

GESTÃO DO TEMPO EM ESTUDANTES DE MEDICINA: ESTRATÉGIAS PARA EQUILIBRAR PRODUTIVIDADE E BEM-ESTAR

Marcio Peixoto Rocha da Silva¹.

Universidade do Contestado (UNC), Mafra, Santa Catarina.

<http://lattes.cnpq.br/4474107119052162>

RESUMO: A gestão do tempo é uma habilidade essencial para estudantes de medicina, considerando as intensas demandas acadêmicas e a necessidade de equilíbrio com a vida pessoal. Este estudo realizou uma revisão de literatura descritiva nas bases PubMed, SciELO e ERIC, buscando identificar estratégias eficazes de gestão do tempo para estudantes de medicina. Utilizando critérios de inclusão rigorosos, como publicações recentes em português, inglês ou espanhol e estudos do tipo ensaio clínico, nenhum artigo específico para o contexto médico foi identificado, evidenciando uma lacuna significativa na literatura. Estratégias amplamente reconhecidas em outros contextos foram destacadas, incluindo planejamento semanal, definição de metas e uso de tecnologias como o *Automated Time Manager (ATM)* para automonitoramento. Essas abordagens demonstram potencial para serem adaptadas ao ensino médico, promovendo autorregulação, maior produtividade e redução do estresse. Além disso, intervenções práticas, como workshops de gestão do tempo, programas de mentoria com residentes e técnicas de gamificação, são recomendadas para fortalecer essas competências entre os estudantes. Conclui-se que a integração da gestão do tempo como uma competência estratégica no ensino médico é urgente. Estudos futuros devem explorar a eficácia dessas intervenções para apoiar a formação de profissionais mais resilientes, equilibrados e preparados para os desafios da carreira médica.

PALAVRAS-CHAVE: Autorregulação. Saúde Mental. Bem-Estar Acadêmico.

TIME MANAGEMENT IN MEDICAL STUDENTS: STRATEGIES TO BALANCE PRODUCTIVITY AND WELL-BEING

ABSTRACT: Time management is an essential skill for medical students, given the intense academic demands and the need to balance personal life. This study conducted a descriptive literature review across the PubMed, SciELO, and ERIC databases to identify effective time management strategies for medical students. Using rigorous inclusion criteria, such as recent publications in English, Portuguese, or Spanish and clinical trial studies, no article specific to the medical education context was identified, highlighting a significant gap in the literature. Widely recognized strategies in other contexts were highlighted, including weekly planning, goal setting, and the use of technologies such as the Automated Time Manager (ATM) for self-monitoring. These approaches demonstrate potential for adaptation to medical education, promoting self-regulation, enhanced productivity, and reduced

stress. Moreover, practical interventions such as time management workshops, mentoring programs with residents, and gamification techniques are recommended to strengthen these competencies among students. It is concluded that integrating time management as a strategic competency in medical education is urgent. Future studies should explore the effectiveness of these interventions to support the training of more resilient, balanced, and well-prepared professionals for the challenges of a medical career.

KEYWORDS: Self-Regulation. Mental Health. Academic Well-Being.

INTRODUÇÃO

A gestão do tempo é uma competência essencial para estudantes de medicina, dada a intensidade e amplitude de sua carga horária acadêmica. Esse contexto exige habilidades organizacionais para atender às demandas curriculares sem comprometer outras esferas da vida, como lazer e saúde física. Estudos indicam que a administração inadequada do tempo é um fator comum entre esses estudantes, resultando em impacto negativo no desempenho acadêmico e no bem-estar geral (DIN et al., 2022). Além disso, o equilíbrio entre vida pessoal e acadêmica é um desafio constante, considerando que o tempo disponível é um recurso limitado que precisa ser gerido com eficácia (LUDMERER, 2000).

A relação entre organização do tempo e desempenho acadêmico é amplamente documentada na literatura. Estratégias eficazes de gestão do tempo estão positivamente correlacionadas ao desempenho acadêmico em diversas populações de estudantes, incluindo os de medicina (KARAKOSE, 2015; RAZALI et al., 2018). Apesar de os resultados mostrarem correlações fracas a moderadas, como no estudo de Kulkarni (2020), é evidente que comportamentos como planejamento e priorização contribuem para o aprendizado e a qualidade do estudo. Por outro lado, a ausência de organização pode levar à sobrecarga mental e reduzir a eficiência no cumprimento de metas acadêmicas (TRENTEPOHL et al., 2022).

