

RELAÇÃO ENTRE A CARGA HORÁRIA E A QUALIDADE DE VIDA DOS ALUNOS DO CURSO DE MEDICINA DE UMA FACULDADE DE SALVADOR

Felipe Cendon Durán,¹ William Azevedo Dunningham^{1,2}

RESUMO

Introdução: Medicina é um dos cursos mais concorridos do Brasil, a carga horária mínima é de 7200 horas. Na IES estudada, essa carga horária é de 9780 horas. Há uma maior prevalência de fadiga, sintomas depressivos, estresse e síndrome de Burnout em estudantes de medicina do que na população em geral. Foi avaliada a qualidade de vida dos alunos relacionando com sua carga horária. **Objetivo:** Relacionar as horas de estudo em classe e extraclasse que os estudantes de medicina da IES têm que cumprir na semana com as suas respectivas qualidades de vida. **Metodologia:** Estudo quantitativo de corte transversal realizado numa Faculdade de Medicina de um Centro Universitário de Salvador/BA em 2018. Foram avaliados 80 alunos do curso de medicina do 1º ao 8º semestre. Realizado questionário com variáveis sociodemográficas e carga horária criada pelo pesquisador, e um questionário padronizado de qualidade de vida, o SF-36. **Resultados:** O sexo mais prevalente foi o feminino com 67,5% do total de alunos. A média de idade dos estudantes foi de 23,5 anos. Foi observada relação entre a carga horária dos acadêmicos e a qualidade de vida destes dos mesmos; os domínios de qualidade de vida no geral com piores pontuações foram os de Limitação Física, Aspectos Sociais e Vitalidade. **Conclusão:** há uma baixa qualidade de vida nos estudantes de medicina do curso pesquisado, principalmente os domínios aspectos emocionais, limitação física e vitalidade, todos intrinsecamente ligados, e isto está muito ligado à carga horária exorbitante que os acadêmicos enfrentam

Palavras-chave: Qualidade de Vida; Estudantes de Medicina; Carga Horária.

ABSTRACT

Introduction: Medicine is one of the busiest courses in Brazil, with a minimum workload of 7200 hours. At the medical school in focus, this workload is 9780 hours. There is a higher prevalence of fatigue, depressive symptoms, stress and burnout syndrome in medical students than in the general population. One should then assess the quality of life of these students and compare them with their large workload. **Objective:** To relate the hours of class and extracurricular study that medical students must meet each week with their respective qualities of life. **Methodology:** A cross-sectional quantitative study carried out at the university center researched in 2018. It was evaluated 80 students of the medical course from the 1st to the 8th semester. A questionnaire was carried out with sociodemographic variables and the workload created by the researcher, and a standardized questionnaire on quality of life, the SF-36. **Results:** The most prevalent sex was female with 67.5% of the total number of students. The mean age of the students was 23.5 years. A relation was observed between the academic workload and the quality of life of these students; the areas of quality of life in general with worse scores were those of Physical Limitation, Social Aspects and Vitality. **Conclusion:** There is a really poor quality of life for medical students and it is very much linked to the exorbitant workload that these academics face, mainly the domains emotional aspects, physical limitation and vitality, all intrinsically linked.

Keywords: Quality of Life; Medical Students; Workload.

INTRODUÇÃO

O vestibular de medicina é, sem dúvidas, um dos mais concorridos no Brasil. Somente à guisa; de exemplo, a Fundação Universitária para Vestibular (FUVEST) divulgou no dia 10 de novembro 2016 uma concorrência de 63 participantes para 1 vaga aos indivíduos que queriam ingressar no curso de medicina da USP, ou seja, apenas a cada 1 candidato aprovado, outros 62 estão fora.¹

¹ Centro Universitário Faculdades de Tecnologia e Ciências – UniFTC. Faculdade de Medicina

² Professor Titular da Disciplina de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Bahia (FMB) da UFBA. Doutor em Medicina e Saúde pela UFBA. E-mail: wdunningham@gmail.com

Essa grande concorrência é apenas o começo, pois medicina é o curso que possui a maior carga horária mínima de todo o Brasil. São 7200 horas ao longo de todo o curso, carga horária muito superior ao segundo maior curso que corresponde a 4000 horas¹. Mesmo com todos esses desafios, os vestibulandos optam, majoritariamente, por esse curso. Dentre as motivações para essa escolha destacam-se: o desejo de compreender, de ver, e de ter contato com o corpo humano, o prestígio, o dinheiro, a necessidade de ser útil, a liberdade profissional, a segurança; e inconscientemente: formação reativa à agressividade, desejo de ver e saber sobre a morte, e desejo de onipotência.²

Contudo, toda essa sobrecarga de conteúdo, muitas horas de estudo e pouco tempo para praticar outras atividades podem provocar vários problemas de saúde nesses estudantes. Há uma maior prevalência de fadiga, sintomas depressivos, estresse e síndrome de Burnout em estudantes de medicina do que na população em geral. Muitos cursam com ideias suicidas e uma incidência maior de suicídio é conhecida nessa população.³

