

Fatores e influências da ansiedade na rotina dos acadêmicos de medicina do 1.º ao 8.º período de faculdades públicas e particulares do Estado de São Paulo

Factors and influences of anxiety in the routine of medical students from the 1st to the 8th period of public and private colleges in the State of São Paulo

Juliana Ferreira de Andrade¹; Frederico Félix Vilhete D'Abreu²; Kawã Rezende dos Santos³; Samara Panta Freire³, Douglas Ricci Rosa⁴, Carlos Ribeiro Pizante⁵

¹Centro Universitário São Camilo, cursos de Medicina e Fisioterapia da Universidade Paulista – UNIP, São Paulo – SP, Brasil; ²Programa de Pós-graduação *latu sensu* pela Faculdade de Ciências Médicas de Minas Gerais e curso de Medicina da Universidade Paulista – UNIP, Alphaville – Santana de Parnaíba, SP, Brasil; ³Curso de Medicina da Universidade Paulista – UNIP, São Paulo – SP, Brasil; ⁴Secretaria Municipal de Saúde, Santana de Parnaíba – SP, Brasil; ⁵Cursos de Odontologia da Universidade Paulista Sorocaba e Curso de Medicina da Universidade Paulista – UNIP, Alphaville – Santana de Parnaíba, SP, Brasil.

Resumo

Objetivo – Analisar qualitativamente a relação de causa e efeito da ansiedade na rotina de acadêmicos de medicina do 1.º ao 8.º período do estado de São Paulo. **Métodos** – Foi realizada a aplicação de questionário on line seguido, composto por duas partes: a primeira parte com questões de autoria própria e a segunda parte composta pelo Inventário de Beck. **Resultados** – Os resultados obtidos indicaram a existência de diversos fatores intrínsecos à ansiedade entre os acadêmicos de medicina, incluindo nomofobia, falta de sono, carga horária extensa, espiritualidade, distanciamento familiar e falta de lazer. Foi observado que a ansiedade pode resultar em consequências como insônia, exaustão e baixo desempenho acadêmico. **Conclusão** – ao confrontar os resultados com as hipóteses estabelecidas no início da pesquisa, que apontavam para uma relação de causa e consequência entre a ansiedade e os fatores identificados, foi possível confirmar que esses elementos influenciam os níveis de ansiedade dos estudantes de medicina, corroborando com os objetivos da pesquisa.

Descritores: Estudantes de Medicina; Ansiedade; Transtornos de ansiedade; Saúde mental; Qualidade de vida; Transtornos mentais; Estresse psicológico; Universidade particular; Universidade pública; Estado de São Paulo.

Abstract

Objective – This study aimed to qualitatively analyze the cause-and-effect relationship of anxiety in the daily routines of medical students from the first to the eighth semesters in the state of São Paulo. **Methods** – An online questionnaire was administered, consisting of two parts: the first part with self-written questions and the second part consisting of the Beck Inventory. **Results** – The results indicated the existence of several intrinsic factors associated with anxiety among medical students, including nomophobia, lack of sleep, extensive workloads, spirituality, family isolation, and lack of leisure time. Anxiety can result in consequences such as insomnia, exhaustion, and poor academic performance. **Conclusion** – when comparing the results with the hypotheses established at the beginning of the research, which pointed to a cause-and-effect relationship between anxiety and the identified factors, it was possible to confirm that these elements influence the anxiety levels of medical students, corroborating the research objectives.

Descriptors: Medicine student; Anxiety; Anxiety disorders; Mental health; Quality of life; Mental disorders; Psychological stress; Public university; Private university; State of São Paulo

Introdução

O curso de medicina é reconhecido como um ambiente de alta exigência acadêmica e emocional, no qual os discentes estão frequentemente expostos a fatores estressores que podem desencadear ou agravar transtornos de ansiedade. Essa condição é influenciada não apenas pela pressão social inerente a uma profissão em que erros podem ter consequências graves, mas também pela convivência direta com o sofrimento humano, a doença e a morte¹. Estudos apontam que estudantes de medicina constituem um grupo particularmente vulnerável ao desenvolvimento de ansiedade patológica, reflexo das demandas físicas, mentais e emocionais impostas pela graduação².