Conciliar as demandas acadêmicas com atividades físicas e lazer não só melhora o bem-estar dos estudantes, mas também impacta diretamente sua produtividade. Práticas regulares de exercícios físicos, por exemplo, têm sido associadas a melhor saúde mental e desempenho acadêmico superior (PELEIAS et al., 2017; SHANTAKUMAR et al., 2022). Além disso, iniciativas para promover o equilíbrio entre atividades acadêmicas e pessoais podem reduzir sintomas de esgotamento e aumentar a motivação e a realização pessoal (BANU; JEHAN; PASHA, 2023). Dessa forma, o equilíbrio entre essas dimensões pode ser uma estratégia preventiva contra o estresse acadêmico (KHAJEALI et al., 2021).

Apesar dos benefícios conhecidos, estudantes de medicina frequentemente enfrentam dificuldades em implementar estratégias de gestão do tempo. Entre os principais desafios estão a sobrecarga de conteúdo curricular e a tendência a priorizar exclusivamente atividades acadêmicas em detrimento do lazer e do autocuidado (BICKERDIKE et al., 2016). Adicionalmente, a pouca familiaridade com ferramentas de organização e o uso excessivo de redes sociais têm sido identificados como fatores agravantes da má gestão do tempo

(DIN et al., 2022). Esse contexto reforça a necessidade de intervenções educacionais que capacitem os estudantes a gerenciar melhor suas rotinas (TRENTEPOHL et al., 2022).

Diante desses desafios, a identificação e implementação de estratégias eficazes de gestão do tempo emergem como prioridade para o sucesso acadêmico e o bem-estar de estudantes de medicina. Estudos indicam que intervenções práticas, como workshops e treinamentos sobre organização pessoal, são mais eficazes do que intervenções teóricas (TRENTEPOHL et al., 2022). A revisão de literatura proposta neste capítulo busca compilar as melhores práticas de gestão do tempo, enfatizando sua relevância para equilibrar atividades acadêmicas, físicas e de lazer. Dessa forma, espera-se contribuir para a promoção de uma rotina mais equilibrada e produtiva no contexto da formação médica (XUE et al., 2022).

OBJETIVO

O presente estudo tem como objetivo geral analisar as estratégias de gestão do tempo mais eficazes utilizadas por estudantes de medicina para equilibrar suas atividades acadêmicas, físicas e de lazer e como objetivos específicos: identificar as principais ferramentas e técnicas de organização do tempo utilizadas por estudantes de medicina presentes na literatura e analisar os desafios mais comuns enfrentados por estudantes de medicina ao tentarem equilibrar suas tarefas acadêmicas com atividades pessoais e de saúde descritos na literatura.

METODOLOGIA

Este estudo consiste em uma revisão de literatura descritiva, desenvolvida com o objetivo de identificar estratégias eficazes de gestão do tempo para estudantes de medicina. A pesquisa foi realizada em seis bases de dados: PubMed, SciELO e ERIC. Foram utilizadas as palavras-chave “Gestão do Tempo” e “Desempenho Acadêmico” combinadas com o operador booleano “e”/ “and” para ampliar e refinar a busca.

Os critérios de inclusão adotados foram: publicações dos últimos cinco anos, em português, espanhol ou inglês, e artigos do tipo ensaio clínico. Foram excluídos trabalhos duplicados entre as bases de dados, estudos em outros idiomas ou que não fossem ensaios clínicos, e artigos cujo título e resumo, mesmo contendo os descritores utilizados, não abordassem estratégias de gestão do tempo ou que não fossem focados em estudantes de medicina. A triagem inicial foi realizada manualmente, considerando os títulos e resumos.

Para organizar e analisar os artigos selecionados, foi utilizada uma tabela em Excel. Os estudos foram categorizados em temas principais, como estratégias de gestão do tempo, desafios enfrentados pelos estudantes e impactos na saúde e desempenho acadêmico. A análise dos dados foi realizada de forma qualitativa, identificando padrões, tendências e lacunas, e os resultados foram sintetizados em formato narrativo.

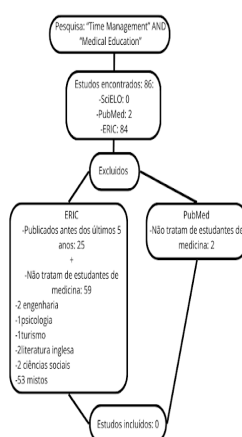
A validade e confiabilidade dos resultados foram asseguradas por meio do uso do checklist PRISMA 2020, garantindo transparência em todas as etapas da revisão. O processo incluiu a documentação detalhada da seleção, triagem e análise dos artigos, além

da comparação dos achados com outras revisões e metanálises semelhantes. A abordagem adotada permitiu uma síntese robusta e fundamentada das evidências disponíveis na literatura sobre o tema

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este estudo revelou uma lacuna significativa na literatura sobre estratégias de gestão do tempo específicas para estudantes de medicina, apesar de sua relevância crítica (figura 1). Essa ausência reflete não apenas uma oportunidade para novos estudos, mas também uma necessidade urgente, dado que o curso de medicina é reconhecido como um dos mais desafiadores em termos de carga horária e complexidade acadêmica. A gestão do tempo, como componente central da autorregulação, poderia desempenhar um papel crucial no aumento da produtividade e na redução do estresse desses estudantes.

