

Estratégias de Estudo e Desempenho Acadêmico: Um Olhar Sobre Estudantes Ingressantes de Medicina

Study Strategies and Academic Performance: A Focus on First-Year Medical Students

Gabriela Granada da Costa¹, Mariana Mota Costa Carvalho², Heloísa Trajano Fransolin³, Jussara Resende Costa Santos⁴, Rosemeire Parada Granada Milhomens da Costa⁵

RESUMO

Este estudo avaliou a relação entre os hábitos de estudo e o desempenho acadêmico dos estudantes ingressantes do curso de Medicina da Universidade UnirG – Paraíso. Tratou-se de uma pesquisa quantitativa e descritiva, na qual foram aplicados questionários a 51 estudantes do primeiro período. Os dados foram analisados por meio do software SPSS. Verificou-se que a organização pessoal e o gerenciamento eficiente do tempo estiveram associados a um melhor desempenho acadêmico, destacando-se o uso de cronogramas e planejamento estruturado. Os participantes relataram uma média de 3,45 horas diárias de estudo, com preferência pelo uso de resumos escritos como principal método de aprendizagem. Ambientes silenciosos favoreceram maior tempo de dedicação aos estudos, enquanto locais com distrações reduziram a produtividade. A realização de pausas frequentes mostrou-se benéfica para a concentração e retenção do conteúdo. Concluiu-se que estratégias de estudo bem planejadas, associadas a ambientes adequados e à organização eficiente, contribuíram significativamente para o sucesso acadêmico dos estudantes de Medicina.

Palavras-chave: Estudantes de Medicina. Planejamento. Ambiente de Estudo. Desempenho Acadêmico. Hábitos de Estudo.

ABSTRACT

This study evaluated the relationship between study habits and academic performance among first-year medical students at the University of UnirG – Paraíso. It was a quantitative and descriptive study in which questionnaires were applied to 51 first-semester students. Data were analyzed using the SPSS software. Personal organization and effective time management were associated with better academic performance, with emphasis on the use of structured planning and study schedules. Participants reported an average of 3.45 hours of study per day, with a strong preference for handwritten summaries as the primary learning method. Quiet environments were associated with longer study durations, whereas noisy or distracting settings reduced productivity. The frequent use of study breaks was found to be beneficial for maintaining concentration and improving content retention. It was concluded that well-structured study strategies, combined with appropriate environments and efficient organization, significantly contributed to the academic success of medical students.

Keywords: Medical Students. Planning. Study Environment. Academic Performance. Study Habits.

¹ Acadêmica do Curso de Medicina. Universidade de Gurupi- Campus Paraíso do Tocantins

E-mail: gabrielagranada39@gmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0009-0005-5493-2051>

² Acadêmica do Curso de Medicina. Universidade de Gurupi
Orcid: <https://orcid.org/0009-0005-8010-2959>

³ Acadêmica do Curso de Medicina. Universidade de Gurupi- Campus Paraíso do Tocantins
Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-9490-8958>

⁴ Doutora em Educação. Universidade de Gurupi- Campus Paraíso do Tocantins
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-3497-2604>

⁵ Doutora em Ensino de Línguas. Universidade de Gurupi
Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-8761-4862>

1. INTRODUÇÃO

A transição para a vida universitária representa um período de intensas mudanças e adaptações, especialmente em cursos com alta carga horária e exigência acadêmica, como Medicina. Estudantes ingressantes precisam desenvolver, de forma rápida, autonomia, resiliência e habilidades de gestão do tempo para lidar com um currículo extenso, atividades práticas, avaliações frequentes e, muitas vezes, com o afastamento da família e da rede de apoio (AHMADY et al. 2021). Nesse contexto, segundo o mesmo autor, os hábitos de estudo tornam-se elementos centrais para o sucesso acadêmico e para uma adaptação saudável à nova realidade universitária e as habilidades de gerenciamento de tempo estão entre os maiores preditores de sucesso acadêmico, enquanto níveis elevados de estresse apresentam correlação negativa com o desempenho de estudantes de Medicina, reforçando a importância do desenvolvimento de competências pessoais e organizacionais desde o início da graduação.

