

## Estilo e qualidade de vida dos estudantes de Medicina do estado de Sergipe

Style and quality of life of Medical students in the state of Sergipe

Estilo y calidad de vida de estudiantes de Medicina en el estado de Sergipe

Recebido: 09/10/2023 | Revisado: 26/10/2023 | Aceitado: 06/11/2023 | Publicado: 10/11/2023

**Lucas Augusto Reis Pereira de Oliveira**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-0947-5822>

Universidade Tiradentes, Brasil

E-mail: [lucas\\_larpo@hotmail.com](mailto:lucas_larpo@hotmail.com)

**Alejandra Debbo**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7743-5921>

Universidade Federal de Sergipe, Brasil

E-mail: [aledebbo@icloud.com](mailto:aledebbo@icloud.com)

**Leila Maria Lemos Nascimento**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-9487-0603>

Universidade Tiradentes, Brasil

E-mail: [leilamlnascimento@gmail.com](mailto:leilamlnascimento@gmail.com)

### Resumo

O estilo de vida é caracterizado por padrões de comportamento identificáveis que podem ter um efeito profundo na saúde da população e está relacionado com diversos aspectos que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas. Sendo assim, faz necessário o desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis, com a prática de atividades físicas e uma boa alimentação, atreladas aos bons relacionamentos sociais, prática de sexo com segurança, o não consumo de álcool e drogas, além do controle do estresse e ansiedade. Nos alunos universitários, particularmente os que cursam Medicina, a carga horária intensa, a diminuição das atividades de lazer e do convívio social, os conteúdos extensos, somados ao frequente contato com doenças e morte, favorecem a estes um comprometimento na qualidade de vida. O presente artigo trata-se de um estudo transversal e quantitativo com coleta de dados por meio de formulário. Feito com acadêmicos de medicina estado de Sergipe que tem como finalidade, portanto, avaliar o impacto na qualidade de vida e saúde dos estudantes de medicina durante sua graduação, usando-se um questionário autoaplicável chamado “Estilo de Vida Fantástico”, atrelado a variáveis como idade, período do estudante, sexo, diagnóstico prégresso psiquiátrico e uso de drogas psicoativas.

**Palavras-chave:** Estilo de vida; Saúde; Estudantes; Medicina.

### Abstract

Lifestyle is characterized by identifiable patterns of behavior that can have a profound effect on the health of the population and is related to several aspects that reflect attitudes, values and opportunities in people's lives. Therefore, it is necessary to develop habits healthy lifestyle, with the practice of physical activities and a good diet, linked to good social relationships, safe sex, not consuming alcohol and drugs, in addition to controlling stress and anxiety. In university students, particularly those studying Medicine, the intense course load, the reduction in leisure activities and social interaction, the extensive content, added to the frequent contact with illnesses and death, favor a compromised quality of life. This article is a cross-sectional and quantitative study with data collection using a form. carried out with medical students from the state of Sergipe, which aims, therefore, to evaluate the impact on the quality of life and health of medical students during their graduation, using a self-administered questionnaire called “Fantastic Lifestyle”, linked to variables such as age, student period, sex, previous psychiatric diagnosis and use of psychoactive drugs.

**Keywords:** Life style; Health; Students; Medicine.

### Resumen

El estilo de vida se caracteriza por patrones de comportamiento identificables que pueden tener un profundo efecto en la salud de la población y se relaciona con varios aspectos que reflejan actitudes, valores y oportunidades en la vida de las personas, por lo que es necesario desarrollar hábitos de vida saludables, con la práctica de actividades físicas y una buena alimentación, ligada a buenas relaciones sociales, sexo seguro, no consumo de alcohol y drogas, además de controlar el estrés y la ansiedad. En los estudiantes universitarios, particularmente en los de medicina, la intensa carga horaria, la reducción de actividades de ocio e interacción social, la amplitud de contenidos, sumado al contacto frecuente con las enfermedades y la muerte, favorecen una calidad de vida comprometida. Este artículo es un estudio transversal y cuantitativo con recolección de datos mediante un formulario. realizado con estudiantes de medicina del estado de Sergipe, que tiene como objetivo, por tanto, evaluar el impacto en la calidad de vida y salud de los estudiantes de medicina durante su graduación, mediante un cuestionario autoadministrado denominado “Estilo de Vida Fantástico”,

vinculado a variables como como edad, período estudiantil, sexo, diagnóstico psiquiátrico previo y uso de drogas psicoactivas.

**Palabras clave:** Estilo de vida; Salud; Estudiantes; Medicina.

## 1. Introdução

Saúde e qualidade de vida são os pilares de aprendizagem para os estudantes de medicina. Porém, o próprio ambiente de ensino pode favorecer a deterioração daquilo que tanto estudam. A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades”. Sabe-se, portanto, que o clima de competitividade acadêmico que se inicia logo antes do ingresso da faculdade, com a tensão do vestibular, atrelado a cargas horárias exaustivas e a necessidade de aprender uma grande quantidade de assunto em pouco tempo, cria um ambiente estressante que reflete negativamente na saúde e bem estar dos estudantes. Devido a extensa carga horária desses estudantes, seus hábitos de vida ficam prejudicados, tendo uma perda significativa das horas de sono, da execução de atividades físicas e da saúde mental. Tais desequilíbrios vulnerabilizam esses discentes ao uso indevido de álcool, drogas e fazem necessário a adesão a psicofármacos para controle de quadros de ansiedade e depressão

O estilo de vida é caracterizado por padrões de comportamento identificáveis que podem ter um efeito profundo na saúde da população e está relacionado com diversos aspectos que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas (Rodríguez Añez, 2008). Sendo assim, faz-se necessário o desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis, com a prática de atividades físicas e uma boa alimentação atreladas aos bons relacionamentos sociais, prática de sexo com segurança, o não consumo de álcool e drogas, além do controle do estresse e ansiedade (Rodríguez Añez, 2008). Nos alunos universitários, particularmente os que cursam Medicina, a carga horária intensa, a diminuição das atividades de lazer e do convívio social, os conteúdos extensos, somados ao frequente contato com doenças e morte, favorecem a estes um comprometimento na qualidade de vida (Da Silva et al., 2022). A diminuição da qualidade de vida vulnerabiliza os acadêmicos ao uso abusivo de drogas, além do desenvolvimento de transtornos mentais.

