

Rastreamento dos hábitos de vida dos estudantes de Medicina durante a transição do ciclo básico para o clínico

Tracking the life habits of medical students during the transition from the basic to the clinical cycle

Júlia Horta Zardine

Larissa Tavares

Gabriel Ramos de Moraes

Melissa Mariane dos Reis

E-mail: Gabriel.morais@aluno.imepac.edu.br

DOI: <https://doi.org/10.47224/revistamaster.v9i17.499>

RESUMO

INTRODUÇÃO: O estilo de vida é caracterizado por comportamentos mutáveis em detrimento as diversas realidades vivenciadas pelos indivíduos, os quais podem ter um efeito profundo na saúde. É inegável que a prática de atividades físicas, os hábitos alimentares e a saúde do sono correspondem boa parte do estilo de vida de cada pessoa. Nesse viés, compreende-se que o contexto acadêmico é responsável por importantes modificações comportamentais, sejam essas benéficas ou sejam maléficas. **OBJETIVO:** Realizar uma comparação dos hábitos de vida dos estudantes do curso de Medicina do Centro Universitário IMEPAC de Araguari. **METODOLOGIA:** Esse estudo descritivo foi realizado a partir de dados coletados por dois questionários sendo um feito pelos organizadores do trabalho e parte de outro validado entregues aos acadêmicos do primeiro ao oitavo período. Critérios de exclusão: estudantes menores de 18 anos, indivíduos de outros cursos e do internato, bem como aquele que não assinaram o TCLE. Após a coleta, os dados foram transcritos em planilhas do Excel e colocados em tabelas de frequência relativa para serem analisados. Teve a participação de 182 alunos. **RESULTADOS:** Ao passo que os alunos envelhecem e avançam de períodos, eles diminuem, bem como pioram os hábitos de atividade física, nutrição e descanso. **CONCLUSÃO:** A faculdade de Medicina tem um importante impacto nos hábitos de vida dos alunos, tende a gerar uma piora no estilo de vida na transição do ciclo básico para o clínico.

Palavras-chave: Rastreamento; Estudantes de Medicina; Alimentação; Sono; Atividades Físicas.

ABSTRACT

INTRODUCTION: The lifestyle is characterized by changeable behaviors to the detriment of different realities experienced by individuals, which can have a profound effect on health. It is undeniable that practicing physical activities, eating habits and sleeping health make up a large part of each person's lifestyle. In this sense, it is understood that the academic context is responsible for important behavioral changes, whether beneficial or harmful. **OBJECTIVE:** To carry out a comparison of the lifestyle habits of students studying Medicine at the Centro Universitário IMEPAC de Araguari. **METHODOLOGY:** This descriptive study was carried out based on data collected through two questionnaires, one carried out by the organizers of the work and part of a validated questionnaire given to students from the first to the eighth period. Exclusion criteria: students under 18 years of age, individuals from other courses and boarding school, as well as those who did not sign the ICF. After collection, the data was transcribed into Excel spreadsheets and placed in relative frequency tables to be analyzed. 182 students participated. **RESULTS:** As students age and advance in periods, their physical activity, nutrition and rest habits decrease and worsen. **CONCLUSION:** Medical school has an important impact on students' lifestyle habits and tends to worsen their lifestyle during the transition from the basic to the clinical cycle.

Keywords: Tracking; Medical students; Physical activities

1 INTRODUÇÃO

A princípio, os hábitos são ações aprendidas que, após serem executadas diversas vezes, tornam-se automáticas. Sob esse viés, eles são importantes para a rotina do ser humano, uma vez que por meio deles pode-se alcançar um objetivo ou resultado sem necessitar do esforço cognitivo para atos cotidianos (Verplanker *et al.*, 1999)

Nas últimas décadas, as repercussões do comportamento individual sobre a saúde têm sido determinadas. Embora existam estudos com benefício para saúde associando-se com hábitos de vida, observa-se que uma grande parcela da população não possui hábitos adequados (U.S. department of health and humanservices, 1996).

Na contemporaneidade, há diversos estudos acerca da saúde física e mental de estudantes de Medicina com o objetivo de compreender seus hábitos diários para delinear possíveis agravos e precaver patologias que podem comprometer a sua saúde desse grupo de indivíduos (Cardoso Filho *et al.*, 2015).