Além disso, todo esse foco e esforço despendido em alcançar objetivos e metas pode levar a uma diminuição na qualidade de vida, que conseqüentemente pode mudar sua visão ante a medicina e seu papel como médico. Inicialmente dificuldade em relacionamentos sociais e abusos de substâncias podem ocorrer em longo prazo e a vida profissional destes estudantes pode ser afetada. Comportamentos antiéticos (ex: relatar normalidade em exame físico que não foi sequer realizado), comportamento mercantilista na relação com a indústria farmacêutica ou perda dos valores altruísticos profissionais podem ser algumas conseqüências desta sobrecarga. Tais atitudes que afetam apenas a formação médica desse indivíduo, mas também os indivíduos que constituem a sociedade que estará sob seus cuidados.²

O curso de medicina da Faculdade de Tecnologia e Ciências (FTC/Salvador) ultrapassa de forma significativa a carga horária mínima do curso de medicina (7200h) estabelecida pelo ministério da educação, totalizando 9780h – maior carga horária dentre os cursos de medicina na Bahia. Esta informação isolada não permite grandes avaliações em relação a qualidade de vida dos estudantes desta faculdade, já que cada um possui um perfil de personalidade e consegue organizar seu tempo de forma diferente, uns com mais dificuldade em otimizar o tempo de estudo (o que gera ansiedade) e outros com bom aproveitamento do tempo, inclusive fora da faculdade conseguindo conciliar lazer, estudo e trabalho.^{3, 4, 5}

No decorrer da história a qualidade de vida foi objeto de observação e investigação de muitos estudiosos que já demonstravam preocupação com este tema, a exemplo de

Aristóteles, um filósofo grego, que viveu entre 384 aC e 322 aC e preocupava-se com a relação de bem-estar e felicidade. Já Epicteto, também um filósofo grego e nascido escravo entre 50 e 60 dC no império Romano, foi o grande idealizador da teoria que afirma que uma pessoa feliz e virtuosa apresenta mais realizações pessoais e bem-estar físico e mental. Assim, buscando conhecimento sobre como obter uma boa qualidade de vida com sabedoria e tranquilidade, é possível proporcionar soluções que aperfeiçoem o estado de saúde dos indivíduos.^{6,7}

Atualmente, a qualidade de vida da população em geral tem sido motivo de estudo em muitos países, pois os avanços da tecnologia e da medicina proporcionaram oportunidades nunca antes imaginadas e todos almejam viver bem e por mais tempo. Cada indivíduo geralmente tem seu próprio conceito de qualidade de vida já que esta encerra elementos objetivos e tangíveis como aqueles subjetivos, por vezes até difíceis de compreender. Não existe uma ferramenta ideal para avaliar a qualidade de vida, até porque além de ser algo muito subjetivo, ainda depende de cada indivíduo; pessoas que têm uma vida praticamente iguais podem ter uma qualidade de vida muito diferente. Uma das ferramentas que tentam avaliar esta qualidade de vida se chama *Medical Outcomes Short-Form Health Survey* (SF-36), esta foi utilizada neste estudo, porém existem outras muito utilizadas, por exemplo o questionário *World Health Organization Quality of Life* (WHOQOL-100).⁸

Desta forma, faz-se necessário o conhecimento do aproveitamento das horas que os estudantes de medicina da instituição de ensino FTC - Salvador utilizam para o estudo, lazer, e demais atividades; já que esta é a instituição da Bahia com a maior carga horária na curso médico, e este fator está diretamente relacionado a prejuízos na qualidade de vida, que está intimamente ligado a diversas injúrias psicológicas e estas podem resultar na formação de profissionais desqualificados para beneficiar a sociedade.

OBJETIVOS

OBJETIVO PRIMÁRIO

Relacionar as horas de estudo em classe e extraclasse que os estudantes de medicina da FTC têm que cumprir na semana com as suas respectivas qualidades de vida.

OBJETIVOS SECUNDÁRIOS

Relacionar as horas extraclasse que os estudantes de medicina da FTC possuem, e como a utilizam, seja para dormir, sair, ou outras atividades, com as suas respectivas qualidades de vida.

METODOLOGIA

DESENHO DE ESTUDO

Estudo quantitativo de corte transversal realizado na – UniFTC – Centro Universitário Faculdades de Tecnologia e Ciências – Salvador - Faculdade de Medicina

População

A população foi composta por alunos de medicina do 1º ao 8º semestre da FTC.

Local de Estudo

Foi escolhida a UniFTC de Salvador/BA por ser a faculdade com maior carga horária em medicina de Salvador com 9780 horas de aula no total.

FATOR DE INCLUSÃO

Estudantes cursando do 1º ao 8º semestre de medicina da instituição de ensino FTC Salvador.

FATOR DE EXCLUSÃO

Estudantes que trancaram as matrículas do curso, alunos do internato e estudantes que cursam medicina em outras instituições de ensino superior.

