **Brazilian Journal of Psychiatry**. v.43, n.1, p.35–42, 2020. doi:10.1590/1516-4446-2019-0824

FARIAS, Fernando Iago Rodrigues de; GONÇALVES, Lorena Guerra; SAMPAIO, Josineide Francisco; CAVALCANTE, Jairo Calado. Atividades Extracurriculares na Formação Médica: Uma Revisão Sistemática da Literatura. **Sustinere**. v.12, n.1, p. 497–516, 2024. doi:10.12957/sustinere.2024.56202

GAN, G.G.; LING, H. Yuen. Anxiety, depression and quality of life of medical students in Malaysia. **Medical Journal of Malaysia**. v.74, n1, p.57-61, 2019.

HOWARTH, Nathan E; MILLER, Michelle A. Sleep, Sleep Disorders, and Mental Health: A Narrative Review. **Heart and Mind**. v.8, n.3, p. 146-158, 2024. doi:10.4103/hm.HM-D-24-00030

KAYHAN, Abdullah; KARAMAN, Semih; MEHMET, Demirel; KARA, Inci. Examining Leisure Management Skills of Medical Faculty Students. **Genel Tip Derg**. v.33, n.6, p.664-669, 2023. doi:10.54005/geneltip.1240837

KUBRUSLY, Marcos; SILVA, Paulo Goberlânio de Barros; VASCONCELOS, Gabriel Vidal de; LEITE, Emanuel Delano Lima Gonçalves; SANTOS, Priscilla de Almeida; ROCHA, Hermano Alexandre Lima. Nomophobia among medical students and its association with depression, anxiety, stress and academic performance. **Revista**

CC BY

Brasileira de Educação Médica. v.45, n.3, e162, 2021. doi: 10.1590/1981-5271v45.3-20200493.ING

MELILLO, Vitória Teixeira; CHAGAS, Afonso Pena de Azevedo; LEITE, Roberta Vasconcelos. Mentoria entre pares na transição para ciclo clínico na Famed/UFVJM. **Revista Brasileira de Educação Médica**. v.48, n.4, e097, 2024. doi:10.1590/1981-5271v48.4-2023-0082

MONSORES, Geneci Leme; NOVAES, Guilherme. Qualidade de vida no trabalho e sua relevância para a produtividade. Revista Teccen. v.15, n.1, 2022. doi:10.21727/teccen.v15i1.2917

NASCIMENTO, Ricardo; JESUS, Karina Aléssio de; GARCIA, Olga Regina Zigelli. Síndrome de burnout em residentes de ginecologia e obstetrícia de uma maternidade-escola. **Revista Brasileira De Educação Médica**. v.48, n.2, e042, 2024. doi:10.1590/1981-5271v48.2-2021-0510

OLIVEIRA, Sarah Beatriz Soares de; SANTOS, Sandro Vinícius Sales dos; FLORES, Maria José Batista Pinto. Metodologias ativas na educação médica: Percepção de estudantes. **Revista Portuguesa de Educação**. v.36, n.2, e23038, 2023. doi:10.21814/rpe.25193

SAEZ ABELLO, Guillermo Andrés; ARIZA VIVIESCAS, Andrés Mauricio; LAURIN, Lynda Louise and PUPO SFEIR, Luis Eduardo. Quality of Life and Academic Performance in Young Students from Caldas, Colombia: Pilot Study. **Revista Andina de Educación**. v.7, n.1, 718, 2023. doi:10.32719/26312816.2023.7.1.8

SALAMA, Eduardo Paglioni; OLIVEIRA, Kelton Silva de. Perspectives on Medical Education in Paraguay: Time Management, Mental Health, and Self-Awareness Strategies for Brazilian Students. **Seminars in Medical Writing and Education**. v.3, n.77, p.77, 2024. doi:10.56294/mw202477

SATHEESHA, Nayak B.; MIRANDA, Sonia Anne; FITZROL, Ozri Jon bin; ANTHONY, Lawrence *et al*. The Impact of Physical Activities on the Academic Performance of Medical Students. **Online Journal of Health and Allied Sciences**. v. 15(2):4. 2016. Disponível em: http://www.ojhas.org/issue58/2016-2-4.html. Acesso em 24/01/2025.

SATTI, Muhammad Zubair; KHAN, Tayyab Mumtaz; QURAT-UL-AIN, Qurat-Ul-Ain; AZHAR, Muhammad Junaid; JAVED, Hassan; YASEEN, Mariam; RAJA, Maria Taskeen; ZAMIR, Areeba; HAMZA, Muhammad. Association of Physical Activity and Sleep Quality with Academic Performance Among Fourth year MBBS Students of

Rawalpindi Medical University. **Cureus**. v.11, n.7, e5086, 2019. doi:10.7759/cureus.5086

SULTANA, Yasmin; CHIWALA, Omega. Relationship between Sleep Hygiene Practices, Quality of Life and Academic Performance among Medical Students. **International Journal of Current Science Research and Review**. v. 7, p. 5835-5850, 2024. doi: https://doi.org/10.47191/ijcsrr/V7-i7-104.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO VALE DO SÃO FRANCISCO (UNIVASF). Colegiado do Curso de Medicina, campus Paulo Afonso/BA. **Projeto pedagógico do curso de Medicina campus Paulo Afonso - BA**. 2020. Disponível em: https://portais.univasf.edu.br/medicina-pa/medicina-pa/documentos-e-normas/projeto-pedagogico-do-curso-de-medicina-cmed-pav-2013-2022.pdf. Acesso: 19 nov. 2024.

VESTERGAARD, Cecilie L; SKOGEN, Jens C; HYSING, Mari; HARVEY, Allison G; VEDAA, Øystein; SIVERSTEN, Børge. Sleep duration and mental health in young adults. **Sleep Medicine**. v.115, p.30-8, 2024. doi:10.1016/j.sleep.2024.01.021

VIEIRA, Josimar de Aparecido; CASTAMAN, Ana Sara; JUNGES JUNIOR, Mario Luiz. Produtivismo acadêmico: representação da universidade como espaço de reprodução social. **Avaliação (Campinas)**. v.26, n.1, p.253-69, 2021. doi:10.1590/S1414-40772021000100014

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Enhanced Well-being (WEL), Health Promotion (HPR). **WHOQOL User Manual**. 2012. 106p. Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HIS-HSI-Rev.2012-3. Acesso: 19 nov. 2024.

YASMEEN, Qamar; YASMEEN, Nighat; YASMEEN, Summaira. Stress levels and the factors associated with perceived stress among medical students. **Journal of Rehman Medical Institute**. v.9, n.4, 2023. doi:10.52442/jrmi.v9i4.596

ZHANG, Yanhao; LIN, Xiaoli; YU, Lina; BAI, Xue; LI, Xiangyu; LONG, Wenfei. Sources of stress and coping strategies among chinese medical graduate students: a qualitative study. **BMC Medical Education**. v.24, n.1, p.624, 2024. doi:10.1186/s12909-024-05603-y

CC BY