Nesse sentido, segundo Figueiredo *et al.* (2014), a Medicina possui uma intensa carga horária com muitas atividades práticas e teóricas, as quais podem sobrecarregar os estudantes com a grande pressão para desenvolver e absorver tudo aquilo que é lecionado dentro e fora das salas de aula. Além disso, o pouco tempo para o lazer, e o convívio com temáticas que dizem respeito a morte e a patologias diariamente, possibilitam uma piora dos hábitos de vida, já que essas situações, na maioria das vezes, provocam desconforto e anseio desses acadêmicos (Peres *et al.*, 2014).

Sob essa mesma ótica, observa-se que o semestre letivo em que o estudante de medicina se encontra está intimamente relacionado com os hábitos de vida, pois quanto mais desafiador o curso se torna, menos os acadêmicos se preocupam em cuidar de sua saúde física e mental, de forma a afetar sua rotina. Nesse sentido, o curso e a carga horária são fatores colaboradores que ditam como os estudantes se moldam perante as exigências impostas (Jaremków *et al.*, 2020).

Ademais, os estudantes de Medicina, ao serem comparados com outros indivíduos da mesma faixa etária, são capazes de tolerar um maior estresse diante da modificação dos hábitos de vida, o que pode acarretar em uma vulnerabilidade a menos às consequências desses comportamentos rotineiros (Bezerra *et al.*, 2020).

Cabe ressaltar ainda que bons hábitos de vida, os quais incluem atividade física, boa higiene do sono, boa alimentação entre outros é importante para os futuros médicos, visto que são modelos a serem praticados por seus pacientes (Kanikowska *et al.*, 2017).

Entre os inúmeros conteúdos ensinados no de Medicina estão as informações acerca da nutrição adequada. Não obstante, mesmo que esses estudantes tenham consciência e conhecimentos a respeito dos tipos de alimentação correta, ainda consomem, diariamente e excessivamente, alimentos com baixo teor nutricional, revelando uma incongruência entre o que é apreendido e a prática (Ferreira *et al.*, 2020).

Outrossim, a higiene do sono é muito discutida como um hábito de vida das pessoas, uma vez que está relacionada com a secreção dos principais hormônios responsáveis por inúmeras funções corporais, entre elas o humor. Dessa forma, de acordo com Santos *et al.* (2019), os estudantes do curso de Medicina utilizam dispositivos emissores de luz para estudos como o computador e o celular, os quais alteram o ciclo sono-vigília. Por isso, a má qualidade do sono tem potencial para originar déficits de atenção e prejuízo no desenvolvimento acadêmico, bem como é um fator preponderante para manifestações de várias moléstias (Abdulah & Piro 2018).

No que tange a prática de atividade física, esta faz com que o sistema nervoso desenvolva mais conexões neurais, devido ao conceito da neuroplasticidade - definida como a capacidade do sistema nervoso modificar sua estrutura e função em decorrência dos padrões de experiência, o que resulta em um melhor desempenho cognitivo. Por isso, é de suma importância que os estudantes realizem atividades físicas, para melhor aproveitamento cognitivo de suas atividades diárias em detrimento dos estímulos sinápticos decorrentes de sua prática (Bonfin *et al.*, 2019).

Entretanto, após a entrada no ensino superior, muitos estudantes encontram-se longe de sua família e de seus costumes pela primeira vez. Logo, torna-se difícil a organização das novas obrigações, como estudos, atividades extracurriculares, serviços domésticos e estudos. Desse modo, planejar a rotina e incluir exercícios físicos com o cronograma de estudos é um desafio. Ademais, estudos comprovaram que o avanço nos períodos de Medicina culmina em uma diminuição da prática de atividades físicas pelos estudantes (Figueiredo *et al.*, 2009).