MÉTODO

O seguinte estudo foi realizado mediante uma coleta de dados a partir de uma amostragem por conveniência de alunos do 1º ao 8º em quantidades similares, 10 estudantes de cada semestre. Foi formulado um questionário em que os estudantes responderam fielmente, seguindo orientações. O questionário foi impresso e respondido pelos estudantes em questões fechadas e simples que evitaram ao máximo qualquer tipo de viés.

O questionário foi composto pelas horas que os estudantes passam estudando na semana, seja em classe ou extraclasse, pelas horas que passam fazendo outras atividades, seja

ela uma atividade de lazer, dormir, trabalhar, ou outras atividades, e um questionário sobre a qualidade de vida do entrevistado, este questionário foi o SF-36 traduzido da OMS.⁹

Para calcular os domínios do SF-36 foi utilizado o aplicativo SF36+ desenvolvido por . Carriço; e para simplificar o estudo foi feita uma média desses domínios para cada estudante, a classificação utilizado foi: média dos domínios de 0 a 20 – péssima, média dos domínios de 20 a 40 – ruim, média dos domínios de 40 a 60 – regular, média dos domínios de 60 a 80 – boa, média dos domínios de 80 a 100, ótima.¹⁰

Finalmente, foram comparados os dois questionários para saber se o excessivo estudo, a deficiência no sono e/ou lazer afetam diretamente na qualidade de vida do estudante, e se esses alunos estão sobrecarregados.

Análise Estatística

Os dados foram digitados em Excel e posteriormente avaliados com o uso do SPSS versão 20.0.

Os dados obtidos foram apresentados em forma de tabelas e gráficos, as variáveis sociodemográficas foram descritas na tabela 1 e gráfico 1 e 2; enquanto a tabela de 2 a 5 relacionaram o uso das horas semanais dos estudantes com a qualidade de vida dos mesmos, e a tabela 6 avalia os 80 alunos em cada um dos 8 domínios de qualidade de vida.

O teste de significância empregado foi o qui-quadrado para efeito de comparação entre as proporções encontradas e apresentadas nos resultados.

ASPECTOS ÉTICOS

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Mantenedor de Ensino Superior da Bahia (IMES), CAAE 80598617.4.0000.5032

RESULTADOS

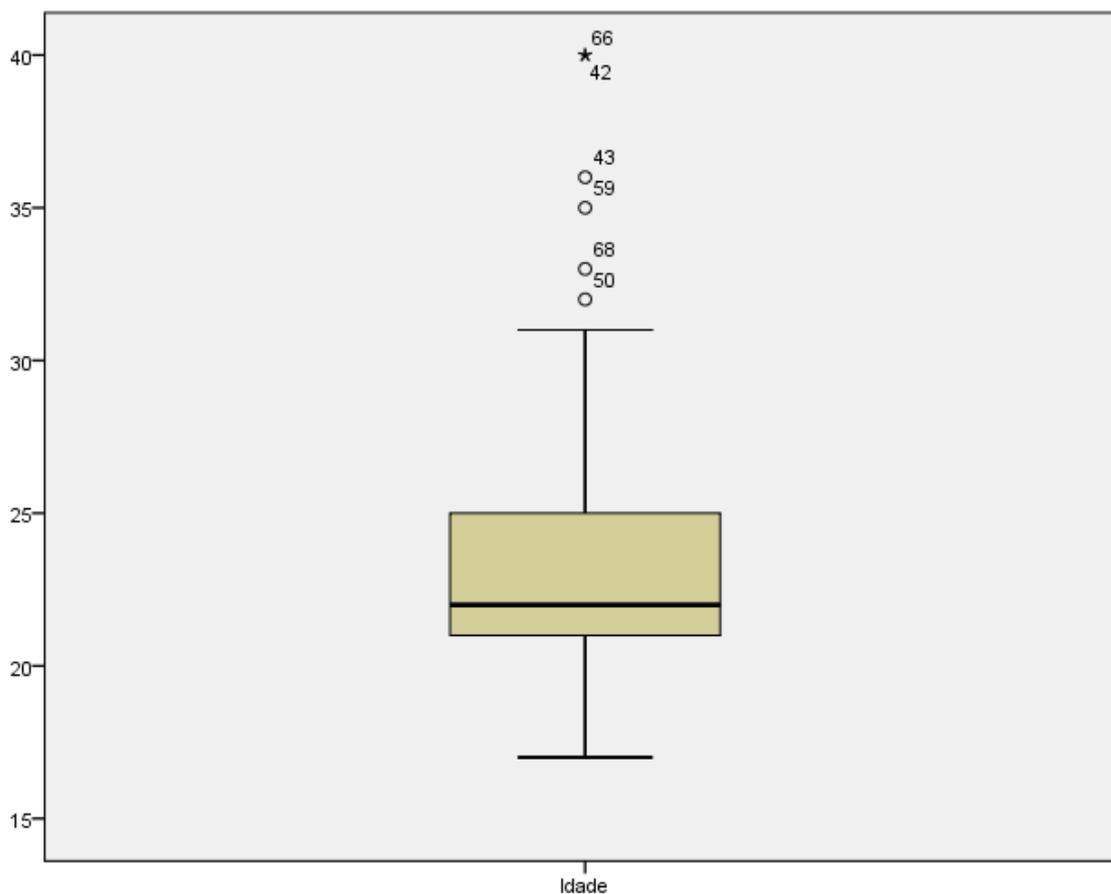
Como apresentado na tabela 1, a média das idades deste estudo foi de 23,5 anos, a mediana foi de 22 anos, a moda foi de 22 anos, o desvio padrão foi de 4,65, a menor idade foi de 17 anos e a maior idade foi de 40 anos. Também pode-se observar que alguns alunos saíram do padrão de idade, tiveram 2 estudantes de 40 anos, 1 estudante de 36 anos, 1 estudante de 35 anos, 1 estudante de 33 anos e outro estudante de 32 anos; estes estão fora da faixa comum, como visto no gráfico 1.