A relevância deste estudo reside na compreensão de como os hábitos de estudo influenciam diretamente o desempenho acadêmico e a adaptação dos estudantes de Medicina à vida universitária. Embora haja consenso sobre a importância de estratégias eficazes de aprendizagem, poucos estudos exploram como essas práticas são implementadas por alunos recém-ingressos e de que forma contribuem para sua trajetória acadêmica. Compreender esses padrões pode oferecer subsídios para o aprimoramento de políticas institucionais de acolhimento, orientação acadêmica, apoio psicopedagógico e metodologias de ensino mais alinhadas às necessidades dos discentes (AHMADY, 2025).

Além disso, estudos recentes como os de (ALJAFFER et al., 2024; ZHANG ET AL., 2024; DENG ET AL., 2024) ressaltam que diversos fatores associados aos hábitos de estudo, como ambiente físico, apoio familiar, padrões de sono e saúde emocional, exercem impacto significativo sobre o desempenho acadêmico, ao influenciar a capacidade de organização, concentração e retenção de informações. Esses elementos ampliam a complexidade do tema e justificam a necessidade de uma investigação aprofundada, sobretudo no contexto da educação médica.

Embora seja amplamente reconhecido que estudantes de Medicina enfrentam dificuldades significativas ao iniciar o curso, observa-se uma carência de estudos específicos que investiguem os hábitos de estudo adotados por esses alunos nos primeiros períodos da graduação (CARVALHO, 2012).

Com base nesse cenário, a questão central que norteia esta pesquisa é: quais hábitos de estudo são mais eficazes entre os estudantes do primeiro período de Medicina e como esses hábitos impactam seu rendimento acadêmico?

Com base nessa problemática, o estudo parte das seguintes hipóteses:

- a) uma gestão eficiente do tempo melhora o desempenho acadêmico dos estudantes de Medicina;
- b) métodos ativos de estudo, como resumos, revisões constantes e a prática com questões anteriores, favorecem a retenção de informações;
- c) um ambiente adequado de estudo contribui para maior concentração, menor estresse e melhor desempenho.

Diante disso, o objetivo geral da pesquisa foi analisar os hábitos de estudo dos estudantes ingressantes do curso de Medicina da Universidade UnirG – Paraíso e sua relação com o desempenho acadêmico. Os objetivos específicos consistiram em identificar os métodos de estudo mais utilizados, verificar a relação entre tempo de estudo e rendimento acadêmico, avaliar o impacto do ambiente de estudo na produtividade e investigar a influência da organização pessoal na aprendizagem.

Compreender os hábitos de estudo dos ingressantes é fundamental não apenas para promover a autorreflexão dos próprios estudantes, mas também para subsidiar ações institucionais mais eficazes voltadas ao acolhimento, suporte acadêmico e melhoria contínua do ensino superior em Medicina.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de campo, de natureza quantitativa e delineamento descritivo, realizada com estudantes do primeiro período do curso de Medicina da Universidade UnirG – Campus Paraíso do Tocantins.

A amostra foi composta por 51 estudantes, definida com base em cálculo amostral com nível de confiança de 95% e erro de 5%, a partir de um universo de 64 matriculados. A seleção foi realizada por amostragem probabilística por julgamento, garantindo a representatividade dos participantes.

A coleta de dados ocorreu no primeiro semestre de 2025, mediante a aplicação de um questionário estruturado, elaborado com base em estudos anteriores sobre hábitos de estudo e desempenho acadêmico. O questionário foi aplicado de forma online, após a apresentação presencial do projeto aos estudantes, momento em que foi obtido o

consentimento voluntário por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), conforme aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da instituição, sob o parecer nº 7.189.835 em atendimento às diretrizes da Resolução CNS 466/2012.

Foram incluídos no estudo apenas os estudantes que estavam regularmente matriculados, com frequência às atividades acadêmicas e acesso à internet. Foram excluídos aqueles que não completaram o questionário, recusaram-se a participar ou estavam com a matrícula trancada.