O objetivo do presente estudo foi rastrear o estilo de vida dos estudantes do primeiro ao oitavo período do curso de Medicina do Centro Universitário IMEPAC de Araguari. Assim, houve uma quantificação dos alunos matriculados do primeiro ao oitavo período de Medicina, com o intuito de coletar informações sobre a prática de atividade física, qualidade do sono e nutrição entre esses acadêmicos, e, a partir disso, foi feita uma descrição dos hábitos de vida desses discentes ao longo dos períodos analisados, bem como realizada uma comparação desses hábitos na transição do ciclo básico para o clínico.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo observacional de corte transversal, quantitativo e descritivo, no qual foi empregado dois questionários: um sociodemográfico e parte de outro denominado "Estilo de Vida Fantástico" (EVF). Este é validado para Língua Portuguesa por Ænez *et al.*(2008), o qual considera o comportamento dos indivíduos por um mês. Assim, os resultados concederam fazer uma associação com o estilo de vida e saúde ao longo da transição do ciclo básico para o ciclo clínico de Medicina. O local da pesquisa foi o Centro Universitário IMEPAC de Araguari com os acadêmicos do primeiro ao oitavo período. Participaram da pesquisa 182 alunos dentre 696 alunos matriculados. Para o cálculo da população amostral foram utilizados os seguintes critérios: erro amostral de 5%, nível de confiança de 95% e uma distribuição homogênea da população, de maneira isolada para cada quantidade de alunos matriculados em cada período. Os critérios de inclusão adotados foram estudantes de Medicina do primeiro ao oitavo período da instituição de pesquisa que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Já os critérios de exclusão foram estudantes menores de 18 anos, acadêmicos do décimo ao décimo segundo período e aqueles não concordantes com o TCLE. A presente pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética sob parecer 6.257.300/2023. Para análise estatística, os dados foram tabulados e exportados para o programa estatístico JASP versão 0.17.2.1, de livre versão.

Para verificar a existência de associações significativas entre as variáveis categóricas nominais sexo, estado civil e com quem mora com os itens extraídos do questionário FANTASTIC foi realizado o teste de Qui-quadrado (Hair Jr *et al.*, 2009; Vieira, 2018). Para medir a magnitude das diferenças significativas, caso de detecção, foi calculado o V de Kramer que é interpretado da seguinte forma: valores abaixo de 0,05 são considerados fracos, 0,10 a 0,14, moderados, 0,15 a 0,24 fortes e, acima de 0,25 muito fortes (Lenhard e Lenhard, 2017; Akoglu, 2018). Para as variáveis categóricas ordinais período e faixas etárias com os itens do FANTASTIC foi calculado o coeficiente de correlação de Spearman. Esse coeficiente além de verificar a existência de associações significativas, calcula também a intensidade da associação e o sentido que caso positivo, indica que as variáveis seguem a mesma tendência linear e quando negativo as variáveis seguem tendências inversamente opostas. Os coeficientes de correlação variam de 0,00 a 1,00, e são indicados pela letra grega ρ (rô). Ele é usualmente interpretado como $\rho < 0,30$ correlação fraca; $\rho > 0,31$ e $< 0,50$ correlação

moderada e $p > 0,70$ correlação forte (Paes, 1998; Hair Jr *et al.*, 2009; Vieira, 2018). O nível de significância adotado neste estudo foi $p < 0,05$.

Tabela 1 – Descrição da População Amostral do Estudo

Períodos	População	Amostra
1º	102	27
2º	57	15
3º	80	21
4º	66	17
5º	103	27
6º	103	27
7º	101	26
8º	84	22
Total (N)	696	182

Fonte: Autores, 2023.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram avaliados 182,00 alunos regularmente matriculados no curso de bacharelado em medicina. A faixa etária mais comum foi a de 21,00 a 25,00 anos (43,40%) em sua maioria do sexo feminino (65,38%) e o períodos com mais respondentes foram os 1º, 5º, 6º e 7º (14,83% em cada). A maioria (93,40%) são solteiros e a opção de moradia mais frequente foi sozinha (38,46%). Conforme disposto na tabela 2. Assim, observa-se que esse maior número de mulheres no curso de Medicina encontrado aqui em Araguari está de acordo com os dados da população universitária brasileira registrados no Censo da Educação Superior do Brasil em 2014, que mostra que cerca de 55% dessa população é feminina (BRASIL, 2015).

Tabela 2 – Características sociodemográficas dos 182,00 estudantes pesquisados.

Característica sociodemográfica	Frequência	Percentual
Faixa etária		
18 á 20 anos	70,00	38,46
21 a 25 anos	79,00	43,40
26 a 30 anos	27,00	14,83
31 ou mais	6,00	3,29
Sexo		
Feminino	119,00	65,38

Masculino	63,00	34,61
Período		
1º	27,00	14,83
2º	15,00	8,24
3º	21,00	11,53
4º	17,00	9,34
5º	27,00	14,83
6º	27,00	14,83
7º	26,00	14,28
8º	22,00	12,08
Estado civil		
Solteiro	170,00	93,40
Casado	12,00	6,59
Mora com quem?		
Família	51,00	28,02
Amigos	49,00	26,92
Companheiros	12,00	6,59
Sozinho	70,00	38,46

Fonte: Autores, 2023.

