



GESTÃO DE TEMPO ENTRE ESTUDANTES DE MEDICINA EM BETIM: EQUILÍBRIO ENTRE ATIVIDADES ACADÊMICAS, ATIVIDADE FÍSICA E SONO

Ana Catarina Azevedo

Costa¹ Raquel Luiz

Mesquita Pinto¹

Isabela Maria Braga Sclauser Pessoa²

INTRODUÇÃO: Estudantes de Medicina enfrentam alta carga acadêmica e intenso envolvimento em atividades extracurriculares, buscando formação e preparo para residência. Nesse contexto, a gestão do tempo é essencial para equilibrar estudos, vida pessoal e saúde, mas falhas na organização comprometem o sono e a atividade física. Sendo assim, o objetivo deste trabalho foi analisar o gerenciamento do tempo entre estudantes de Medicina da PUC Minas Betim e sua relação com sono e atividade física. **MATERIAL E MÉTODOS:** Estudo quantitativo, observacional e descritivo, aplicado por formulário online, disponibilizados via redes sociais, com perguntas formuladas pelas autoras e uso dos questionários PSQI-BR e IPAQ-Versão curta, direcionado a estudantes de medicina da PUC Minas Betim. Foram adotados como critérios de inclusão: estudantes de medicina matriculados regularmente na referida universidade, do 1º ao 6º ano, maiores de 18 anos, que tenham concordado e assinado o TCLE. Os critérios de exclusão incluíram alunos que responderam o formulário de forma incompleta e aqueles matriculados em outros campus da PUC Minas que não seja no município de Betim. **RESULTADOS e DISCUSSÃO:** Foram analisadas 277 respostas. Quanto aos estudos, 28,5% concentraram-se nas vésperas de prova, 34% não tinham rotina fixa e 37,5% estudavam diariamente. Ademais, apenas 28,5% usavam estratégias formais de organização. Após o ingresso no curso, 44,4% reduziram ou interromperam a atividade física e 62% diminuíram a frequência de exercícios em semanas de prova. Quanto ao sono, 82% referiram piora desde a entrada na universidade, e 54,5% dormiram menos em semanas de prova. Pelo IPAQ, 41% foram classificados como irregularmente ativos e 8% como sedentários, e no PSQI 67% apresentaram má qualidade do sono, com média de 6h27 por noite e latência de 31 minutos. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Os resultados evidenciaram limitações na gestão do tempo e repercussões relevantes sobre sono e atividade física,

¹ Graduanda do curso de medicina, Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais.

² Fisioterapeuta, doutora e pós-doutora em ciências da reabilitação, docente da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais.

sugerindo que tais aspectos devem ser considerados na compreensão da rotina e do bem-estar estudantil.

Palavras-chave: Gestão. Sono. Atividade física. Medicina.

Keywords: Management. Sleep. Physical activity. Medicine.

REFERÊNCIAS

CRESWELL, John W.; CRESWELL, David J. **Projeto de pesquisa:** métodos qualitativo, quantitativo e misto. 5. ed. Porto Alegre, 2021. E-book.

MACIEL, F. V. et al. Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 4, p. 1187–1198, abr. 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/qwsHGYZ7cxqV8J9QWQhgCrJ/?lang=pt#ModalHowcit>. Acesso em: 1 nov. 2025.

SOARES, Adriana Benevides et al. Gestão do tempo: percepções de gerenciamento com estudantes de Pós-Graduação. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, São Paulo, v. 23, n.2, p. 151-161, dez. 2022. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-3390202200020000. Acesso em: 1 nov. 2025.

SOUSA, Thiago Ferreira de et al. Atividades físicas de lazer por universitários: inquéritos repetidos nos anos de 2010, 2012 e 2014. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 24, p. 1-10, 2020. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14179>. Acesso em: 1 nov. 2025.