Esses fatores colaboram para que esses alunos apresentem maiores percentuais de tristeza e depressão, ocasionando em uma grande insatisfação com a profissão (Rabelo et al., 2021). No presente estudo, cerca de 1/4 dos estudantes entrevistados relataram ter um diagnóstico prévio de distúrbio psiquiátrico, sendo o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), o mais prevalente, seguido do Transtorno Depressivo Maior. Esse estudo tem como finalidade, portanto, avaliar o impacto na qualidade de vida e saúde dos estudantes de medicina durante sua graduação, usando-se um questionário autoaplicável chamado “Estilo de Vida Fantástico”, atrelado a variáveis como idade, período do estudante, sexo, diagnóstico pregresso psiquiátrico e uso de drogas psicoativas.

## 2. Metodologia

Trata-se de um estudo transversal e quantitativo, baseado na aplicação de um formulário autoaplicável, tendo como base o questionário validado com nome de "Estilo de vida Fantástico", com um total de 25 questões distribuídas pelo Google Forms, por via eletrônica, aos estudantes de medicina. Esse questionário considera o comportamento dos indivíduos no mês anterior ao que estava sendo respondido o questionário e cujos resultados permitem determinar a associação entre o estilo de vida e a saúde. As 25 questões são divididas em 9 domínios que formam um acrônimo em inglês chamado “FANTASTIC”: F= Family and friends (família e amigos); A = Activity (atividade física); N = Nutrition (nutrição); T = Tobacco & toxics (cigarro e drogas); A = Alcohol (álcool); S = Sleep, seatbelts, stress, safe sex (sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro); T = Type of behavior (tipo de comportamento; padrão de comportamento A ou B); I = Insight (introspecção); C = Career (trabalho; satisfação com a profissão). 23 questões possuem 5 alternativas de respostas e as outras 2 são dicotômicas. As alternativas estão dispostas

em uma coluna com a direção da esquerda para a direita, sendo que as alternativas da esquerda pontuam menos em relação a estilo de vida e as da direita pontuam mais. A primeira coluna pontua 0, a segunda pontua 1, a terceira pontua 2, a quarta pontua 3 e a quinta coluna pontua 4 pontos. As questões que só possuem duas alternativas pontuam: zero para a primeira coluna e 4 pontos para a última coluna. Ao final haverá uma somatória de pontos, permitindo chegar a um escore total que classifica os indivíduos em cinco categorias que são: "Excelente" (85 a 100 pontos), "Muito bom" (70 a 84 pontos), "Bom" (55 a 69 pontos), "Regular" (35 a 54 pontos) e "Necessita melhorar" (0 a 34 pontos).

É desejável que os indivíduos atinjam a classificação "Bom". Quanto menor for o escore, maior será a necessidade de mudança. Os resultados podem ser interpretados dessa forma: "Excelente" que o estilo de vida proporciona ótima influência para a saúde; "Muito bom" indica que o estilo de vida proporciona adequada influência para a saúde; "Bom" aponta que o estilo de vida proporciona muitos benefícios para a saúde; "Regular" significa que o estilo de vida proporciona algum benefício para a saúde, porém apresenta também riscos; "Necessita melhorar" indica que estilo de vida apresenta muitos fatores de risco. (Añez et al., 2008). Além desse questionário, os estudantes preencheram um formulário de identificação, com Nome, Idade, Período que está cursando atualmente, Sexo, Diagnóstico prévio de distúrbio psiquiátrico, Tempo de diagnóstico e Uso de drogas psiquiátricas.

O trabalho tem como participantes, discentes do curso de Medicina da Universidade Tiradentes (UNIT) em Aracaju - Sergipe, e da Universidade Federal de Sergipe - UFS, em São Cristóvão, Sergipe. Mediante a autorização dos alunos a partir do TCLE, foram coletados dados através da aplicação dos formulários com os alunos matriculados no curso no período entre 2022 e 2023. Os dados coletados foram utilizados para traçar o perfil dos estudantes de Medicina no que diz respeito ao seu estilo de vida.

A análise exploratória de dados foi feita com o cálculo de frequência simples e percentual para as variáveis qualitativas e média, desvio-padrão, mínimo e máximo para as variáveis quantitativas. A análise inferencial bivariada utilizou os testes de Qui-Quadrado e Exato de Fisher (Siegle, Castellan, 2006) para realizar a associação da classificação do questionário de "Estivo de Vida Fantástico" com as variáveis de caracterização da amostra e os resultados foram expressos em termos de frequência e percentual calculado em função da linha. A relação entre os escores do "Questionário de Vida Fantástico" e as demais variáveis foi feita através dos testes de Mann-Whitney (1947) e Kruskal-Wallis (1952). Os resultados foram expressos em termos de média e desvio-padrão. A aderência à distribuição normal foi avaliada através do teste de Shapiro-Wilks (1965). Os dados foram organizados no programa Microsoft Excel e todas as análises estatísticas foram realizadas no software R, versão 4.2.3 (The R Core Team, 2023). O nível de significância adotado em todo o trabalho é de 5%.

### 3. Resultados

O estudo envolveu um total de 184 estudantes de medicina que responderam ao questionário de maneira apropriada. Destes, 82 estudantes (44,75%) pertenciam à Universidade Federal de Sergipe, enquanto 102 estudantes (55,42%) eram da Universidade Tiradentes de Aracaju. Dentre os participantes, a maioria era composta por indivíduos com idade menor que 24 anos (52,49%), enquanto 47,51% tinham 24 anos ou mais.

Os dados dos estudantes foram agrupados de acordo com seus respectivos ciclos da faculdade de medicina: Ciclo Básico (1º ao 4º período); Ciclo Clínico (5º ao 8º período) e Internato (9º ao 12º), com frequência de 13, 99 e 72 estudantes respectivamente.

Em relação a distribuição de gênero, 101 participantes afirmaram ser do sexo feminino, enquanto 82 identificaram-se como masculinos.

Com relação à seção de distúrbios psiquiátricos, 76,63% dos entrevistados não tinham diagnóstico prévio, enquanto 23,37% relataram já possuírem diagnóstico de algum tipo de distúrbio psiquiátrico. Os Transtornos ansiosos foram os mais

prevalentes, sendo responsáveis por cerca de 83,72% de toda a amostra, com predomínio do Transtorno de Ansiedade Generalizada (79,07%) e Síndrome do Pânico (4,65%), seguido de Depressão (18,6%) e TDAH (13,95%). Quanto ao tempo de diagnóstico, a maioria dos estudantes teve seu distúrbio diagnosticado há menos de 4 anos (68,29%), enquanto 31,71% relataram ter o diagnóstico há mais de 5 anos.