Em relação aos itens retirados do FANTASTIC (tabela 3), o item pertinente à atividade física, 22,52% dos alunos declararam não fazer atividades físicas vigorosas e a frequência de atividades mais comum foi a de “3 vezes por semana” (24,17%). Em relação a dieta balanceada, 28,57% dos alunos (opção mais frequente) afirmaram ter uma dieta balanceada com relativa frequência. Em relação aos excessos de açúcar, sal, gordura animal e bobagens a opção que os alunos mais assinalaram foi a 2 itens (32,96%) e, no tangente à obesidade, o intervalo onde mais alunos se localizaram (44,50%) foi o de “2kg acima do peso saudável”. Em relação ao item dormir bem e se sentir descansado, a opção “algumas vezes” (32,41%) foi a que obteve a maior preferência.

Tabela 3 – Estatísticas descritivas das respostas dos itens do FANTASTIC

Itens sobre atividades físicas, nutrição e sono	Frequência	Percentual
Sou vigorosamente ativo pelo menos durante 30 minutos por dia		

Menos de 1 vez por semana	41,00	22,52
1-2 vezes por semana	38,00	20,87
3 vezes por semana	44,00	24,17
4 vezes por semana	27,00	14,83
5 vezes por semana	32,00	17,58
Eu como uma dieta balanceada		
Quase nunca	23,00	12,63
Raramente	41,00	22,52
Algumas vezes	45,00	24,72
Com relativa frequência	52,00	28,57
Quase sempre	21,00	11,53
Eu como em excesso 1) açúcar 2) sal 3) gordura animal 4) bobagens e salgadinhos		
Quatro itens	40,00	21,97
Três itens	50,00	27,47
Dois itens	60,00	32,96
Um item	26,00	14,28
Nenhum	6,00	3,29
Eu estou no intervalo de ____ quilos do meu peso considerado saudável		
Mais de 8 Kg	17,00	9,34
8Kg	15,00	8,24
6Kg	33,00	18,13
4 Kg	36,00	19,78
2 Kg	81,00	44,50
Eu durmo bem e me sinto descansado		
Quase nunca	18,00	9,89
Raramente	34,00	18,68
Algumas vezes	59,00	32,41

Com relativa frequência	40,00	21,97
Quase sempre	31,00	17,03

Fonte: Autores, 2023.

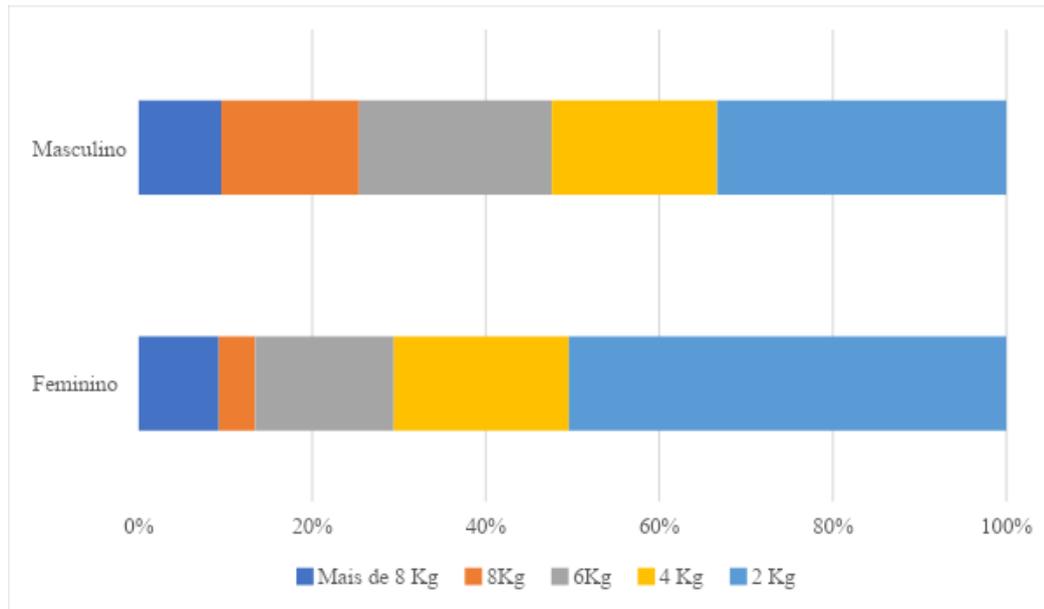
Nas medidas de associação entre os itens do FANTASTIC e as variáveis sociodemográficas, não foram detectadas associações entre estado civil e moradia. Em relação ao sexo, foi observado que existe uma associação significativa e com efeito moderado dessa variável com o intervalo de peso e mulheres são significativamente mais frequentes na faixa de peso de 2 quilos acima do ideal e os homens mais frequentes na faixa de 8 quilos acima do peso ($p=0,03$; V de Kramer 0,23; $X^2=10,29$ e g.l. = 4,00), conforme disposto no gráfico 01.