A análise dos dados foi realizada por meio do software estatístico SPSS, com uso de estatísticas descritivas, como média, mediana, moda, desvio padrão e distribuição de frequências. Também foram utilizados testes comparativos entre grupos, com base na literatura estatística, para identificar padrões relevantes entre as variáveis. Os dados foram agrupados em quatro categorias principais: tempo diário dedicado ao estudo, pausas e intervalos de descanso, cronograma e métodos de estudo, e estratégias de organização e ambiente de estudo. Essa estrutura analítica permitiu compreender, de forma ampla e fundamentada, a relação entre os hábitos de estudo dos ingressantes e seu desempenho acadêmico, fornecendo subsídios para reflexões pedagógicas e institucionais.

Quadro 1 – Relação entre objetivos da pesquisa e categorias de análise

Objetivos da Pesquisa	Categorias de Análise
Investigar como os hábitos de estudo influenciam no desempenho acadêmico	Tempo de estudo; Pausas; Métodos e cronogramas; Ambiente
Identificar os métodos de estudo mais utilizados	Métodos e cronogramas; Organização pessoal
Analisar a relação entre tempo diário de estudo e desempenho acadêmico	Tempo de estudo
Verificar o impacto do ambiente de estudo na produtividade	Ambiente de estudo
Avaliar a influência das pausas e intervalos na concentração e rendimento	Pausas e intervalos
Examinar a relação entre organização pessoal e desempenho acadêmico	Organização pessoal; Métodos e cronogramas

Fonte: Elaborado pelas autoras (2025).

Dessa forma, a metodologia adotada permitiu a coleta e a análise sistematizada de dados relevantes sobre os hábitos de estudo dos estudantes ingressantes em Medicina, com rigor ético e estatístico. As estratégias metodológicas utilizadas forneceram subsídios

sólidos para a compreensão dos fatores que influenciam o desempenho acadêmico nessa etapa inicial do curso, cujos resultados são apresentados a seguir.

3. RESULTADOS

A aplicação do questionário aos estudantes ingressantes do curso de Medicina da Universidade UnirG, Campus Paraíso do Tocantins, possibilitou a caracterização dos hábitos de estudo dessa população. O tempo médio diário dedicado ao estudo foi de 3,45 horas, com predominância do uso de resumos escritos como principal estratégia de aprendizagem. Esse dado sugere uma preferência por técnicas que envolvem a síntese e reorganização do conteúdo.

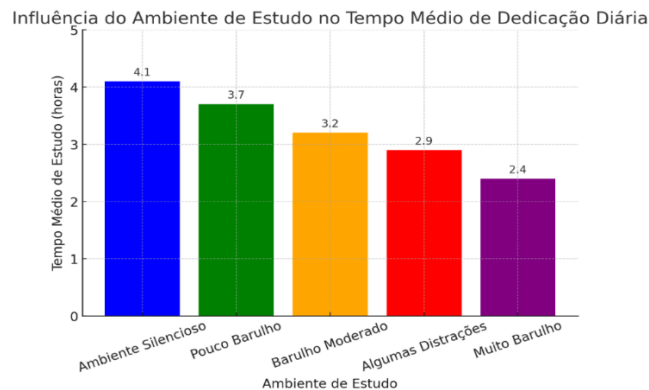
A análise estatística descritiva revelou que a mediana do tempo de estudo foi de 3,0 horas, o que indica que metade dos estudantes dedica até esse tempo aos estudos, enquanto a outra metade estuda por mais tempo. A moda, por sua vez, apontou que a categoria de tempo mais frequente entre os participantes foi “entre 2 e 4 horas”. O desvio padrão de 1,25 horas evidenciou uma variação moderada entre os hábitos dos estudantes, indicando certa diversidade nas rotinas de estudo.

Em relação às pausas realizadas durante o estudo, observou-se uma média de 2,7 pausas por sessão, o que corresponde a uma frequência entre “Ocasionalmente” e “Frequentemente”. Esse comportamento aponta para o uso de interrupções regulares como estratégia de gestão do tempo e manutenção da produtividade.