O sexo feminino foi prevalente em 67,5% da população estudada, como demonstrado na tabela 1.

Tabela 1 – Dados demográficos dos estudantes de medicina do 1º ao 8º da Faculdade de Tecnologia e Ciências Salvador-BA 2018.1

Sexo		N	%						
Masculino		26	32,5 p<, 005						
Feminino		54	67,5						
Total		80	100						
Idade							Quartis		
N	Média	Mediana	Moda	DP	VMIN	VMAX	25	50	75
80	23,53	22	22	4,65	17	40	21	22	25

Gráfico 1 – Idades Boxplot



A tabela 2 demonstra que dos 29 estudantes que dormem 28 horas ou menos na semana, 3 possuem uma ótima qualidade de vida, 3 possuem má qualidade de vida. Acima de

28 horas, dos 51 estudantes, 1 possui ótima qualidade de vida, 10 possuem má qualidade de vida.

Tabela 2 – Relação entre Qualidade de Vida e Horas-Aula dos Estudantes de Medicina da FTC, 2018.1

Qualidade de vida	Horas Aula (semana)		Total
	≤ 28 Horas	>28Horas	
Ruim	3 (3,75%)	10 (12,5%)	13 (16,25%) p<0,05
Regular	13 (16,25%)	25 (31,25%)	38 (47,5%)
Boa	10 (12,5%)	15 (18,75%)	25 (31,25%)
Ótima	3 (3,75%)	1 (1,25%)	4 (5%)
Total	29 (36,25%)	51 (63,75%)	80 (100%)

A tabela 3 demonstra que dos 58 estudantes que dormem 40 horas ou menos na semana, 10 possuem uma qualidade de vida ruim e 1 ótima. Acima de 40 horas de sono, dos 22 estudantes, 3 possuem uma má qualidade de vida, e 3 ótimas.

Tabela 3 – Relação entre a Qualidade de Vida e Horas de Sono dos Estudantes de Medicina da FTC, 2018.1

Qualidade de vida	Horas de Dormir (semana)		Total
	≤ 40 Horas	> 40 Horas	
Ruim	10(8%)	3(3,75%)	13(16,25%)p<0,05
Regular	33(41,25%)	5(6,25%)	38(47,5%)
Boa	14(17,5%)	11(13,75%)	25(31,25%)
Ótima	1(1,25%)	3(3,75%)	4(5%)
Total	58(72,5%)	22(27,5%)	80(100%)

A tabela 4 demonstra que dos 58 estudantes que têm 12 horas ou menos de lazer, 9 possuem uma má qualidade de vida, e 1 ótima. Acima de 12 horas, dos 22 estudantes, 4 possuem uma má qualidade de vida e 3 ótima qualidade de vida.

Tabela 4 – Relação entre a Qualidade de Vida e Horas de Lazer dos Estudantes de Medicina da FTC, 2018.1

Qualidade de Vida	Horas de Lazer (semana)		Total
	≤ 12 Horas	>12 Horas	
Ruim	9(11,25%)	4(5%)	13(16,25%) p<0,05
Regular	33(41,25%)	5(6,25%)	38(47,5%)
Boa	15(18,75%)	10(12,5%)	25(31,25%)
Ótima	1(1,25%)	3(3,75%)	4(5%)

A tabela 5 demonstra que dos 46 estudantes que possuem 18 horas ou menos de estudo extraclasse, 9 possuem uma má qualidade de vida, e 2 ótima qualidade de vida. Acima de 18 horas, dos 34 estudantes, 4 possuem uma má qualidade de vida, e 2 ótima qualidade de vida.