Assim, nota-se que por mais que os estudantes tenham pontuação baixa nas questões que refletem atividade física e diversão – “Sou vigorosamente ativo”, esse fato não se mostrou um fator que impedisse ou prejudicasse a conclusão do curso. No entanto, os hábitos influenciam a qualidade de vida. Dessa forma, a falta de prática de atividade física deve-se à falta de horários compatíveis para frequentar academias em detrimento da intensa carga horária do curso de Medicina, principalmente ao decorrer do tempo, pois entende-se que ao avançar de período a dificuldade, bem como a carga horária aumenta (Figueiredo, 2014).

Já em relação ao sono dos alunos da presente pesquisa, foi possível identificar que um pouco mais de 60% desses estudantes não possuem uma noite de sono completa, o que evidencia um grande problema, já que um descanso reparador está intimamente relacionado com um melhor aproveitamento acadêmico. Além disso, esse dado é relevante, uma vez que, como já exposto por Minkel (2012), pode haver um aumento do estresse subjetivo e humor negativo em resposta a estressores relativamente menores encontrados após uma noite de sono inadequada. Isso também evidencia como a privação do sono contribui para a experiência das pessoas de “Sentir-se sobrecarregado” ou reagir de maneira estressada na presença de exigências cognitivas relativamente moderadas.

Ao fazer uma comparação com um estudo realizado no curso de Medicina em uma instituição do Estado de São Paulo, por Moraes *et al.* (2013), evidencia-se uma equivalência entre os resultados com os do presente estudo. Nesse sentido, neste estudo paulista é colocado em pauta a alta prevalência de distúrbios do sono, o autor pontuou que quase 50% dos seus alunos possuem má qualidade de sono, enquanto que os acadêmicos de Medicina de Araguari essa realidade ficou em torno de 60%, o que demonstra que hábitos ruins de sono não são restritos apenas ao IMEPAC de Araguari

Gráfico 1 – Medidas de associação entre os sexos e a variável peso ideal do FANTASTIC dos 182,00 estudantes pelo teste do Qui-Quadrado ($p=0,03$; V de Kramer 0,23)



Fonte: Autores, 2023.

Na avaliação da associação entre período e faixa etária foi detectada uma associação significativa, de intensidade fraca e inversamente proporcional nas variáveis idade e os itens extraídos do FANTASTIC, indicando que à medida que os alunos envelhecem, eles diminuem a pontuação (pioram os hábitos) de atividade física, nutrição e descanso. O mesmo resultado ocorreu na análise de associação entre essas variáveis e o período estudado, indicando que esses itens sofrem uma redução em sua categoria à medida que os alunos avançam no curso e, salienta-se que a associação entre período e o intervalo de peso, foi considerada moderada (tabela 4).

Ao analisar sobre hábitos alimentares, os componentes para a nutrição, os itens incluem: “Eu como em excesso” 1) açúcar 2) sal 3) gordura animal 4) bobagens e salgadinhos, os resultados foram “Quatro itens” 21,97%, “Três itens” 27,47%, “Dois itens” 32,96 %, “Um item” 14,28% e nenhum 3,29%. Nesse sentido, esperava-se, por ser um curso da área da saúde, que fossem encontrados comportamentos nutricionais melhores, uma vez que os discentes têm o conhecimento da importância da alimentação para a saúde física, bem como para o desempenho estudantil. Entretanto, o resultado apresentado pelos estudantes do curso de Medicina IMEPAC destoa do que é proposto pela guia de alimentação para a população brasileira, isso porque tais dados mostram que a maioria ingere alimentos com alta quantidade de gordura saturada e uma alta ingestão de sódio, o que pode acarretar em uma elevação exponencial do risco de doenças cardiovasculares, de obesidade e de outras doenças.