Quanto aos métodos de estudo mais utilizados, os resumos escritos destacaram-se como a técnica predominante, seguidos de leitura ativa, resolução de testes e simulados, além de leituras complementares. A forte adesão aos resumos reforça a ideia de que os estudantes priorizam estratégias que favorecem a organização e a assimilação do conteúdo.

A influência do ambiente no tempo de estudo foi evidente. Estudantes que afirmaram estudar em ambientes silenciosos apresentaram média de 4,1 horas diárias. Aqueles que estudam em locais com muito barulho relataram uma média de apenas 2,4 horas. Já os que relataram ambientes com pouco barulho, barulho moderado ou distrações eventuais, indicaram médias de 3,7; 3,2; e 2,9 horas diárias, respectivamente. Tais resultados sugerem que ambientes mais silenciosos favorecem a concentração, aumentando o tempo dedicado aos estudos

Figura 1. Tempo médio diário de estudo conforme o tipo de ambiente relatado pelos estudantes.



Fonte: Elaborado pelas autoras (2025).

A seguir, os achados serão discutidos à luz da literatura científica atual, de modo a interpretar os resultados obtidos e suas possíveis implicações para o ensino da Medicina.

4. DISCUSSÃO

A análise dos hábitos de estudo de estudantes de Medicina tem sido um tema de grande relevância, considerando a intensidade e a complexidade do curso. Com base nos dados coletados na pesquisa com alunos do primeiro período de Medicina, observou-se que a média de horas dedicadas ao estudo é de 3,45 horas diárias. Esse valor está dentro do esperado para estudantes do primeiro ano, que ainda estão se adaptando ao ritmo intenso do curso. Estudos recentes apontam que alunos altamente eficazes de Medicina costumam estudar entre 3 e 4 horas por dia devido a extensa carga horária de aula.(BIN ABDULRAHMAN et al., 2021, p. 632).A dedicação de tempo, especialmente no início do curso, é fundamental para a adaptação ao ritmo acadêmico e para o domínio do conteúdo.

A preferência por resumos como método de estudo também é um ponto importante. Segundo Carvalho (2012, p. 25) os resumos ajudam na fixação do conteúdo e são amplamente utilizados por estudantes de Medicina, pois permitem condensar grandes volumes de informação de forma organizada. Estudos sobre aprendizagem apontam que resumos são eficazes para revisar conteúdos antes de provas, especialmente quando combinados com técnicas como auto explicação e mapas conceituais. Essa prática está alinhada a estratégias eficazes de aprendizado, onde a organização do conteúdo é essencial para o sucesso acadêmico.

Outro fator relevante que apareceu na pesquisa foi a preferência por ambientes silenciosos para o estudo. De acordo com Silva, Santos e Pereira (2019, p. 60) não é

novidade que o barulho atrapalha a concentração, mas estudos mostram que ele pode impactar até a retenção de informações. O excesso de ruído durante o estudo pode aumentar o nível de estresse e dificultar o foco, levando a um rendimento menor. Em diversos estudos, ambientes com altos níveis de ruído foram associados a dificuldades de aprendizado e aumento da fadiga mental (Silva et al., 2020). Nesse sentido, criar um espaço adequado e silencioso para os estudos pode ser uma estratégia essencial para melhorar a produtividade e o desempenho acadêmico.

Além disso, a pesquisa revela que muitos alunos de Medicina têm dificuldades para se adaptar ao curso, principalmente devido à quantidade de conteúdo e ao uso de estratégias de estudo ineficazes. Isso é algo comum entre estudantes do primeiro ano de medicina, pois o volume de leitura e a exigência são muito maiores do que no Ensino Médio. Um estudo sobre adaptação acadêmica identificou que estudantes que não desenvolvem boas estratégias de estudo logo no início do curso tendem a ter mais dificuldades ao longo dos semestres.(SANTOS; LIMA, 2008).