Tabela 5 – Relação entre a Qualidade de Vida e Horas de Estudo Extraclasse dos Estudantes de Medicina da FTC, 2018.1

Qualidade de Vida	Horas de Estudo (semana)		Total
	≤ 18 Horas	> 18 Horas	
Ruim	9(11,25%)	4(5%)	13(16,25%) p<0,05
Regular	22(27,5%)	16(20%)	38(47,5%)
P,0.05Boa	13(16,25%)	12(15%)	25(31,25%)
Ótima	2(2,25%)	2(2,25%)	4(5%)
Total	46(57,5%)	34(42,5%)	80(100%)

A tabela 6 demonstra que dos 60 alunos que utilizam 10 horas ou menos para realizar outras atividades, 28 apresentam regular qualidade de vida. Acima de 10 horas de realização de outras atividades, dos 20 alunos, 10 possuem regular qualidade de vida.

Tabela 6 – Relação entre qualidade de vida e Demais Horas dos Estudantes de Medicina da FTC, 2018.1

Qualidade de Vida	Demais horas		Total
	≤ 10 Horas	> 10 Horas	
Ruim	12 (15%)	1 (1,25%)	13 (16,25%)
Regular	28 (35%)	10 (12,5%)	38 (47,5%)
Boa	17 (21,25%)	8 (10%)	25 (31,25%)
Ótimo	3 (3,75%)	1 (1,25%)	4 (5%)
Total	60 (75%)	20 (25%)	80 (100%)

O domínio Capacidade Funcional possui 53 pessoas na faixa de qualidade de vida Ótimo, a Limitação Física concentra 24 pessoas em Péssimo, Em dor possuem 27 pessoas com Regular qualidade de vida, Saúde 33 pessoas em Regular também, já em Vitalidade possuem 30 pessoas com qualidade de vida Ruim, Aspectos Sociais 28 pessoas com boa, Aspectos Emocionais 33 pessoas Péssimas, e em Saúde Mental 32 pessoas com Boa qualidade de vida.

Tabela 7 – Domínios de qualidade de vida relacionados separadamente com o total de alunos do estudo

Domínios	Péssimo	Ruim	Regular	Bom	Ótimo	Total
Capacidade funcional	-	1	10	16	53	80
Limitação Física	24	19	10	10	17	80
Dor	-	4	27	24	25	80
Saúde	3	14	33	24	6	80
Vitalidade	20	30	21	9	-	80
Aspectos Sociais	4	22	8	28	18	80
Aspectos Emocionais	33	21	-	6	20	80
Saúde Mental	1	15	25	32	7	80
Total	85	126	134	149	146	640

DISCUSSÃO

Ao analisar o perfil demográfico deste estudo pode-se observar um grande número de mulheres, para ser mais exato, 65%, o que difere de outros estudos com população similar, estudantes de medicina, os quais em sua maioria são homens. Obviamente vários fatores podem contribuir para essa diferença, inclusive o tamanho da amostra, a particularidade da cidade, a faculdade, porém também se observou em estudos, como demonstra a Revista Bioética, 2013, que o número de mulheres médicas já é maior que o número de homens médicos na faixa ≤ 29 anos; quanto maior a idade, menor o número de mulheres, o que demonstra um perfil crescente de mulheres na medicina.¹¹

Em relação à faixa etária percebe-se um perfil de adultos jovens em sua grande maioria, com média de 23,5 anos, porém com algumas pessoas mais velhas, saindo da faixa comum, como por exemplo 2 estudantes de 40 anos. É fato que muita gente quer fazer medicina, principalmente por avaliar que esta profissão proporciona uma condição de vida melhor em relação às outras profissões de saúde, por isso muitas pessoas já graduadas em outros cursos da área da saúde acabam procurando a tão desejada formação médica depois de anos.

Os resultados obtidos relacionando qualidade de vida e horas semanais do dia a dia dos estudantes demonstraram pontos importantes vistos na tabela 2. Quando relacionada a qualidade de vida com as horas de aula na semana, o que chama atenção é que dos 29 alunos com horas de aula igual ou menor a 28 horas, 3 possuem má qualidade de vida e 3 ótima qualidade de vida. Enquanto que dos 51 alunos que possuem mais do que 28 horas de aula por dia, 10 possuem má qualidade de vida e apenas 1 possui uma ótima qualidade de vida. Claramente conseguimos ver uma qualidade de vida inferior nos estudantes que tem sobrecarga maior de conteúdo, muito provavelmente devido a fatores como falta de vitalidade, limitações físicas e aspectos emocionais, mostrados na tabela 7 como os piores domínios avaliados.

Na tabela 3 se observa os alunos que dormem menos ou igual a 40 horas por semana, que são 58 do total de 80 alunos, a maioria revelando má qualidade (10) e regular (33) qualidade de vida. Enquanto isso, dos 22 alunos que dormem mais do que 40 horas, 11 possuem boa qualidade de vida, e 3 possuem ótima qualidade de vida. É perceptível como o pouco tempo de sono, insônia devido estresse e vários outros fatores e/ou ao pouco tempo disponível para dormir pode reduzir muito o tempo de sono, o que acaba virando um ciclo vicioso de estresse, insônia, poucas horas e dormir e cansaço o dia todo para fazer várias

atividades e ter várias aulas e trabalhos durante os dias. Inclusive se nota que 40 horas de sono na semana são menos do que dormir 6 horas por dia, sendo que uma pessoa da faixa etária de 23,5 anos deve dormir 7 a 8 horas por dia.