O autor Moreira *et al* (2013), realizou uma pesquisa com um grupo de universitários, a qual avaliou o consumo alimentar e identificou que o consumo de sódio, gordura saturada e açúcar estava adequado, bem como o rendimento acadêmico mostrava, em sua maioria, satisfatório. Nesse sentido, é possível salientar a importância de uma nutrição não só para diminuição de riscos cardiovasculares e de desenvolvimento de outras enfermidades, mas também como forma de melhorar o aproveitamento na faculdade.

Tabela 4 – Análise de correlação entre os itens do FANTASTIC e a variáveis sexo e idade pelo coeficiente de correlação de Spearman, dos 182,00 estudantes.

Variáveis	Idade	Período
-----------	-------	---------

Sou vigorosamente ativo pelo menos durante 30 minutos por dia	ρ de Spearman	-0,22	-0,29
	p valor	<0,01	<0,01
Eu como uma dieta balanceada	ρ de Spearman	-0,18	-0,35
	p valor	0,01	<0,01
Eu como em excesso 1) açúcar 2) sal 3) gordura animal 4) bobagens e salgadinhos	Spearman's rho	-0,18	-0,33
	p valor	0,01	<0,01
Eu estou no intervalo de ____ quilos do meu peso considerado saudável	ρ de Spearman	-0,30	-0,41
	p valor	<0,01	<0,01
Eu durmo bem e me sinto descansado	ρ de Spearman	-0,18	-0,31
	p valor	<0,01	<0,01

Fonte: Autores, 2023.

4 CONCLUSÕES

O presente estudo realizado permitiu compreender a influência do curso de Medicina nos hábitos de vida dos acadêmicos do Centro Universitário IMEPAC de Araguari, considerando o ciclo básico e o ciclo clínico (1° ao 8° período). Conclui-se que, atualmente, há uma piora nos hábitos de vida dos estudantes ao longo do curso, representando uma pauta preocupante. Dessa maneira, ao passo de haver um avanço progressivo no curso, constato uma tendência negativa na qual muitos alunos estão adotando hábitos menos saudáveis. Acredita-se que esse fato está intimamente relacionado à dificuldade aumentada ao longo do curso, bem como a extensa grade curricular. Logo, é precípua a necessidade de orientar os estudantes universitários para um estilo de vida mais saudável, com treinamentos para o manejo de tempo, os quais permitem a conciliação de atividades acadêmicas com o cuidado com a saúde. Para pesquisas futuras, planeja-se propor atividades com os estudantes de Medicina do Centro Universitário IMEPAC Araguari. Assim, esse estudo pode fornecer percepções para compreender a fundo as razões por trás da piora nos hábitos de vida e, assim, desenvolver estratégias eficazes para promover uma mudança positiva nesse cenário.

5 REFERÊNCIAS

ABDULAH, D. M., & Piro, R. S. (2018). Sleep disorders as primary and secondary factors in relation with daily functioning in medical students. *Annals of Saudi medicine*, 38(1), 57–64. <https://doi.org/10.5144/0256-4947.2018.57>

AKOGLU, Haldun. User's guide to correlation coefficients. **Turkish Journal of Emergency Medicine**, [s. l.], v. 18, n. 3, p. 91–93, set. 2018. ISSN 24522473. DOI 10.1016/j.tjem.2018.08.001.

BEZERRA, M. P. P., Lira, R. C. M., Silva, A. O., Melo, I. L. P., Silva, N. S., Roque, T. S. (2020). A influência da variação no ciclo do sono sobre o desempenho universitário e o bem-estar de estudantes de Medicina. **Research, Society and Development**, 9(12), e28091211057. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i12.11057>

BONFIM, V. S. G.; Bianchi, L. R. O.; Mello, S. T.; & Sant'Ana, D. M. G. (2019). A Importância do Exercício Físico para Neuroplasticidade e Aprendizado. **Arquivos do Mudi**, 23(3), 189-200.

