

QUALIDADE DE VIDA E SONO EM ESTUDANTES DA SAÚDE: UM ESTUDO COMPARATIVO

Maria Paula Cerutti Dumoncel¹

Julia Rubbo Hendler²

Kaleb Morais Inácio dos Santos³

Lidia Carvalho dos Santos⁴

Rafaela Giulia Zatt⁵

Maria Isabel Morgan Martins⁶

A formação acadêmica na área da saúde é repleta de desafios que podem comprometer significativamente a saúde física e mental dos estudantes. Com o objetivo de compreender quais fatores podem afetar o bem-estar desses alunos, esta pesquisa comparou a qualidade de vida e a qualidade do sono de acadêmicos de medicina em relação a outros cursos da saúde. Utilizou-se o WHOQOL-BREF para avaliar a qualidade de vida e o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) para medir a qualidade do sono. Os achados indicaram que os alunos de medicina alcançaram melhores pontuações em todos os aspectos da qualidade de vida, em especial no campo psicológico, fato que pode estar ligado a uma melhor integração social e apoio institucional. Por outro lado, alunos de outras formações acadêmicas relataram menor qualidade de vida, com pior qualidade de sono e maior vulnerabilidade emocional. Correlacionando o PSQI e os fatores referente à qualidade de vida, evidenciou-se uma associação entre a qualidade do sono e a percepção dos estudantes com o seu ambiente e o impacto dele na sua saúde física. Observou-se também que alunos de outras áreas apresentaram vínculos mais intensos entre saúde física e psicológica, sugerindo que o ambiente acadêmico e as interações sociais têm um efeito mais relevante em seu bem-estar. Quanto as variáveis sociodemográficas, os resultados mostraram que fatores como sexo, estado civil e condições de moradia influenciam a qualidade de vida. Conclui-se que, embora os estudantes de medicina apresentem melhor qualidade de vida, ambos os grupos enfrentam desafios relacionados ao bem-estar físico e mental. Dessa forma, o estudo evidenciou a urgência de implementar intervenções específicas para equilibrar a saúde física e mental dos estudantes, considerando as distintas demandas acadêmicas e contextos sociais de cada grupo, e ressaltou a importância de estratégias de suporte institucional que abordem de forma integrada tanto a saúde física quanto a mental.

Palavras-chave: qualidade de vida; qualidade do sono; estudantes de medicina

¹ Aluno do curso de Medicina da Universidade Luterana do Brasil, mpdumoncel@rede.ulbra.br

² Aluno do curso de Medicina da Universidade Luterana do Brasil, juliahendler@rede.ulbra.br

³ Aluno do curso de Medicina da Universidade Luterana do Brasil, kalebmorais@rede.ulbra.br

⁴ Aluno do curso de Medicina da Universidade Luterana do Brasil, lidiacarvalhods@rede.ulbra.br

⁵ Aluno do curso de Medicina da Universidade Luterana do Brasil, rafaelagzatt@rede.ulbra.br

⁶ Orientadora, Professora do curso de Medicina da Universidade Luterana do Brasil, maria.morgan@ulbra.br