Na tabela 4 está demonstrado que a qualidade de vida está relacionada com as horas de lazer semanais, 58 estudantes possuem 12 horas ou menos de lazer na semana, desses 58, 9 possuem uma má qualidade de vida e 33 uma qualidade de vida regular, apenas 1 ótima qualidade de vida. Já os estudantes com carga horária maior que 12 horas, 22 para ser mais exato, 10 deles possuem uma boa qualidade de vida e 3 possuem uma ótima qualidade de vida. Também podemos perceber o pequeno tempo que esses estudantes possuem para realizar atividades que os agradam, o que pode gerar vários problemas emocionais que acarretam em vários outros problemas, como depressão, ansiedade.

A tabela 5 é a mais interessante, pelo simples fato de os estudantes de medicina da FTC possuírem grande carga horária, e esta tabela representar as horas de estudo extraclasse, ou seja, deveriam ter muito conteúdo para estudar. Porém não é isso o que a tabela mostra; o que se vê são números bem próximos, mas o que mais chama atenção é uma qualidade de vida ruim de 9 estudantes com 18 ou menos horas de estudo extraclasse e apenas 4 que tem mais de 18 horas de estudo extraclasse. Esse fato provavelmente se deve, não pela falta de conteúdo para ser estudado, mas devido à falta de tempo que os estudantes têm para estudar, provoca fadiga crônica que eles sofrem, e muitas vezes por simplesmente estar com a mente menos saturada, o que ensina que eles façam várias atividades, menos se dedicar aos. Foi feita uma tabela sobre as demais horas gastas por estes estudantes, mas provavelmente eles não sabiam como responder, pois é normal as pessoas não se darem conta do tempo que estão se arrumando, tomando banho, conduzindo veículos automotores, viajando em transporte público, simplesmente relaxando, tentando meditar, planejando estudar, mas saturados de tanta informação que acabam não fazendo bem nada disso.

Analisando a tabela 7 se observa pontuações muito ruins em limitação física, vitalidade e aspectos emocionais, também é visto pontuações pouco satisfatórias nos domínios saúde e saúde mental. Sabendo a idade desses estudantes, que em sua maioria estão na média de 23,5 anos. não deveria ocorrer tantos aspectos mentais e físicos negativos. Contudo, analisando a carga horária exorbitante do curso de medicina da FTC, (9780 horas, muito mais do que a carga mínima preconizada, para o curso de medicina, que é de 7200 horas), pode-se perceber que frequentemente nem dispõem tempo para se cuidar e têm poucos momentos

de lazer e; com frequência, nem chegam até mesmo a se dedicar aos estudos em casa, e por isso aprendem menos do que poderiam.

No estudo de tese de doutorado de Patricia Tempski Fiedler foi encontrada uma qualidade de vida inferior nos estudantes de medicina do que a qualidade de vida do resto da população, principalmente no 3º e 4º semestres, provavelmente por serem anos mais puxados. Na FTC também notamos uma qualidade de vida inferior à média da população geral, porém não foi possível diferenciar entre os semestres, provavelmente por todos os semestres terem uma carga horária muito elevada. “Afirmaram que não aproveitam a vida como poderiam, não se alimentam bem e não cuidam da sua saúde. São comuns os sentimentos de tristeza e desânimo, insatisfação com a vida afetiva e sexual”, podemos ver como a falta de tempo para fazer outras atividades e o constante estresse psicológico deixam os estudantes de medicina tristes e desanimados constantemente. O instrumento de estudo desta pesquisa foi o WHOQOL e o IQVEM, não podendo comparar diretamente com o SF-36, porém observamos um baixo escore físico e psicológico, assim como no nosso estudo, provavelmente devido a falta de cuidados para a saúde, a falta de tempo para fazer as atividades de lazer, e falta de tempo para descansar.²

O estudo “Qualidade de Vida de Estudantes de Medicina da Universidade de Brasília” que avaliou os estudantes de medicina da UnB utilizou o instrumento de estudo Whoqol. A maioria dos domínios avaliados naqueles estudantes configurou uma qualidade de vida não muito satisfatória, principalmente no domínio psicológico, como se observa na presente pesquisa e na dissertação de mestrado anteriormente referida. Isso é algo que se repete nas faculdades de medicina. “O tempo demandado para os estudos, a pressão para aprender, a exigência de alto rendimento, o volume de informações, a falta de tempo para atividades sociais, o contato com pessoas doentes e com a morte são causas que podem conduzir ao aparecimento de sintomas depressivos entre os acadêmicos”¹² É importante salientar que aquela faculdade tem reservadas 7200 horas para os estudantes de medicina no total de sua carga horária, já na UniFTC são 9780h, uma carga horária muito mais densa, o que compromete ainda mais o tempo desses estudantes para outras atividades, tais como para cuidar de sua saúde física, descansar e até mesmo ter um tempo de lazer e relações sociais; essas últimas não tão comprometidas devido a bastante comunicação desses estudantes com outras pessoas, pacientes, colegas e professores.¹²