Quanto ao uso de drogas psiquiátricas, 16,85% da amostra afirmou fazer uso de forma contínua. Os antidepressivos foram os mais prevalentes, sendo responsáveis por 74,19% das drogas utilizadas, tendo como destaque os inibidores seletivos de recaptação de serotonina (ISRSs).

A respeito da classificação do questionário “Estilo de Vida Fantástico”, foram obtidos os resultados: Regular (12%), Bom (38,59%), Muito bom (45,65%) e Excelente (9,24%). Nenhum estudante da amostra foi classificado como “Necessita Melhorar”. Tais fatores estão listados na Tabela 1, exposta abaixo

**Tabela 1** - Resposta ao questionário de acordo com variáveis, frequência de respostas e o percentual.

Variável/Categoria	Frequência	Percentual
<b>Faixa Etária</b>		
< 24	95	52,49
≥ 24	86	47,51
<b>Período</b>		
1º ao 4º	13	7,07
5º ao 8º	99	53,80
9º ao 12º	72	39,13
<b>Qual seu gênero?</b>		
Feminino	101	55,19
Masculino	82	44,81
<b>Possui diagnóstico prévio de distúrbio psiquiátrico?</b>		
Não	141	76,63
Sim	43	23,37
<b>Se sim, qual distúrbio psiquiátrico?</b>		
Ansiedade	34	79,07
Depressão	8	18,60
TDAH	6	13,95
Síndrome do Pânico	2	4,65
Compulsão Alimentar	1	2,33
Neurose	1	2,33
Borderline	1	2,33
<b>Há quanto tempo esse distúrbio foi diagnosticado?</b>		
4 ou anos menos	28	68,29
5 ou anos ou mais	13	31,71
<b>Faz uso de drogas psiquiátricas?</b>		
Não	153	83,15
Sim	31	16,85
<b>Estilo de Vida Fantástico - Classificação</b>		
Regular	12	6,52
Bom	71	38,59
Muito Bom	84	45,65
Excelente	17	9,24
<b>Instituição de Ensino</b>		
UFS	82	44,57
UNIT	102	55,43

<sup>1</sup>TDAH = Transtorno do déficit de atenção com hiperatividade. <sup>2</sup> UFS = Universidade Federal de Sergipe <sup>3</sup> UNIT = Universidade Tiradentes. Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

Na Tabela 2, é possível encontrar a média de idade obtida no estudo, juntamente com outras médias que envolvem: Período acadêmico, tempo de distúrbio psiquiátrico declarado pelos participantes e a média obtida no questionário “Estilo de Vida Fantástico”.

**Tabela 2** - Variáveis com sua quantidade de respostas, a média destas com desvio padrão e as notas mínimas e máximas obtidas.

Variável	n	Média	DP	Mínimo	Máximo
<b>Idade</b>	181	24,4	4,6	18,0	51,0
<b>Período</b>	184	8,1	2,3	1,0	12,0
<b>Tempo de distúrbio</b>	41	4,6	4,8	0,3	21,0
<b>Estilo de Vida Fantástico</b>					
Família e amigos	184	6,9	1,5	0,0	8,0
Atividade física	184	4,3	2,4	0,0	8,0
Nutrição	184	8,0	2,5	1,0	12,0
Cigarro e drogas	184	13,6	2,3	6,0	16,0
Álcool	184	9,6	2,7	0,0	12,0
Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro	184	14,7	2,9	0,0	20,0
Tipo de comportamento	184	4,1	1,7	0,0	8,0
Introspecção	184	7,0	2,6	0,0	12,0
Trabalho	184	2,9	1,0	0,0	4,0
<b>Score Total</b>	184	71,2	10,3	44,0	93,0

\*DP = Desvio-Padrão. Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

Pela Tabela 2 é possível ver que média de idade obtida a partir das respostas ao questionário foi de 24 anos, abrangendo uma faixa etária com o mínimo de 18 anos até o máximo de 51 anos. O presente estudo levou esse perfil de estudante em consideração, estratificando e comparando-os estatisticamente em dois grupos distintos: Um grupo abrangendo estudantes com idades iguais ou inferiores a 23 anos e outro com idades iguais ou superiores a 24 anos. Após análise, o grupo de estudantes com idades inferiores a 23 anos apresentou resultados estatisticamente melhores na classificação geral do questionário “Estilo de Vida Fantástico”. Este grupo apresenta uma melhor distribuição nos níveis “Muito Bom” e “Excelente” (50,5% e 13,7% respectivamente), em comparação com o grupo de 24 anos ou mais (39,5% e 4,7% respectivamente).

O p-valor de 0,027, menor que 0,05, pode evidenciar que haja uma diferença estatisticamente significativa entre esses grupos em relação ao “Estilo de Vida Fantástico”.

Em relação às outras variáveis, como período acadêmico, gênero, distúrbio psiquiátrico, uso de drogas psiquiátricas e instituição de ensino, não foram notadas diferenças estatísticas significativas devido aos altos p-valores encontrados elucidado pela Tabela 3:

**Tabela 3** - P-valores encontrados de acordo com as variáveis.

Variável/Categoria	Estilo de Vida Fantástico				P-valor
	Regular (%)	Bom (%)	Muito Bom (%)	Excelente (%)	
<b>Faixa Etária</b>					
≤ 23 anos	5 (5,3)	29 (30,5)	48 (50,5)	13 (13,7)	0,027
≥ 24 anos	7 (8,1)	41 (47,7)	34 (39,5)	4 (4,7)	
<b>Período</b>					
1º ao 4º	1 (7,7)	4 (30,8)	5 (38,5)	3 (23,1)	0,659
5º ao 8º	7 (7,1)	40 (40,4)	45 (45,5)	7 (7,1)	
9º ao 12º	4 (5,6)	27 (37,5)	34 (47,2)	7 (9,7)	
<b>Gênero</b>					
Feminino	3 (3,0)	43 (42,6)	45 (44,6)	10 (9,9)	0,150
Masculino	9 (11,0)	28 (34,1)	38 (46,3)	7 (8,5)	
<b>Distúrbio psiquiátrico</b>					
Não	7 (5,0)	51 (36,2)	67 (47,5)	16 (11,3)	0,082
Sim	5 (11,6)	20 (46,5)	17 (39,5)	1 (2,3)	
<b>Drogas psiquiátricas</b>					
Não	9 (5,9)	58 (37,9)	70 (45,8)	16 (10,5)	0,549
Sim	3 (9,7)	13 (41,9)	14 (45,2)	1 (3,2)	
<b>Instituição de Ensino</b>					
UFS	6 (7,3)	37 (45,1)	33 (40,2)	6 (7,3)	0,345
UNIT	6 (5,9)	34 (33,3)	51 (50,0)	11 (10,8)	