Nesse contexto, surge o questionamento sobre quais seriam os principais fatores desencadeadores de ansiedade em estudantes de medicina do 1.º ao

8.º período no estado de São Paulo, e quais as suas consequências. Diante disso, a literatura sugere que variáveis intrínsecas ao cotidiano acadêmico, a exemplo da nomofobia, privação de sono, carga horária extensa, distanciamento familiar, falta de lazer e baixa espiritualidade, estão associadas ao aumento dos níveis de ansiedade. Como consequências, destacam-se insônia, estresse generalizado e redução do desempenho acadêmico.

O ambiente competitivo e extenuante das faculdades de medicina amplifica esse cenário, criando um ecossistema propício à desestabilização emocional³. Dados da pesquisa Enquête Santé Mentale Jeunes Médecins revelam que 68,2% dos estudantes relataram ansiedade patológica⁴, reforçando a urgência de compreender os mecanismos subjacentes a esse fenômeno. Entre os agravantes, a nomofobia (medo de ficar sem celular) emerge como um fator relevante: um

estudo com 292 estudantes da Unichristus demonstrou uma correlação proporcional entre o uso excessivo de smartphones e a intensidade dos sintomas ansiosos⁵.

A privação de sono, por sua vez, é outro elemento crítico: 22,5% dos estudantes de medicina relatam distúrbios do sono⁶, os quais prejudicam a regulação fisiológica, a consolidação da memória e, conseqüentemente, o rendimento acadêmico. Paralelamente, a espiritualidade mostra-se um fator protetor, conforme evidenciado por um estudo com profissionais de saúde do HUGG durante a pandemia, no qual indivíduos com práticas espirituais apresentaram maior resiliência emocional⁷.

Outras variáveis merecem atenção, como o distanciamento familiar, que remove um suporte emocional crucial⁸, e as disparidades de gênero, nas quais as mulheres enfrentam sobrecargas hormonais, culturais e sociais adicionais, explicando sua maior prevalência de ansiedade⁹. Apesar disso, muitos estudantes negligenciam seus sintomas por medo de serem percebidos como frágeis, postergando diagnósticos e tratamentos¹⁰.

Diante desse quadro, este estudo tem como objetivo analisar qualitativamente a relação de causa e efeito da ansiedade na rotina de acadêmicos de medicina paulistas, propondo-se a identificar gaps para intervenções institucionais. A compreensão desses fatores é essencial para a implementação de medidas de suporte psicológico, como dinâmicas de grupo, espaços de lazer e ações educativas, visando à promoção da saúde mental e à formação de profissionais mais seguros e emocionalmente estáveis.

Método

O projeto foi aprovado pelo comitê de ética da Universidade Paulista UNIP CAEE: 71385123.5.0000.5512.

O presente estudo detém uma abordagem quantitativa e qualitativa que objetiva analisar tanto o nível de exposição a fatores que desencadeiam a ansiedade nos participantes quanto alguns aspectos pessoais que possam estar relacionados a ansiedade, através da aplicação de um questionário on line via google forms <https://forms.gle/U45iP3DekEZcVJMc7>, composto por duas partes, para acadêmicos do curso de medicina do 1.º ao 8.º período do Estado de São Paulo.

A primeira parte do questionário consistiu em um instrumento de autoria própria com 13 questões, sendo 10 de múltipla escolha sobre possíveis fatores desencadeantes de ansiedade, como distanciamento

familiar, espiritualidade, nomofobia e carga horária extensa, além de uma questão sobre consequências como insônia, exaustão e baixo desempenho acadêmico. As três questões restantes, também de múltipla escolha, incluíam justificativas subjetivas sobre saúde mental e estratégias de enfrentamento.

A segunda parte do questionário utilizou o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), composto por 21 questões qualitativas que avaliam a intensidade dos sintomas ansiosos. Cada item é pontuado de 0 a 3, resultando em uma classificação do grau de ansiedade: mínimo (0-7 pontos), leve (8-15), moderado (16-25) ou grave (26-63). Para análise dos dados, foi aplicado o teste qui-quadrado (χ^2), que permitiu avaliar a associação entre as variáveis qualitativas e os escores de ansiedade, comparando as frequências observadas com as esperadas. Os resultados serão divulgados preservando o anonimato dos participantes, garantindo a confidencialidade das informações.

Resultados

O trabalho contemplou uma variedade de características demográficas e acadêmicas. Em relação à faixa etária, observou-se uma variação de idade de 17 a 52 anos, tendo a maioria (16,7%) 19 anos de idade. A pesquisa obteve a participação de um total de 80 estudantes, com 7 recusas de participação totalizando 73 participações.