Figura 1: Seleção de artigos com critérios de inclusão e exclusão.



Fonte: Os autores.

Dos 86 artigos inicialmente identificados nas bases de dados, nenhum foi incluído na análise final. Isso ocorreu porque os estudos encontrados tratavam de estudantes de outras áreas ou de amostras mistas, sem individualizar as necessidades do ensino médico. Essa lacuna ressalta a falta de atenção acadêmica para as especificidades do curso de medicina, como a carga teórica intensa combinada com práticas clínicas. Essa situação reforça a necessidade de futuras pesquisas que adaptem estratégias já validadas em outros contextos ao ambiente médico, onde o gerenciamento eficaz do tempo pode impactar diretamente a qualidade da formação.

Apesar da ausência de estudos diretamente aplicáveis, a revisão identificou estratégias amplamente reconhecidas, como planejamento semanal, definição de metas e priorização. Por exemplo, ferramentas como aplicativos de gerenciamento de tempo têm demonstrado eficácia em ajudar estudantes a organizar suas atividades acadêmicas e pessoais (Kim et al., 2019). No contexto médico, isso pode incluir o uso de aplicativos para mapear turnos clínicos, preparar-se para exames ou mesmo para agendar períodos de descanso. Técnicas como a *Mental Contrasting with Implementation Intentions* (MCII), que combinam reflexão e planejamento estratégico, podem ser integradas ao currículo para ajudar os estudantes a visualizar metas claras e superar obstáculos (Oettingen et al., 2015).

Um exemplo prático seria o desenvolvimento de um programa piloto em uma faculdade de medicina, onde estudantes do primeiro ano utilizassem aplicativos de planejamento combinados com workshops sobre autorregulação. Após seis meses, poderiam ser avaliados indicadores como desempenho acadêmico, níveis de estresse e satisfação com o curso. Essa abordagem proporcionaria dados concretos sobre a eficácia das intervenções e serviria como base para programas de maior escala.

Além disso, a integração de tecnologias como o *Automated Time Manager* (ATM) pode potencializar o automonitoramento e a reflexão sobre o uso do tempo. Estudos mostram que essas ferramentas permitem identificar padrões de desperdício de tempo e ajustar comportamentos, promovendo maior eficiência (Kim et al., 2019). No contexto do ensino médico, o ATM poderia ser utilizado para mapear o tempo gasto em atividades clínicas, teóricas e de estudo independente, ajudando os estudantes a encontrar um equilíbrio mais saudável.

A relação entre gestão do tempo e autorregulação é um ponto central. Conforme Wolters e Brady (2021), a gestão do tempo deve ser vista como uma habilidade estratégica dentro do processo de aprendizagem autorregulada, que inclui planejamento, monitoramento e ajuste. Para estudantes de medicina, a capacidade de autorreflexão pode ser um diferencial, permitindo ajustes contínuos em suas rotinas para atender às demandas acadêmicas e pessoais. A implementação de programas que incentivem a autorreflexão estruturada, como diários acadêmicos, poderia ajudar os estudantes a identificar desafios e metas, promovendo um aprendizado mais autônomo e eficiente.

Para as instituições de ensino, as implicações são claras. A criação de workshops específicos sobre gestão do tempo, combinando planejamento, priorização e autorregulação, pode ser uma estratégia eficaz. Um exemplo seria um programa de mentoria onde médicos residentes auxiliem estudantes de medicina a desenvolverem habilidades organizacionais, compartilhando suas próprias experiências de gestão do tempo durante a residência. Adicionalmente, a gamificação poderia ser incorporada em treinamentos, tornando o aprendizado mais interativo e envolvente.

No campo da pesquisa, as lacunas identificadas abrem caminho para estudos experimentais e longitudinais. Ensaio clínicos que avaliem intervenções específicas, como o uso de MCII combinado com aplicativos de planejamento, poderiam medir o impacto

dessas estratégias no desempenho acadêmico e no bem-estar. Pesquisas longitudinais também são necessárias para acompanhar como as habilidades de gestão do tempo evoluem ao longo do curso e identificar os fatores que contribuem para seu aprimoramento.