CONCLUSÃO

Através deste estudo se consegue verificar que há uma baixa qualidade de vida nos estudantes de medicina da UniFTC - Salvador-BA e este fato está muito ligado à carga horária exorbitante que esses acadêmicos enfrentam. Principalmente os domínios aspectos emocionais, limitação física e vitalidade, todos intrinsecamente ligados, os aspectos emocionais negativos são consequência da sobrecarga acadêmica, a grande pressão que eles têm para serem os melhores e da falta de tempo para dormir, para o lazer e para outras atividades cotidianas.

A saúde mental também não é boa entre os estudantes. Isso se deve principalmente a já referida falta de tempo para relaxar a mente, como pelo amadurecimento prejudicada em uma pequena faixa de tempo lidando com os pacientes doentes, já que a FTC tem aulas práticas mais precocemente do que outras faculdades. A limitação física e baixa vitalidade também se devem à escassez de tempo para exercícios físicos e aproveitamento da vida; também um indivíduo mal emocionalmente vai ficar mais prostrado, sem vontade de fazer nada.

Sabe-se sobejamente que os médicos sempre foram dotados de um conhecimento muito amplo, e, obviamente, para isso, sempre se dedicaram a estudar muito durante toda a história da humanidade. Contudo deve haver limites. Uma instituição que tem uma carga horária de 9780 horas deveria repensar se está sendo produtivo para os alunos ficarem tanto tempo envolvidos em múltiplas tarefas didáticas, além de muito tempo gasto em sala de aula. Refletir se é possível prescindir de trabalhos, apresentações, artigos, que são frequentemente obrigatórios para os alunos fazerem e lerem, tudo isso combinado com provas teóricas, sessões tutoriais, estudos prévios para a aula, etc o que acaba deixando muitos alunos ansiosos, depressivos, fatigados e sem tempo para o lazer.

Observa-se nesta pesquisa que até as horas de estudo fora da faculdade são prejudicadas devido à escassez de tempo. É de crer que as instâncias responsáveis pelo planejamento e coordenação do curso poderiam rever e analisar adequadamente a qualidade de vida dos seus alunos para entender melhor o que se passa, e ponderar se haveria algum modo de aprimorar os métodos pedagógicos, quiçá diminuindo a carga horária extenuante ou modificando favoravelmente alguns aspectos, como, por exemplo, reduzir a quantidade de trabalhos teóricos exigida, avaliar o verdadeiro objetivo do curso e não apenas determinar um excesso desnecessário de conteúdos e obrigações que culmina com exaustão e baixa qualidade de vida dos alunos.

REFERÊNCIAS

1. Fuvest divulga relação de candidatos por vaga do vestibular 2017 [Internet]. *Jornal.usp.br*. 2016 [Acesso 30 Janeiro 2018]. Disponível em: <https://jornal.usp.br/universidade/ingresso/fuvest-divulga-relacao-de-candidatos-por-vaga-do-vestibular-2017/>
2. TEMPSKI FIEDLER P. Avaliação da qualidade de vida do estudante de medicina e da influência exercida pela formação acadêmica [Doutor]. Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo; 2008.
3. Feodrippe A, Brandão M, Valente T. Qualidade de vida de estudantes de Medicina: uma revisão. *Revista Brasileira de Educação Médica*. 2013;37(3):418-428.
4. BRASIL. Lei nº 4, de 6 de abril de 2009. Dispõe sobre carga horária mínima e procedimentos relativos à integralização e duração dos cursos de graduação em Biomedicina, Ciência Biológicas, Educação Física, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Fonoaudiologia, Nutrição e Terapia Ocupacional, bacharelados, na modalidade presencial. *Diário Oficial da União, Brasília, DF, abr. 2009*. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/dmdocuments/rces004_09.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2017.
5. [Internet]. *Portal.ftc.br*. 2016 [Acesso 25 Janeiro 2018]. Disponível em: http://portal.ftc.br/images/secoes/grade_graduacao/ssa/grade_medicina_20161.pdf
6. Almeida A. A Arte de Viver [Internet]. *Criticanarede.com*. 2006 [Acesso 30 Junho 2018]. Disponível em: https://criticanarede.com/his_epicteto.html
7. Junior Pereira dos Santos W. Aristóteles: felicidade como fim das ações humanas - Mundo Educação [Internet]. *Mundo Educação*. [Acesso 30 Junho 2018]. Disponível em: <https://mundoeducacao.bol.uol.com.br/filosofia/aristoteles-felicidade-como-fim-das-acoes-humanas.htm>
8. Antônio Chehuen Neto J, Toledo Sirimarcos M, Botrel Baratti A, Sant'Ana Marques F, de Sá Pittondo M. Qualidade de vida dos estudantes de medicina e direito. *HU Revista*. 2008;34(3):197-203.
9. Mesquita Ciconelli R, Bosi Ferraz M, Santos W, Meinão I, Rodrigues Quaresma M. Tradução para o português e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida "Medical Outcomes Study 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36)" [Doutor]. Universidade Federal de São Paulo; 1997.
10. Carriço G. SF36+ para Android - APK Baixar [Internet]. *APKPure.com*. 2017 [Acesso 10 Março 2019]. Disponível em: <https://apkpure.com/br/sf36/br.com.anestech.sf36>
11. Miranda L. A história das mulheres na Medicina [Internet]. *pebmed.com.br*. 2019 [Acesso 16 Junho 2018]. Disponível em: <https://pebmed.com.br/a-historia-das-mulheres-na-medicina/>
12. Neves da Silva Bampi L, Baraldi S, Guilhem D, Pereira de Araújo M, de Oliveira Campos A. Qualidade de Vida de Estudantes de Medicina da Universidade de Brasília. *Revista Brasileira de Educação Médica*. 2013;37(2):217-225