No que diz respeito ao tipo de instituição de ensino, a pesquisa refletiu uma maioria de estudantes matriculados em faculdades particulares, totalizando 98,8% do grupo de participantes. Em relação ao período de estudo, a maior parte dos estudantes (35%) estava cursando o quinto período da faculdade de medicina.

No que se refere à associação entre os fatores influenciadores e o tempo gasto nas redes sociais, a análise do teste qui-quadrado revelou um valor χ^2 de 11.453, indicando a magnitude da discrepância entre as frequências observadas e esperadas nas categorias analisadas. O valor p obtido foi 0.023, o que é inferior ao nível de significância de 0.05, sugerindo uma associação estatisticamente significativa entre os fatores estudados e o tempo gasto nas redes sociais. Com 12 graus de liberdade (GL), calculados com base no número de categorias de fatores e intervalos de tempo, as frequências esperadas para cada célula foram determinadas, demonstrando as distribuições teóricas sem associação, conforme descrito no quadro abaixo:

Quadro 1. Fatores que influenciam o rendimento escolar x tempo nas redes sociais

Qual destes fatores você acha que influenciam no seu rendimento acadêmico?	1h a 2h por dia	3h a 5h por dia	Até 1h por dia	Mais de 5h por dia	Total geral
Carga horária de estudos extensa	17	14	3	6	40

Quadro 1. Fatores que influenciam o rendimento escolar x tempo nas redes sociais (continuação)

Qual destes fatores você acha que influenciam no seu rendimento acadêmico?	1h a 2h por dia	3h a 5h por dia	Até 1h por dia	Mais de 5h por dia	Total geral
Distanciamento familiar	1	0	0	0	1
Horas de sono reduzida	10	7	3	1	21
Pouco tempo dedicado ao lazer	1	0	3	0	4
Tempo gasto com redes sociais	2	4	1	0	7
Total Geral	31	25	10	7	73

Fonte Própria

O gráfico a seguir ilustra a distribuição dos graus de ansiedade entre os participantes de acordo com o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI). As categorias avaliadas incluem níveis mínimos, leves, moderados e graves de ansiedade. Observa-se que

o maior número de participantes apresentou níveis mínimos e leves de ansiedade, conforme indicado pelas barras laranja (resultados), enquanto uma proporção menor dos indivíduos exibiu ansiedade moderada e grave.

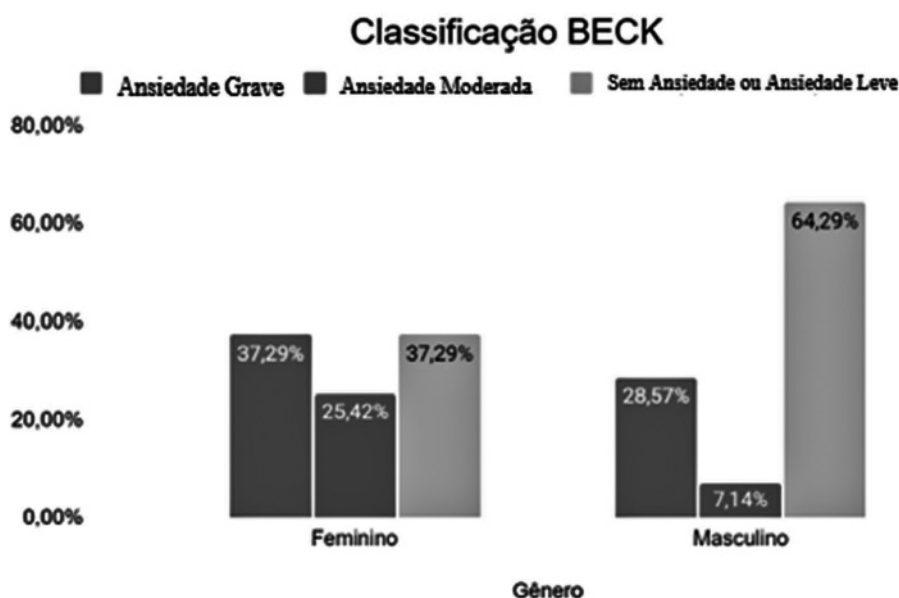


Gráfico 1. Classificação de Beck

Fonte Própria – gerado através do Google Forms

Quanto à composição de gênero, observou-se uma predominância significativa do sexo feminino, representando 77,5% do total de participantes.