Esses resultados são reforçados pela pesquisa de Silva et al. (2020), que mostrou que a adaptação ao ambiente acadêmico é um dos desafios mais comuns para estudantes de Medicina, especialmente devido à pressão por alto desempenho. A adoção de técnicas mais eficazes, como revisão ativa e uso de testes práticos, pode ajudar a reduzir essas dificuldades.

Outro aspecto interessante é a transição no uso de materiais de estudo. Segundo Silva et al. (2022, p. 1) alunos mais avançados no curso costumam migrar dos livros físicos para plataformas digitais e materiais online. Essa mudança também apareceu na pesquisa com os estudantes entrevistados. O acesso a livros digitais e outras fontes online tem se tornado cada vez mais comum, principalmente com a adoção de metodologias ativas de ensino, como o aprendizado baseado em problemas. O estudo de Lorena (2019) destaca essa tendência e sugere que o uso de tecnologias educacionais pode aumentar a autonomia do estudante no processo de aprendizado.

Por fim, o tempo dedicado ao estudo extraclasse influencia diretamente o desempenho acadêmico. Alunos que estudam mais horas fora da sala de aula geralmente apresentam notas mais altas e melhor retenção do conteúdo. Um estudo recente mostrou que, além da quantidade de horas, a forma como o aluno estuda faz diferença. A elaboração de resumos é uma estratégia amplamente adotada pelos estudantes, sendo utilizada para organizar e memorizar informações. Leal (2023) aponta que muitos alunos estruturam seu aprendizado com base em resumos, destacando informações essenciais a partir de

materiais como slides e PDFs. A pesquisa de Oliveira et al. (2024) reforça esse ponto, mostrando que estudantes de Medicina que equilibram bem o tempo de estudo com pausas adequadas tendem a ter melhor desempenho acadêmico e menor estresse.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste estudo foi analisar os hábitos de estudo dos estudantes ingressantes do curso de Medicina da Universidade UnirG – Paraíso e sua relação com o desempenho acadêmico. Para isso, foram investigados os métodos de estudo mais utilizados, a relação entre tempo de estudo e rendimento acadêmico, o impacto do ambiente de estudo na produtividade e a influência da organização pessoal na retenção do conteúdo. Partiu-se da hipótese de que uma gestão eficiente do tempo melhora o desempenho acadêmico, que métodos ativos de estudo, como resumos e revisões, potencializam a retenção de informações, e que um ambiente adequado favorece a concentração e reduz o estresse.

A análise revelou que, em média, os estudantes do primeiro período dedicam 3,45 horas diárias ao estudo, tempo considerado adequado diante da exigência do curso. A predominância do uso de resumos escritos reflete uma prática consolidada, que favorece a assimilação de conteúdos. Também foi evidenciado que ambientes organizados e silenciosos impactam positivamente na produtividade, e que a adoção de cronogramas e estratégias de planejamento está diretamente associada ao sucesso acadêmico.

Recomenda-se que os estudantes adotem uma abordagem equilibrada entre tempo de estudo e pausas regulares, explorem métodos ativos como mapas conceituais e autoexplicação, e busquem ambientes de estudo livres de distrações. A orientação sobre gestão do tempo deve ser incentivada pelas instituições, promovendo uma organização eficaz dos estudos ao longo do curso.

Apesar das contribuições, a pesquisa apresenta limitações, como a restrição da amostra ao primeiro período e a dependência do autorrelato dos participantes. Fatores externos, como saúde emocional ou questões socioeconômicas, não foram abordados. Portanto, sugere-se a realização de estudos com amostras maiores e mais diversas, que considerem outras etapas do curso e aspectos complementares.

As três hipóteses propostas neste estudo foram confirmadas pelos resultados obtidos. Verificou-se que a gestão eficiente do tempo, o uso de métodos ativos de estudo, como resumos e revisões, e a presença de um ambiente adequado contribuem significativamente para o melhor desempenho acadêmico. Nenhuma das hipóteses foi refutada, embora as

limitações metodológicas indiquem a necessidade de novas pesquisas que explorem essas relações em diferentes contextos e etapas do curso.