<sup>1</sup>UFS: Universidade Federal de Sergipe. <sup>2</sup> UNIT: Universidade Tiradentes. Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

Na Tabela 3 é possível ver o p-valor encontrado para ambas as variáveis e é perceptível, no canto superior esquerdo, que apenas a variável “faixa etária” encontra-se com o p-valor estatisticamente relevante.

O principal domínio avaliado pelo questionário “Estilo de Vida Fantástico” que influenciou para que houvesse um melhor desempenho do grupo de estudantes com idades inferiores a 23 anos em relação ao outro foi o de Atividade Física. Este domínio é composto por duas questões, com 5 alternativas cada, que avaliam o nível de atividade física praticada pelos participantes, pontuando entre 0 a 8 na classificação final do questionário. O grupo composto pelos estudantes mais jovens obteve uma média de pontuação de 4,7, enquanto o outro grupo obteve uma média de 3,7 pontos. O p-valor de 0,004 sugere uma diferença estatisticamente relevante entre esses grupos.

Outro domínio que apresentou diferenças estatisticamente relevantes para esses grupos foi o de introspecção, com questões que avaliam a frequência com a qual os participantes pensam de forma positiva e otimista, quando se sentem tensos e desapontados e quando se sentem tristes e deprimidos.

Mais uma vez, o grupo de estudantes mais jovens apresentou melhores pontuações, com o p-valor de 0,049.

**Tabela 4** - Faixa etária e P-valor para as respostas ao questionário Estilo de Vida Fantástico.

Estilo de Vida Fantástico	Faixa Etária		P-valor
	≤ 23 anos	≥ 24 anos	
Família e amigos	7,0 ± 1,4	6,7 ± 1,6	0,176
Atividade física	4,7 ± 2,2	3,7 ± 2,5	0,004
Nutrição	8,4 ± 2,3	7,6 ± 2,7	0,069
Cigarro e drogas	13,6 ± 2,4	13,7 ± 2,2	0,774
Álcool	9,4 ± 2,7	9,9 ± 2,6	0,180
Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro	15,0 ± 2,6	14,4 ± 3,1	0,149
Tipo de comportamento	4,1 ± 1,7	4,0 ± 1,6	0,488
Introspecção	7,3 ± 2,6	6,7 ± 2,7	0,049
Trabalho	3,0 ± 0,9	2,9 ± 1,0	0,300
Score Total	72,6 ± 10,3	69,5 ± 10,0	0,029

Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

Na Tabela 4, podemos ver a comparação dos domínios em relação à faixa etária, e é possível perceber que o p-valor é estatisticamente relevante em “Atividade Física” e em Introspecção, como elucidado anteriormente.

Com relação à questão que avalia se o participante possuía distúrbio psiquiátrico prévio, o grupo de estudantes que afirmaram não possuir diagnóstico prévio apresentou resultados melhores nos seguintes domínios: Cigarro e drogas, Introspecção, Tipo de comportamento e no Escore Total. O domínio “Cigarro e Drogas” possui 4 questões e pontua os hábitos dos participantes em relação ao uso dessas substâncias em uma escala de 0 a 20. Este domínio avalia a frequência de consumo que os participantes declararam para seguintes enunciados: Eu uso drogas como maconha e cocaína; Eu fumo cigarros; Eu abuso de remédios ou exagero; Eu ingiro bebidas que contém cafeína (café, chá, energético, coca-cola, etc. Quanto maior a pontuação, melhor é o hábito do participante em relação ao domínio. O grupo de estudantes que possuía distúrbios psiquiátricos fez uma pontuação de 12,6 no domínio, enquanto o grupo que não possuía distúrbios pontuou 14,0. O p-valor encontrado de 0,003 evidenciou uma diferença estatisticamente relevante, associando o uso de drogas com a presença de algum distúrbio psiquiátrico. Já o domínio “Tipo de Comportamento” é composto por duas questões que avaliam a frequência com a qual os participantes apresentam nos seguintes enunciados: Aparento estar com pressa; Eu me sinto com raiva e hostil. Pontuando de 0 a 8 pontos. O grupo de estudantes com distúrbios psiquiátricos apresentou um resultado inferior ao grupo que não possuía distúrbios. O p-valor de 0,003 evidenciou uma diferença estatisticamente relevante para este domínio. Da mesma maneira, no domínio “Introspecção”, o grupo que afirmou possuir distúrbio psiquiátrico também apresentou menor resultado que o outro grupo. O p-valor de 0,001 evidencia uma diferença estatisticamente relevante. Por fim, o escore total do questionário também teve uma diferença estatisticamente relevante, com um p-valor de 0,004, conforme evidenciado na Tabela 5.

**Tabela 5** - Respostas às variáveis e sua relação com distúrbios psiquiátricos.

Estilo de Vida Fantástico	Distúrbios Psiquiátricos		P-valor
	Não	Sim	
Família e amigos	7,0 ± 1,5	6,7 ± 1,4	0,079
Atividade física	4,3 ± 2,4	4,3 ± 2,4	0,898
Nutrição	8,2 ± 2,5	7,6 ± 2,7	0,281
Cigarro e drogas	14,0 ± 2,0	12,6 ± 2,9	0,003
Álcool	9,6 ± 2,7	9,6 ± 2,6	0,849
Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro	14,9 ± 3,0	14,1 ± 2,5	0,058
Tipo de comportamento	4,3 ± 1,7	3,4 ± 1,5	0,003
Introspecção	7,4 ± 2,5	5,9 ± 2,7	0,001
Trabalho	3,0 ± 1,0	2,9 ± 1,0	0,571
Score Total	72,5 ± 10	67,0 ± 10,2	0,004

Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

A Tabela 5 evidencia que houve diferença estatisticamente relevante nos seguintes domínios: Cigarro e drogas, Introspecção, Tipo de comportamento e no Escore Total.