Na análise estatística, a distribuição por gênero revelou diferenças significativas nos níveis de ansiedade entre homens e mulheres. No grupo feminino, 37% (22/59) das participantes apresentaram ansiedade leve ou ausência de ansiedade, enquanto 25% (15/59) relataram ansiedade moderada e 37% (22/59) estavam

com ansiedade grave. Já no grupo masculino, 64% (9/14) dos participantes apresentaram ansiedade leve ou sem ansiedade, apenas 7% (1/14) estavam com ansiedade moderada e 29% (4/14) relataram ansiedade grave. Esses resultados sugerem uma maior prevalência de ansiedade grave entre as mulheres em comparação com os homens, enquanto uma maior proporção dos homens se enquadra na categoria de ansiedade leve ou sem sintomas.

Quadro 2. Quadro de ansiedade dividida por gênero

Gênero	Sem ansiedade ou ansiedade leve	Ansiedade Moderada	Ansiedade Grave	Total Geral
Feminino	22	15	22	59
Masculino	9	1	4	14
Total Geral	31	16	26	73

Fonte Própria

Correlações entre os fatores desencadeantes e os scores de Beck

A análise da correlação entre a presença de crenças e a pontuação no Inventário de Beck revelou um valor de -0,198, indicando uma correlação fraca e negativa. Embora essa relação seja estatisticamente fraca, ela aponta para uma possível influência das crenças no estado emocional dos participantes.

Entre o uso de redes sociais e os sintomas de ansiedade medidos pelo Inventário de Beck apresentou-se um valor de 0,151, indicando uma correlação fraca e positiva. Esse resultado sugere que, à medida que a qualidade ou quantidade de tempo gasto em redes sociais aumenta, há uma leve tendência de aumento nos sintomas de depressão entre os participantes. Embora essa relação seja estatisticamente fraca, ela pode apontar para uma possível associação entre o uso excessivo de redes sociais e o agravamento dos sintomas depressivos.

No que tange a qualidade ou quantidade de sono e os sintomas de ansiedade medidos pelo Inventário de Beck revelou um valor de 0,164, indicando uma correlação fraca e positiva. Esse resultado sugere que, à medida que a qualidade ou a quantidade de sono melhora, há uma leve tendência de aumento nos sintomas de ansiedade entre os participantes. Embora essa relação seja contraintuitiva, pode refletir a influência de outros fatores não avaliados diretamente, como a qualidade do sono não sendo suficiente para contrabalancear outros estressores que influenciam o estado emocional.

A correlação entre o número de horas de estudo e os sintomas de ansiedade, medidos pelo Inventário de Beck, apresentou um valor de 0,012, o que indica uma correlação praticamente inexistente. Esse resultado sugere que não há uma relação significativa entre a quantidade de tempo dedicada aos estudos e o nível de sintomas de ansiedade entre os participantes. A correlação próxima de zero demonstra que, dentro do grupo analisado, o número de horas de estudo não parece influenciar diretamente o estado emocional ou os sintomas de ansiedade, sugerindo que outros fatores são mais relevantes na determinação do bem-estar mental dos participantes.

A análise da correlação entre o tempo dedicado às horas de lazer e os sintomas de ansiedade, medidos pelo Inventário de Beck, revelou um valor de -0,297, indicando uma correlação moderadamente negativa. Esse resultado sugere que, à medida que as horas de lazer aumentam, há uma tendência de diminuição nos sintomas de ansiedade entre os participantes. A relação negativa moderada aponta para o impacto potencial positivo do lazer na saúde mental, sugerindo que dedicar mais tempo a atividades recreativas pode contribuir para a redução de sintomas de ansiedade, atuando como um fator protetor contra o estresse e a sobrecarga emocional.

Ademais, no que tange às consequências relacionadas da ansiedade, os resultados evidenciaram que entre os participantes, 80,8% relataram exaustão física e mental, destacando a sobrecarga acadêmica como um fator crítico na manifestação de sintomas ansiosos. Além disso, 50% dos participantes identificaram o estresse generalizado como um efeito prevalente, enquanto 23,1% mencionaram insônia e 11,5% relataram baixo desempenho acadêmico.

Discussão

Os resultados obtidos indicaram a existência de diversos fatores intrínsecos à ansiedade entre os acadêmicos de medicina, incluindo nomofobia, falta de sono, carga horária extensa, espiritualidade, distanciamento familiar e falta de lazer. Além disso, foi observado que a ansiedade pode resultar em consequências como insônia, exaustão e baixo desempenho acadêmico.