BRASIL. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. **Sinopses Estatísticas da Educação Superior**: 2015. Brasília: MEC; 2015

CARDOSO Filho FAB, Magalhães JF, da Silva KML, Pereira ISSD. Perfil do Estudante de Medicina da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN). **Rev. bras. educ. med.** 2014; 39 (1) 32-40.

FERREIRA, M. A. A., Domingos, S. R. A., Trovão, C. B. A., Domiciano, D. C., Silva, B. A. da, Rocha, L. G., Carmello, L. do M., & Soares, E. A. (2020). Perfil da Qualidade de Sono de um grupo de estudantes de Medicina. **Research, Society and Development**, 9(9), e718997806, DOI: 10.33448/rsd-v9i9.7806.

FIGUEIREDO AM, Ribeiro GM, Reggiani ALM, Pinheiro BA, Leopoldo GO, Duarte JAH, *et al.* Percepções dos Estudantes de Medicina da UFOP sobre Sua Qualidade de Vida. **Rev. bras. educ. med.** 2014; 38 (4) 435-443.

HAIR JR, Joseph F. *et al.* Análise Multivariada de Dados. 6ª edição ed. [S. l.]: Bookman, 13 maio 2009. ISBN 978-85-7780-402-3.

JAREMKÓW, A., Markiewicz-Górka, I., & Pawlas, K. (2020). Assessment of health condition as related to lifestyle among students in the examination period. **International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health**, 33(3), 339-351. <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01563>

KANIKOWSKA, D., Sikorska, D., Kuczyńska, B., Grzymisławski, M., Bręborowicz, A., & Witowski, J. (2017). Do medical students adhere to advice regarding a healthy lifestyle? A pilot study of BMI and some aspects of lifestyle in medical students in Poland. **Advances in clinical and experimental medicine: official organ Wroclaw Medical University**, 26(9), 1391–1398. <https://doi.org/10.17219/acem/65783>

LENHARD, Wolfgang; e LENHARD, Alexandra. Computation of Effect Sizes. [S. l.]: **Unpublished**, 2017. DOI 10.13140/RG.2.2.17823.92329. Disponível em: <http://rgdoi.net/10.13140/RG.2.2.17823.92329>. Acesso em: 15 set. 2022.

MINKEL JD, Banks S, Htaik O, Moreta MC, Jones CW, McGlinchey EL, Simpson NS, Dinges DF. Sleep deprivation and stressors: **Evidence for elevated negative affect in response to mild stressors when sleep deprived** *Emotion*. 2012; 12(5) 1015-20. doi: 10.1037/a0026871

MORAES CAT, Edelmuth DGL, Novo NF, Hübner CVK. Qualidade de sono em estudantes de Medicina do método de aprendizado baseado em problemas. **RevFacMedRibPre e HospClín da Fmrip** 2013; 46, (4) 389-937.

PAES, Ângela Tavares. Itens essenciais em bioestatística. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, [s. l.], v. 71, n. 4, p. 575–580, out. 1998. ISSN 0066-782X. DOI 10.1590/S0066-782X1998001000003.

PERES MFT, Barreto ADL, Babler F, Quaresma IYV, Arakaki JNL, Eluf-Neto J. Exposição à violência, qualidade de vida, depressão, e burnout entre estudantes de Medicina em uma universidade estadual paulista. **RevMed 2014**; 93 (3) 115-124.

SANTOS AF, Mussi FC, Pires CG, Santos CA, Paim MA. Sleep quality and associated factors in nursing undergraduates. **Acta Paul Enferm [revista em internet] 2020**; acesso 05 de fevereiro de 2022; 33:1-8. Disponível em: <https://acta-ape.org/en/article/sleep-quality-and-associated-factors-in-nursing-undergraduates/>

USDHHS - U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity and Health: a Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. **Department of Health and Human Services, Center for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion**, 1996.

VERPLANKEN, B., & Aarts, H. (1999). Habit, attitude, and planned behaviour: Is habit an empty construct or an interesting case of goal-directed automaticity? **European Review of Social Psychology**, 10(1), 101-134. <http://dx.doi.org/10.1080/147927799430000>

VIEIRA, Sonia Sônia. Bioestatística. 4ª edição ed. [S. l.]: **GEN Guanabara Koogan**, 10 jul. 2018. ISBN 978-85-352-8981-7.