Com relação à divisão dos estudantes em gênero, não houve diferença do escore total do questionário para esses dois grupos, entretanto alguns domínios tiveram diferenças estatisticamente relevantes. Indivíduos que se identificaram do sexo masculino apresentaram um consumo de álcool maior que o grupo do sexo feminino. Indivíduos do sexo masculino tiveram uma média de 8,8 pontos para esse domínio, já o grupo do gênero feminino obteve uma média de 10,3 pontos com um p-valor de 0,000. Já em outros domínios como: Tipo de comportamento, Introspecção e Trabalho, os indivíduos do sexo masculino tiveram uma pontuação melhor.

**Tabela 6** - Respostas às variáveis e sua relação com o gênero.

Estilo de Vida Fantástico	Gênero		P-valor
	Feminino	Masculino	
Família e amigos	7,1 ± 1,1	6,6 ± 1,8	0,185
Atividade física	4,1 ± 2,3	4,4 ± 2,4	0,357
Nutrição	8,0 ± 2,4	8,0 ± 2,6	0,748
Cigarro e drogas	13,9 ± 2,0	13,3 ± 2,7	0,351
Álcool	10,3 ± 2,1	8,8 ± 3,0	0,000
Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro	14,8 ± 2,5	14,6 ± 3,3	0,826
Tipo de comportamento	3,7 ± 1,6	4,5 ± 1,6	0,002
Introspecção	6,5 ± 2,8	7,6 ± 2,4	0,012
Trabalho	2,8 ± 1,0	3,1 ± 0,8	0,047
Score Total	71,2 ± 9,6	71 ± 11,1	0,906

Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

A Tabela 6 evidencia essas diferenças, com o p-valor evidenciando diferenças estatisticamente relevante nos domínios: Álcool, Tipo de comportamento e Introspecção.

Após comparação dos dados dos estudantes de diferentes períodos da faculdade, entre ciclo básico, ciclo clínico e internato, evidenciou-se que não houve diferença estatisticamente relevante em nenhum domínio, nem no escore total do questionário.

**Tabela 7** - Respostas às variáveis e sua relação com o período do curso.

Estilo de Vida Fantástico	Período			P-valor
	1º ao 4º	5º ao 8º	9º ao 12º	
Família e amigos	7,2 ± 1,2	6,7 ± 1,6	7,1 ± 1,3	0,334
Atividade física	4,5 ± 2,9	4,1 ± 2,2	4,5 ± 2,5	0,509
Nutrição	8,3 ± 2,8	8,1 ± 2,3	8,0 ± 2,7	0,868
Cigarro e drogas	14,7 ± 0,9	13,6 ± 2,3	13,5 ± 2,5	0,326
Álcool	10,8 ± 2,0	9,4 ± 2,9	9,8 ± 2,3	0,163
Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro	15,2 ± 3,4	14,4 ± 3,0	15,1 ± 2,6	0,369
Tipo de comportamento	3,3 ± 1,5	4,1 ± 1,6	4,1 ± 1,8	0,243
Introspecção	6,7 ± 2,9	7,0 ± 2,6	7,1 ± 2,7	0,950
Trabalho	2,6 ± 1,2	3,0 ± 0,9	3,0 ± 1,0	0,553
Score Total	73,2 ± 11,9	70,3 ± 10,2	72,1 ± 10,1	0,329

Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

A Tabela 7 evidencia que não houve diferença estatisticamente relevante para indivíduos de períodos diferentes.

De acordo com a Tabela 8, também não houve diferença na análise dos dados dos estudantes das diferentes instituições de ensino, tendo sido escolhida uma Universidade Pública, com a metodologia de ensino tradicional, e uma Universidade particular, com a metodologia de ensino PBL. Apenas no domínio de “Sono, cinto de segurança, stress e sexo seguro” os estudantes oriundos da universidade particular, a UNIT, apresentaram um resultado melhor, com uma média de 15,2 pontos para esse domínio, já os estudantes da universidade pública, a UFS, obtiveram uma média de 14 pontos.

**Tabela 8** - Respostas às variáveis e sua relação com a instituição de ensino.

Estilo de Vida Fantástico	Instituição de Ensino		P-valor
	UFS	UNIT	
Família e amigos	6,7 ± 1,7	7,1 ± 1,2	0,155
Atividade física	4,0 ± 2,3	4,5 ± 2,4	0,130
Nutrição	8,0 ± 2,5	8,1 ± 2,5	0,955
Cigarro e drogas	13,5 ± 2,5	13,7 ± 2,1	0,858
Álcool	10,0 ± 2,4	9,3 ± 2,8	0,113
Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro	14,0 ± 3,0	15,2 ± 2,7	0,011
Tipo de comportamento	4,0 ± 1,7	4,1 ± 1,7	0,936
Introspecção	6,8 ± 2,6	7,2 ± 2,7	0,155
Trabalho	2,8 ± 1,0	3,0 ± 0,9	0,110
Score Total	69,9 ± 10,5	72,3 ± 10,0	0,086

<sup>1</sup>UFS: Universidade Federal de Sergipe. <sup>2</sup>UNIT: Universidade Tiradentes. Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

O P-valor encontrado no domínio de “Sono, cinto de segurança , estresse e sexo seguro” demonstra que há diferença estatisticamente relevante entre essas duas populações.

Por fim, como demonstrado na Tabela 9, foi feita uma análise dos dados com relação à resposta em cada domínio.