Há uma maior proporção de mulheres apresentando ansiedade grave em comparação com os homens, o que sugere uma diferença relevante na gravidade da ansiedade entre os gêneros. Esta descoberta está alinhada com a literatura existente, que frequentemente reporta que as mulheres são mais propensas a vivenciar a ansiedade⁹. Por outro lado, os homens demonstram uma proporção mais alta de casos com ansiedade leve ou ausência de ansiedade, o que pode indicar diferenças no padrão de manifestação e reconhecimento da condição entre os gêneros. É crucial considerar essas discrepâncias ao desenvolver políticas e programas

de saúde mental que visem atender às necessidades específicas de cada grupo.

A análise da correlação entre o uso de redes sociais e o grau de ansiedade revelou uma correlação positiva, o que está de acordo com a nossa hipótese e com estudos anteriores encontrados na literatura⁵. Esse resultado sugere que o uso de redes sociais pode estar associado a um aumento nos níveis de ansiedade. O fato de a correlação ser positiva reforça a ideia de que o ambiente virtual pode desempenhar um papel na saúde mental, especificamente em relação ao aumento dos sintomas de ansiedade.

A correlação entre crenças espirituais e os sintomas de ansiedade é negativa e indica que, à medida que as crenças aumentam, os sintomas de ansiedade tendem a diminuir, reforçando o papel potencial da espiritualidade como um fator relevante no manejo da ansiedade. Esse achado corrobora com a hipótese inicial do estudo e está em consonância com a literatura existente, que sugere uma relação protetora entre crenças espirituais e religiosas e a saúde mental⁷. O resultado contribui positivamente para o corpo de evidências sobre os benefícios do bem-estar espiritual na saúde mental, sugerindo que essas crenças podem atuar como um recurso importante para o enfrentamento de problemas emocionais.

Além disso, a análise revelou uma relação fraca e positiva entre as horas de sono e os sintomas de ansiedade, sugerindo que a influência do sono sobre os níveis de ansiedade é pequena no contexto deste estudo. Embora haja uma tendência entre o sono e os sintomas de ansiedade, a magnitude dessa correlação é limitada. É provável que outras variáveis, como fatores psicológicos ou sociais, desempenhem um papel mais determinante na manifestação dos sintomas de ansiedade, e que o sono atue de maneira indireta ou moderada por essas influências⁵.

Há uma relação quase nula entre a carga horária extensa e os sintomas de ansiedade, sugerindo que o tempo dedicado ao estudo não exerce um efeito significativo sobre a intensidade dos sintomas de ansiedade. Essa falta de correlação robusta implica que a carga horária de estudo pode não ser um fator determinante na análise dos sintomas de ansiedade no contexto deste estudo.

A correlação moderadamente negativa encontrada sugere que, à medida que as horas de lazer aumentam, os sintomas de ansiedade tendem a diminuir. Esse achado corrobora nossa hipótese e está em alinhamento com a literatura existente, que indica que atividades de lazer podem ter um impacto positivo na redução dos sintomas de ansiedade¹¹. A relação inversamente moderada observada reforça a ideia de que o tempo dedicado a atividades prazerosas e relaxantes pode desempenhar um papel importante na diminuição dos sintomas de ansiedade. Portanto, incentivar a participação em atividades de lazer pode ser uma estratégia eficaz para promover o bem-estar mental e reduzir sintomas de ansiedade, destacando a

importância de integrar momentos de lazer nas rotinas diárias como um componente potencial para o manejo da depressão.

Por conseguinte, a toda essa conjuntura causal originada pela ansiedade, percebe-se que as consequências evidenciadas, como exaustão física e mental, insônia, baixo desempenho acadêmico e estresse generalizado, corroboram com a relação de causa e efeito observada entre a ansiedade e os estudantes de medicina¹². A alta prevalência de exaustão e estresse entre os acadêmicos sublinha a necessidade urgente de implementar estratégias de manejo e suporte adequados. Tais estratégias são essenciais para mitigar o impacto negativo da ansiedade no bem-estar dos estudantes e promover um ambiente acadêmico mais saudável e equilibrado. A identificação e intervenção precoce desses fatores adversos são cruciais para melhorar a qualidade de vida e o desempenho acadêmico dos alunos.

Conclusão

Em síntese, ao confrontar os resultados com as hipóteses estabelecidas no início da pesquisa, que apontavam para uma relação de causa e consequência entre a ansiedade e os fatores identificados, foi possível confirmar que esses elementos influenciam os níveis de ansiedade dos estudantes de medicina, corroborando com os objetivos da pesquisa.