Por fim, a gestão eficaz do tempo não beneficia apenas o desempenho acadêmico. Estudantes de medicina frequentemente enfrentam altos níveis de estresse e esgotamento emocional. Estratégias que promovam o equilíbrio entre vida pessoal e acadêmica podem melhorar a saúde mental e, a longo prazo, formar médicos mais resilientes e preparados para os desafios da profissão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados desta revisão destacam a urgente necessidade de integrar a gestão do tempo como uma competência estratégica no ensino médico. A ausência de publicações específicas sobre o tema no contexto médico reflete uma lacuna significativa na literatura, reforçando a importância de futuras pesquisas que avaliem intervenções adaptadas às particularidades do curso de medicina. Estratégias amplamente reconhecidas em outros contextos, como o uso de tecnologias de automonitoramento, workshops de planejamento semanal e programas de mentoria, oferecem um ponto de partida promissor para intervenções práticas.

Instituições de ensino e pesquisadores têm a oportunidade de transformar o curso de medicina em um ambiente mais equilibrado, propondo iniciativas como o desenvolvimento de programas piloto que avaliem o impacto dessas estratégias no desempenho acadêmico e no bem-estar dos estudantes. Essa abordagem pode criar uma base de evidências para intervenções eficazes, contribuindo para uma formação acadêmica mais sustentável.

Essa mudança não apenas beneficiará os estudantes ao longo de sua formação, reduzindo estresse e promovendo o equilíbrio pessoal, mas também terá um impacto duradouro em suas carreiras como profissionais de saúde, colaborando para um sistema de saúde mais humano, eficiente e resiliente.

REFERÊNCIAS

AFENU, Dickson *et al.* **Effective time management practices among Colleges of Education students.** *Journal of Human Resource and Leadership*, v. 6, n. 1, p. 1–10, 2021. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.47604/jhrl.1245>>.

BICKERDIKE, Andrea *et al.* **Learning strategies, study habits and social networking activity of undergraduate medical students.** *International journal of medical education*, v. 7, p. 230–236, 2016. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.5116/ijme.576f.d074>>.

DIN, Mohi Ud *et al.* **Medical students' time management capabilities.** *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, v. 16, n. 12, p. 50–52, 2022. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.53350/pjmhs2022161250>>.

KANDHAL YAZHINI, P.; VISHNU PRIYA, V.; GAYATHRI, R. **Awareness on Time Management Techniques among College Students.** *Journal of Research in Medical and*

Dental Science, p. 243–248, 2021.

KELLY, Alison; CUCCOLO, Kelly; CLINTON-LISELL, Virginia. **Using instructor-implemented interventions to improve college-student time management.** *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, v. 22, n. 3, 2022. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.14434/josotl.v22i3.32378>>.

KIM, Bogoan *et al.* **Automated time manager: Effectiveness of self-regulation on time management through a smartphone application.** *IEEE access: practical innovations, open solutions*, v. 7, p. 90891–90903, 2019. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1109/access.2019.2926743>>.

KISER, Michelle. **The time management needs of college and university.** *Advances in Higher Education and Professional Development*. [S.l.]: IGI Global, 2021. p. 276–297.

MACAN, Therese H. *et al.* **College students' time management: Correlations with academic performance and stress.** *Journal of educational psychology*, v. 82, n. 4, p. 760–768, 1990. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1037/0022-0663.82.4.760>>.

MCCUNE, Michael. **Life 101: Time Management: These two time management strategies are easy for college students to use and can generate big payoffs.** *Educational horizons*, v. 93, n. 3, p. 29–29, 2015. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1177/0013175x15570861>>.

NONIS, Sarath A. *et al.* **Research in higher education**, v. 39, n. 5, p. 587–605, 1998. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1023/a:1018753706925>>.

OETTINGEN, Gabriele *et al.* **Self-regulation of time management: Mental contrasting with implementation intentions: MCII for time management.** *European journal of social psychology*, v. 45, n. 2, p. 218–229, 2015. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1002/ejsp.2090>>.

OREOPOULOS, Philip *et al.* **Low-touch attempts to improve time management among traditional and online college students.** *The journal of human resources*, v. 57, n. 1, p. 1–43, 2022. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.3368/jhr.57.1.0919-10426r1>>.

WOLTERS, Christopher A.; BRADY, Anna C. **College students' time management: A self-regulated learning perspective.** *Educational psychology review*, v. 33, n. 4, p. 1319–1351, 2021. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1007/s10648-020-09519-z>>.