**Tabela 9** - Pontuações de acordo com as variáveis/categorias dos estudantes de medicina aos 9 domínios.

Variável/Categoria	Pontuação	
	0 ou 1 (%)	2 a 4 (%)
<b>Família e amigos</b>		
No seu dia a dia você tem alguém com quem conversar sobre qualquer tipo de assunto?	24 (13.0)	160 (87.0)
Eu dou e recebo afeto	25 (13.6)	159 (86.4)
<b>Atividade</b>		
Sou vigorosamente ativo pelo menos durante 30 minutos por dia	95 (51.6)	89 (48.4)
Sou moderadamente ativo	123 (66.8)	61 (33.2)
<b>Nutrição</b>		
Eu como uma dieta balanceada	68 (37.0)	116 (63.0)
Eu frequentemente como em excesso	107 (58.2)	77 (41.8)
Eu estou no intervalo de X quilos do meu peso considerado saudável	45 (24.5)	139 (75.5)
<b>Tabaco e tóxicos</b>		
Eu fumo cigarros	23 (12.5)	161 (87.5)
Eu uso drogas como maconha e cocaína	23 (12.5)	161 (87.5)
Eu abuso de remédios ou exagero	20 (10.9)	164 (89.1)
Eu ingiro bebidas que contém cafeína	48 (26.1)	136 (73.9)
<b>Álcool</b>		
A minha ingestão média por semana de álcool é: X doses	8 (4.3)	176 (95.7)
Eu bebo mais de 4 doses em uma ocasião	76 (41.3)	108 (58.7)
Eu dirijo após beber	39 (21.2)	145 (78.8)
<b>Sono, cinto de segurança, stress e sexo seguro</b>		
Eu durmo bem e me sinto descansado	83 (45.1)	101 (54.9)
Eu sou capaz de lidar com o stress do meu dia a dia	69 (37.5)	115 (62.5)
Eu relaxo e desfruto do meu tempo de lazer	86 (46.7)	98 (53.3)
Eu pratico sexo seguro	34 (18.5)	150 (81.5)
Eu uso cinto de segurança	8 (4.3)	176 (95.7)
<b>Tipo de comportamento</b>		
Aparento estar com pressa	156 (84.8)	28 (15.2)
Eu me sinto com raiva e hostil	92 (50.0)	92 (50.0)
<b>Introspecção</b>		
Eu penso de forma positiva e otimista	85 (46.2)	99 (53.8)
Eu me sinto tenso e desapontado	143 (77.7)	41 (22.3)
Eu me sinto triste e deprimido	96 (52.2)	88 (47.8)
<b>Trabalho</b>		
Eu estou satisfeito com meu trabalho ou função	55 (29.9)	129 (70.1)

Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

As respostas foram divididas em dois grupos, um com alternativas que pontuam entre 0 a 1 ponto, ou seja, com respostas que indicam hábito inadequado ao domínio, e outro grupo com alternativas que pontuam entre 2 a 4, com hábitos considerados adequados ao domínio.

## 4. Discussão

### Domínio “Família e Amigos”:

Bampi et al. (2013), realizou um estudo observacional de corte transversal na Universidade de Brasília com os estudantes de Medicina com o intuito de avaliar sua qualidade de vida. Com isso, detectou que, dos 84 estudantes de graduação

analisados, 67,9% e 72,6% dos participantes estavam satisfeitos com suas relações pessoais e com o apoio recebido dos amigos, respectivamente. Além disso, destes, 69,2% afirmavam satisfação com sua vida sexual.

Tal fator, nota-se menor do que o avaliado nos alunos das faculdades de medicina de Aracaju, onde percebeu-se que 87% declararam ter alguém com quem conversar sobre qualquer tipo de assunto e 86,4% relatou dar e receber afeto com uma frequência confortável para suas relações interpessoais.

"No seu dia a dia você tem alguém com quem conversar sobre qualquer tipo de assunto?": 87% dos participantes afirmaram ter alguém com quem conversar sobre qualquer tipo de assunto, quase sempre ou com relativa frequência, o que sugere hábitos adequados de comunicação.

"Eu dou e recebo afeto": 86,4% dos participantes afirmaram dar e receber afeto quase sempre ou com relativa frequência, indicando bons relacionamentos interpessoais.

Constatando assim uma qualidade nos hábitos de comunicação e de consagração de relacionamentos interpessoais nos discentes que residem em Aracaju quando comparados com aqueles da pesquisa realizada em Brasília. Tal fator pode dar-se tanto por diferenças culturais quanto por divergências na metodologia da pesquisa.

### **Domínio “Atividade” e domínio “Nutrição”:**

Figueiredo et al. (2014), realizou uma pesquisa que buscava esclarecer as percepções dos estudantes de medicina da Ufop sobre sua qualidade de vida constatou que, no que se relaciona com a prática de realizar atividades físicas, os alunos têm não só desejo como sentem a necessidade de praticar esportes. Contudo, esses anseios são frustrados pela falta de horários para frequentar academias e pela falha do próprio centro esportivo da universidade ao abranger esses pacientes. Além disso, a pesquisa ainda questionou sobre os agentes causadores desse desencontro para com as atividades físicas, o que evidenciou que o fator principal se dá pela grade curricular em período integral, o que dificulta e até impede a prática de atividades físicas. Além disso, relacionou com a oferta precária de infraestrutura tanto por parte do município quanto por parte da universidade.

Nos estudantes de Aracaju, menos da metade consegue fazer atividades físicas de 30 minutos por 3 vezes na semana (48,4%) enquanto que 51,6% dos alunos declararam não conseguir manter uma rotina de atividade física. Dessa forma, a pesquisa constata que há uma grande falha nesse domínio quando analisada esta amostragem.

"Sou vigorosamente ativo pelo menos durante 30 minutos por dia": 48,4 % dos participantes afirmaram praticar atividades físicas com uma frequência maior que 3 vezes por semana, entretanto, 51,6% dos estudantes de medicina afirmaram não manter uma rotina adequada de atividade física.

Figueiredo et al. (2014), ao questionar os estudantes de sua pesquisa sobre a satisfação com a alimentação, obteve que os mesmos reclamaram que o horário das refeições foi reduzido após o ingresso ao curso, tanto devido à grade curricular quanto à sobrecarga de atividades, além disso, o tempo excessivo gasto com deslocamentos para realização das atividades práticas extrapola o tempo necessário para alimentação. Assim, frequentemente tem-se que optar por uma alimentação precária, composta de alimentos como sanduíches, macarrão, enlatados, etc.

Quando questionado aos alunos nesta pesquisa, 63% afirmava comer uma dieta balanceada com relativa frequência e 58% (mais da metade) afirma comer em excesso alimentos ricos em açúcar, gordura e sal, hábito este que pode também ser associado a momentos de estresse.