Outrossim, o uso de dois questionários, o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) e um questionário de autoria própria, permitiu uma abordagem abrangente e multifacetada da ansiedade entre os acadêmicos de medicina do estado de São Paulo. Portanto, os achados reforçam a importância de considerar não apenas os resultados obtidos, mas também os desafios enfrentados durante o processo de pesquisa para uma compreensão completa e crítica dos achados apresentados. Desse modo, algumas variáveis podem precisar de uma análise mais profunda ou outras intervenções para entender seu impacto. Assim, outros fatores, métodos de análise e contextos devem ser considerados para uma compreensão mais completa da relação entre essas variáveis e a ansiedade.

Referências

1. Nogueira EG, Matos NC, Machado JN, Araújo LB, Silva AMTC, Almeida RJ. Avaliação dos níveis de ansiedade e seus fatores associados em estudantes internos de Medicina. *Rev Bras Educ Med.* 2021; 45(1). doi: 10.1590/1981-5271v45.1-20200174.
2. Alves TCTF. Depressão e ansiedade entre estudantes da área de saúde. *Rev Med.* 2014; 93(3). doi: 11606/issn.1679-9836.v93i3 p101-105.
3. Baeza-Velasco C, Genty C, Jaussent I, Benramdane M, Courtet P, Olié E. Study protocol of a randomized multicenter controlled study of intervention based on attention versus relaxation to reduce emotional exhaustion in medical students in France: the "Prevent" study. *BMC Psychiatry.* 2020;20(1):115. doi: 10.1186/s12888-020-02529-9.

4. InterSyndicale Nationale Autonome Représentative des Internes de Médecine Générale. Enquête Santé Mentale Jeunes Médecins; 2017 [acesso em 12 abr 2020]. Disponível em: <https://isni.fr/wp-content/uploads/2020/02/enquetesantementale.pdf>
5. Kubrusly M, Silva PGB, Vasconcelos GV, Leite EDLG, Santos PA, Rocha HAL. Nomofobia entre discentes de medicina e sua associação com depressão, ansiedade, estresse e rendimento acadêmico. *Rev Bras Educ Med.* 2021;45(3):e162.doi:10.1590/1891-527v453-20200493.
6. Andrade LP, Souza AP, Souza AFP, Batiston GT, Roque GPC, Silva JYF, *et al.* Ansiedade versus alteração do padrão de sono-vigília em estudantes de medicina. *Rev Ensino, Educ Ciênc Hum.* 2017;18(3):232-8. doi: 10.17921/2447-8733.2017v18n3p232-238.
7. Tolentino JC, Gjørup ALT, Melo CR, Assis SG, Marques AC, Filho AC, *et al.* Espiritualidade como fator de proteção para ansiedade crônica e aguda em profissionais de saúde brasileiros durante o surto de COVID-19. *Revista PLOS ONE.* 2022; 17(5):e0267556.<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0267556>
8. Almeida JSP. A saúde mental global, a depressão, a ansiedade e os comportamentos de risco nos estudantes do ensino superior: estudo de prevalência e correlação. (Tese para obtenção pra o grau de Doutor em Ciências da Vida). Universidade Nova Lisboa: Faculdade de Ciências Médicas. 2014.
9. Wahed WAY, Hassan SK. Prevalence and associated factors of stress, anxiety and depression among medical Fayoum University students. *Alexandria J Med.* 2017;53(1):77-84. doi:10.1016/j.jajme.2016.01.005.
10. Kothari V, George N, Hamid O. Prestação de apoio à saúde mental para estudantes de medicina. *Adv Med Educ Pract.* 2018;9:925-6. doi:10.2147/AMESP.5184571.
11. Folse ML, Da Rosa DA, Folse R. The relationship between stress and attitudes toward leisure among first-year medical students. *J. Med. Educ.* 1985;60(8):610-617
12. Cardoso HC, Bueno FCC, Mata JC, Alves APR, Jochims I, Vaz Filho IHR *et al.* Avaliação da qualidade do sono em estudantes de Medicina. *Rev Bras Educ Med.* 2009; 33(3): doi: 10.1590/s0100-55022009000300005.

Endereço para correspondência:

Juliana Ferreira de Andrade
Rua Sabará, 318 – ap.194
São Paulo – SP, CEP 01239-010
Brasil

E-mail: juliana.andrade@docente.unip.br
Recebido em 24 de junho de 2025
Aceito em 27 de agosto de 2025