Em conclusão, este estudo destaca a importância de estratégias de estudo bem estruturadas, organização pessoal eficaz e um ambiente de estudo adequado para o progresso acadêmico dos estudantes de Medicina. As recomendações apresentadas, assim como as lacunas identificadas, fornecem direções para futuras pesquisas e práticas pedagógicas, visando à adaptação dos estudantes ao rigor do curso e à maximização de seu desempenho acadêmico.

REFERÊNCIAS

AHMADY, Soleiman et al. The correlation between academic failure and emotional intelligence, learning strategies, and academic adjustment in students: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Education and Health Promotion**, [S.l.], v. 10, p. 77, 2021. Disponível em: <<https://www.jehp.net/article.asp?issn=2277-9531;year=2021;volume=10;issue=1;spage=77;epage=77;aulast=Ahmady>>. Acesso em: 16 jun. 2025.

ALJAFFER, Mohammed A.; ALMADANI, Abdullah H.; ALDUGHATHIER, Ahmed S. et al. O impacto dos hábitos de estudo e fatores pessoais no desempenho acadêmico de estudantes de Medicina. **BMC Medical Education**, Londres, v. 24, p. 888, 2024. Disponível em: <<https://doi.org/10.1186/s12909-024-05889-y>>. Acesso em: 8 mar. 2025.

BIN ABDULRAHMAN, Khalid A.; KHALAF, Abdullah M.; BIN ABBAS, Faisal B.; ALANAZI, Omar T. Hábitos de estudo de estudantes de Medicina altamente eficazes. **Advances in Medical Education and Practice**, v. 12, p. 627–633, 2021. DOI: 10.2147/AMEP.S309535.

CARVALHO, C. R. Estratégias de aprendizagem no ensino superior: um estudo com estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 36, n. 3, p. 321–328, 2012.

CRESWELL, John W.; CRESWELL, J. David. **Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches**. 5. ed. Los Angeles: SAGE, 2018.

Deng X, et al. **The impact of university freshmen's mental health on academic performance: an empirical study based on M University in Fujian Province, China**. *Frontiers in Public Health*. 2024;12:1483031.

FIELD, Andy. **Discovering statistics using IBM SPSS statistics**. 5. ed. SAGE Publications, 2018. Disponível em: <<https://us.sagepub.com/en-us/nam/discovering-statistics-using-ibm-spss-statistics/book260423>>. Acesso em: 18 fev. 2025.

FLICK, Uwe. **An introduction to qualitative research**. 4. ed. SAGE Publications, 2009. Disponível em: <<https://us.sagepub.com/en-us/nam/an-introduction-to-qualitative-research/book237865>>. Acesso em: 18 fev. 2025.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

LEAL, J. P. A produção de resumos como estratégia de organização do conteúdo em cursos da saúde. **Revista de Práticas Educativas**, v. 4, n. 2, p. 110–118, 2023.

LORENA, M. R. A tecnologia como apoio ao estudo autônomo no ensino médico. **Cadernos de Educação em Saúde**, v. 9, n. 1, p. 89–97, 2019.

OLIVEIRA, F. S. et al. Pausas e produtividade acadêmica em estudantes de Medicina: uma análise do tempo e do estresse. **Revista de Ciências Médicas**, v. 18, n. 1, p. 57–66, 2024.

SAMPIERI, Roberto H.; COLLADO, Carlos F.; LUCIO, María D. P. B. **Metodologia de pesquisa**. 5. ed. Porto Alegre: Penso, 2013. Disponível em: <<https://app.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788565848367/>>. Acesso em: 18 fev. 2025.

SANTOS, A. B.; LIMA, C. D. Estratégias de estudo e adaptação ao curso de Medicina: desafios do primeiro ano. **Revista Brasileira de Ensino Médico**, v. 12, n. 2, p. 45–56, 2008.

SILVA, R. A.; SANTOS, M. L.; PEREIRA, D. V. Hábitos de estudo e desempenho acadêmico em cursos da área biomédica. **Revista Científica de Educação Médica**, v. 5, n. 1, p. 25–33, 2019.

Zhang J, et al. **Mental health and academic performance of college students**. Acta Psychologica. 2024;248:104351.