"Eu como uma dieta balanceada" 63% dos participantes afirmaram manter com relativa frequência ou quase sempre uma dieta balanceada, enquanto 37% da amostra afirmou manter esse hábito com uma frequência menor. Além disso, 58% dos estudantes afirmaram frequentemente comer em excesso alimentos ricos em açúcar, gordura e sal.

Por fim, 75,5% dos estudantes afirmaram estar dentro do intervalo de peso considerado saudável para sua altura.

### **Domínio “Álcool”:**

O estudo de Santos et al. (2023) analisou a relação com o uso de bebidas em 360 estudantes de medicina e observou que 92,5% dos universitários responderam que já consumiram bebidas alcoólicas, contra apenas 7,5% que não haviam tomado antes.

Como observamos anteriormente, nessa pesquisa 95,7% dos entrevistados declararam consumir uma quantidade de 0 a 7 doses de álcool por semana. Além disso, 41,3% afirma ter consumido mais de 4 doses em uma ocasião e 21,2% declaram dirigir após a ingestão de álcool.

"Minha ingestão média por semana de álcool é: X doses": A maioria dos participantes (95,7%) relatou consumir uma quantidade moderada de 0 a 7 doses por semana de álcool. Foi considerado dose de álcool as seguintes quantidades de cada bebida: (1 dose= 1 lata de cerveja (340 ml) ou 1 copo de vinho (142 ml) ou 1 destilado (30 ml).

"Eu bebi mais de 4 doses em uma ocasião": 41,3% dos participantes relataram consumir mais de 4 doses em uma única ocasião.

"Eu dirijo após beber": 21,2% dos participantes relataram dirigir após o consumo de álcool.

### **Domínio “Sono, cinto de segurança, stress e sexo seguro”:**

Figueiredo et al. (2014), analisou a satisfação com o sono dos estudantes de medicina que declararam-na como insatisfatória, uma vez que não conseguiam conciliar uma carga horária adequada de sono com as atividades escolares.

Na pesquisa de Pereira et al. (2015), observou-se que a sonolência diurna foi a principal variável associada ao comprometimento acadêmico dos entrevistados que estavam, principalmente, no ciclo inicial do curso. Apesar disso, em ambos os períodos o sono estava prejudicado, culminando no aumento do estresse.

Nas faculdades de medicina analisadas por essa pesquisa, 45,1% dos entrevistados declararam raramente conseguir dormir bem e sentirem-se descansados, enquanto que 62,5% dos participantes são capazes de lidar com o stress com uma frequência relativamente alta ou quase sempre.

"Eu durmo bem e me sinto descansado": 45,1% afirmaram que apenas algumas vezes ou raramente conseguem dormir bem e se sentirem descansados .

"Eu sou capaz de lidar com o stress do meu dia a dia": 62,5% dos participantes afirmaram ser capazes de lidar com o stress com relativa frequência ou quase sempre, enquanto 37,5% lidam algumas vezes ou raramente.

"Eu relaxo e desfruto do meu tempo de lazer": 53,3% dos participantes relataram desfrutar do tempo de lazer com relativa frequência ou quase sempre. Enquanto 46,7% afirmaram que apenas algumas vezes ou raramente conseguem relaxar e desfrutar do seu tempo de lazer.

"Eu pratico sexo seguro": 81,5% dos participantes relataram que usam métodos de prevenção de infecção e concepção sempre ou quase sempre.

"Eu uso cinto de segurança": A grande maioria (95,7%) usa sempre, ou quase sempre, cinto de segurança.

### **Domínio “Tabaco e Tóxicos”:**

Na pesquisa realizada com os estudantes de Aracaju, foi questionado sobre a ingestão de caféina, do uso de diário de cigarros e de drogas ilícitas como maconha e cocaína e os resultados foram os obtidos abaixo:

Com relação à alternativa "Eu ingiro bebidas que contêm caféina": 52,72% dos participantes afirmaram que consomem bebidas com caféina cerca de 01 a 02 vezes por dia. Enquanto 26% afirmou fazer o consumo de bebidas com caféina mais de 05 vezes por dia.

12,5% dos estudantes informaram manter um uso diário de cigarros e 12,5% informaram fazer uso de drogas como maconha e cocaína. Além disso, 10,9% da amostra afirmou que abusa de remédios ou exagera de maneira ocasional.

#### **Domínio “Tipo de comportamento”:**

No que diz respeito aos hábitos de vida dos participantes do questionário, tentou-se descobrir mais sobre seu dia-a-dia através dos questionários citados a seguir para assim tentar entender os níveis de estresse que o participante pudesse apresentar.

"Aparento estar com pressa": 52,72% dos estudantes aparentam estar com pressa quase sempre ou com relativa frequência. 32,07% afirmaram que algumas vezes aparentam estar com pressa e 15,2% afirmaram que raramente ou quase nunca aparentam estar com pressa.

"Eu me sinto com raiva e hostil": 50% dos participantes relataram sentir raiva e hostilidade com relativa frequência ou algumas vezes.

#### **Domínio “Introspecção”:**

As perguntas a seguir condizem com a relação do indivíduo com si mesmo e com a forma que vivem sua vida, tentando entender o quão satisfeito sentem-se.

"Eu penso de forma positiva e otimista": 53,8% dos participantes têm pensamentos positivos e otimistas com relativa frequência, ou quase sempre, enquanto 46,2% afirmaram ter esses pensamentos raramente ou algumas vezes.

"Eu me sinto tenso e desapontado": 29,35% dos participantes relataram se sentir tensos e desapontados com relativa frequência ou quase sempre; 48% relataram se sentir dessa maneira algumas vezes e apenas 22,3% afirmaram que raramente ou quase nunca se sentem dessa forma.

"Eu me sinto triste e deprimido": 14,67% dos participantes relataram sentir tristeza e depressão quase sempre ou com relativa frequência. 37,50% relataram que algumas vezes se sentem tristes e deprimidos e 47,8% relataram que raramente ou quase nunca sentem-se dessa forma.

#### **Domínio “Trabalho”:**

Por fim, tentamos entender o quanto vale a pena o retorno de seus esforços para assim estabelecer sua satisfação com seu trabalho ou com a função ao qual participa em seu meio.

"Eu estou satisfeito com meu trabalho ou função": 70,1% dos estudantes, com relativa frequência ou quase sempre, estão satisfeitos com seu trabalho ou função.