APÊNDICE A – Questionário das horas utilizadas na semana

Nome Completo: _____

Idade: __

Semestre: __

Questionário

Sendo que uma semana tem 168 horas

Você trabalha?

Sim () Não ()

Se sim, quantas horas, em média, na semana?

5-10 () 10-15 () 15-20 () 20-25 () 25-30 () 30+ ()

Quantos horas de aula você tem, em média, na semana?

4-10 () 10-16 () 16-22 () 22-28 () 28-34 () 34+ ()

Quantas horas utiliza para estudar, em média, na semana?

0-6 () 6-12 () 12-18 () 18-24 () 24-30 () 30-36 () 36-40 () 40+ ()

Quantas horas utiliza para o lazer, em média, na semana?

0-6 () 6-12 () 12-18 () 18-24 () 24-30 () 30-36 () 36-40 ()

Quantas horas utiliza para dormir, em média, na semana?

10-20 () 20-30 () 30-40 () 40-50 () 50-60 () 60-70 ()

Quantas horas utiliza para outros afazeres fora os citados acima, em média, na semana?

0-5 () 5-10 () 10-15 () 15-20 () 20-25 () 25+ ()

ANEXO A – Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida -SF-36

1- Em geral você diria que sua saúde é:

Excelente	Muito Boa	Boa	Ruim	Muito Ruim
1	2	3	4	5

2- Comparada há um ano atrás, como você se classificaria sua idade em geral, agora?

Muito Melhor	Um Pouco Melhor	Quase a Mesma	Um Pouco Pior	Muito Pior
1	2	3	4	5

3 - Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?

Atividades	Sim, dificulta muito	Sim, dificulta um pouco	Não, não dificulta de modo algum
a) Atividades Rigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos.	1	2	3
b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.	1	2	3
c) Levantar ou carregar mantimentos	1	2	3
d) Subir vários lances de escada	1	2	3
e) Subir um lance de escada	1	2	3
f) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se	1	2	3
g) Andar mais de 1 quilômetro	1	2	3
h) Andar vários quarteirões	1	2	3
i) Andar um quarteirão	1	2	3
j) Tomar banho ou vestir-se	1	2	3

4 - Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou com alguma atividade regular, como consequência de sua saúde física?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades.	1	2
d) Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (p. ex. necessitou de um esforço extra).	1	2

5 - Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou outra atividade regular diária, como consequência de algum problema emocional (como se sentir deprimido ou ansioso)?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz.	1	2

6 - Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo?

De forma nenhuma	Ligeiramente	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

7- Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas?

Nenhuma	Muito leve	Leve	Moderada	Grave	Muito grave
1	2	3	4	5	6

8 - Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo o trabalho dentro de casa)?

De maneira alguma	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

9 - Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas 4 semanas. Para cada questão, por favor dê uma resposta que mais se aproxime de maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.

	Todo Tempo	A maior parte do tempo	Uma boa parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nunca
a) Quanto tempo você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, de força?	1	2	3	4	5	6
b) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa?	1	2	3	4	5	6
c) Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode anima-lo?	1	2	3	4	5	6
d) Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranqüilo?	1	2	3	4	5	6

e) Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?	1	2	3	4	5	6
f) Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?	1	2	3	4	5	6
g) Quanto tempo você tem se sentido esgotado?	1	2	3	4	5	6
h) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?	1	2	3	4	5	6
i) Quanto tempo você tem se sentido cansado?	1	2	3	4	5	6

10 - Durante as últimas 4 semanas, quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc)?

Todo Tempo	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma parte do tempo
1	2	3	4	5

11- O quanto verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações para você?

	Definitivamente verdadeiro	A maioria das vezes verdadeiro	Não sei	A maioria das vezes falso	Definitivamente falso
a) Eu costumo obedecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas	1	2	3	4	5
b) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço	1	2	3	4	5
c) Eu acho que a minha saúde vai piorar	1	2	3	4	5
d) Minha saúde é excelente	1	2	3	4	5