

GESTÃO DE TEMPO ENTRE ESTUDANTES DE MEDICINA: equilíbrio entre atividades acadêmicas, atividade física e sono

1.1 Problema de pesquisa

Os estudantes de medicina da PUC Minas BETIM conseguem gerir o tempo de forma que permita conciliar as demandas acadêmicas com a prática regular de atividade física e a manutenção de um sono de qualidade?

1.2 Hipótese

Os acadêmicos de medicina, diante de uma rotina que exige grande comprometimento, e está associada a uma elevada demanda de estudos, prazos e metas a serem cumpridos, tornam-se mais vulneráveis a problemas no sono e à inatividade física, apesar da existência de ferramentas para gestão de tempo. Seja por desconhecimento das mesmas, ou por dificuldade na sua aplicação efetiva ao cotidiano, a inatividade física e a privação de sono tornam-se muito prevalentes nesse grupo, o que compromete a integridade física e mental dos estudantes, além do seu desempenho acadêmico.

1.3 Objetivo

1.3.1 Objetivo geral

Realizar um levantamento sobre o gerenciamento de tempo na rotina dos estudantes de medicina da PUC Minas BETIM, com foco em avaliar as atividades acadêmicas realizadas, a qualidade do sono e a prática regular de atividade física.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Investigar se os estudantes de medicina da PUC Minas BETIM utilizam ferramentas e/ou estratégias específicas para gestão de tempo em seu cotidiano.
2. Identificar padrões de comportamento relacionados à rotina de estudo, sono e de atividade física.
3. Identificar se o ingresso na universidade e o avançar do curso interferiram na qualidade de sono e no tempo dedicado à atividade física.
4. Avaliar o cumprimento ou não das metas preconizadas pelas instituições de referência em saúde para sono e atividade física.
5. Identificar possíveis fatores de risco para o descumprimento das metas preconizadas pelas instituições de referência em saúde.

6. Investigar a percepção do estudante quanto ao impacto causado pelas iniciativas oferecidas pela PUC Minas BETIM, como a disciplina de Qualidade de Vida, Gestão Pessoal e da Carreira Médica, o Programa de Mentoring e a Atlética, para a implementação de estratégias de gerenciamento de tempo em sua rotina.

1.4 Justificativa

A proposta deste projeto de pesquisa surgiu inicialmente por motivações pessoais das autoras, ambas estudantes de Medicina, que vivenciam, juntamente com seus colegas de curso, os constantes desafios de manter um equilíbrio adequado entre as exigências acadêmicas, a prática de atividades físicas e a qualidade do sono. Consideramos que esses três aspectos são de extrema importância para o bem-estar e o desempenho acadêmico, e que a gestão inadequada do tempo pode resultar em sobrecarga física e emocional, prejudicando tanto o desenvolvimento acadêmico quanto a saúde física e mental.

Ademais, uma das autoras atuou como monitora da disciplina "Qualidade de Vida, Gestão Pessoal e da Carreira Médica", ministrada habitualmente no 1º período do curso de Medicina da PUC Minas BETIM. Esta disciplina tem como um de seus principais objetivos orientar os estudantes na organização do tempo e na valorização de pilares essenciais para a qualidade de vida, como o sono e a atividade física. Assim, a experiência supracitada proporcionou uma visão mais profunda sobre a importância da conscientização e da prática de uma gestão eficiente do tempo durante a formação médica, e em consonância explicitou a dificuldade dos alunos em implementar essas orientações de forma continuada em seu dia a dia, principalmente com o avanço do curso.