## **5. Conclusão**

Em suma, este estudo trouxe importantes insights sobre Estilo e Qualidade de vida dos estudantes de medicina de Sergipe. Os resultados obtidos através desta análise de dados indicam que essa população enfrenta desafios significativos em relação à saúde mental e ao estilo de vida. Essas descobertas são significativas porque salientam a importância de prezar o equilíbrio entre estudo, qualidade de vida e saúde mental em todas as faixas etárias e de gênero entre os estudantes da área médica.

Além disso, este estudo também identificou limitações com a adesão dos estudantes ao formulário, justificada pela falta de tempo para responder o mesmo. Entretanto, tal limitação não diminui a relevância e o impacto das nossas conclusões.

Faz-se, dessa forma, necessário que as instituições de ensino médico reflitam sobre estratégias de apoio e acompanhamento para garantir que seus discentes possam superar os desafios da formação médica com qualidade de vida e

resiliência. Novos estudos também serão necessários para poder avaliar o estilo e qualidade de vida de estudantes de outras instituições e também de outros cursos.

## Referências

- Bampi, L. N. da S., Baraldi, S., Guilhem, D., Araújo, M. P., & Campos, A. C. de O. (2013). Qualidade de vida de estudantes de medicina da Universidade de Brasília. *Revista Brasileira De Educação Médica*, 37(2), 217–225.
- Barbosa, F. L., Barbosa, R. L., Barbosa, M. D. C. L., Aguiar, D. L. D., Figueiredo, I. A., Ribeiro, A. C., & Castro, I. T. C. D. (2013). Alcohol consumption among medical students at the Federal University of Maranhão, Brazil. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 37, 89-95.
- Barbosa, F. L., Barbosa, R. L., Barbosa, M. D. C. L., Aguiar, D. L. D., Figueiredo, I. A., Ribeiro, A. C., & Castro, I. T. C. D. (2013). Uso de álcool entre estudantes de medicina da Universidade Federal do Maranhão. *Revista brasileira de educação médica*, 37, 89-95.
- Bührer, B. E., Tomiyoshi, A. C., Furtado, M. D., & Nishida, F. S. (2019). Análise da Qualidade e Estilo de Vida entre Acadêmicos de Medicina de uma Instituição do Norte do Paraná. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 43(1), 39-46.
- Dos Reis Rabelo, L., & Bueno, C. D. F. (2021). Avaliação do estilo de vida dos estudantes universitários do curso de medicina do município de Marabá-PA Evaluation of the lifestyle of university students of medicine graduation in the municipality of Marabá-PA. *Brazilian Journal of Development*, 7(6), 62132-62149.
- Dudo, K., Ehring, E., Fuchs, S., Herget, S., Watzke, S., Unverzagt, S., & Frese, T. (2022). The association of sleep patterns and depressive symptoms in medical students: a cross-sectional study. *BMC research notes*, 15(1), 1-6.
- Ferreira, J. F. I. S., Carneiro, A. F., & Dagraca, J. R. V. (2019). Influência do curso de medicina no consumo de cafeína entre os estudantes. *Encontros Universitários da UFC*, 4(16), 147-147. <http://periodicos.ufc.br/eu/article/view/61830>
- Figueiredo, A. M., Ribeiro, G. M., Reggiani, A. L. M., Pinheiro, B. de A., Leopoldo, G. O., Duarte, J. A. H., Oliveira, L. B., & Avelar, L. M. (2014). Percepções dos estudantes de medicina da ufop sobre sua qualidade de vida. *Revista Brasileira De Educação Médica*, 38(4), 435–443. <https://doi.org/10.1590/S0100-55022014000400004>
- Guo, Y., Xu, M., Zhang, J., Hu, Q., Zhou, Z., Wei, Z., & Wei, Y. (2018). The effect of Three-Circle Post Standing (Zhanzhuang) Qigong on the physical and psychological well-being of college students: Study protocol for a randomized controlled trial. *Medicine*, 97(38).
- Kruskal, W. H., & Wallis, W. A. (1952). Use of Ranks in One-Criterion Variance Analysis. *Journal of the American Statistical Association*, 47(260), 583–621. <https://doi.org/10.2307/2280779>
- Mann, H. B., & Whitney, D. R. (1947). On a Test of Whether one of Two Random Variables is Stochastically Larger than the Other. *The Annals of Mathematical Statistics*, 18(1), 50–60.
- Marcon, G. (2019). Quem são os estudantes de Medicina que tentam suicídio? Dissertação de mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Sul Março de 2019.
- Rodríguez Añez, C. R., Reis, R. S., & Petroski, E. L. (2008). Versão brasileira do questionário "estilo de vida fantástico": tradução e validação para adultos jovens. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 91, 102-109.
- Santos, R. F., Silva, L. A. C. L., Rufino, I. C., & Passos, L. S. (2023). Alcohol consumption among medical students at a private college. *Research, Society and Development*, 12(3), e25912340866. <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i3.40866>
- Shapiro, S. S., & Wilk, M. B. (1965). An Analysis of Variance Test for Normality (Complete Samples). *Biometrika*, 52(3/4), 591–611. <https://doi.org/10.1093/biomet/52.3-4.591>
- Shrestha, J. T. M., Tiwari, S., Kushwaha, D. K., Bhattarai, P., & Raj, R. (2020). Prevalence of psychoactive drug use among medical students in a medical college of Nepal. *JNMA: Journal of the Nepal Medical Association*, 58(230), 717.
- Siegel, S., & Castellan Jr, J. (2006). *Estatística não - paramétrica para ciências do comportamento* (2nd ed.). Artmed Editora Ltda.
- Silva J. E. M., Santos J. A. F., & Martini M. B. A. (2022) retrato da saúde mental dos estudantes de medicina e seu acesso aos centros de apoio. SciELO Preprints. 10.1590/scielopreprints.3538.
- Souza, F. G. D. M., & Menezes, M. D. G. C. (2020). Estresse nos estudantes de medicina da Universidade Federal do Ceará. *Revista brasileira de educação médica*, 29, 091-096.
- The R Core Team. (2023). *R: A Language and Environment for Statistical Computing*. R Foundation for Statistical Computing. <https://www.r-project.org/>
- Yang, W., Ren, G., Zhai, F., & Gao, Y. (2019, April). Collective Game Training is Conducive to Improving Depression of the College Students. In *BASIC & Clinical Pharmacology & Toxicology* 124, 247-247.