Revista Eletrônica
Acervo Saúde
Electronic Journal Collection Health ISSN 2178-2091

O efeito moderador da qualidade de vida e da rede social de apoio sobre o desempenho acadêmico em estudantes de medicina e odontologia de uma universidade particular de Goiás

The moderating effect of quality of life and social support networks on academic performance of medical and dental students at a private university in Goiás

El efecto moderador de la calidad de vida y de las redes de apoyo social sobre el desempeño académico de estudiantes de medicina y odontología de una universidad privada de Goiás

Nicole Gundim de Souza[1], Adiel Sant'Ana Filho[1], Caio de Moura Torres[1], Laura Ferreira de Almeida[1], Pedro Augusto Tavares de Sá[1], Vitor Gabriel Botelho Davi[1], Higor Chagas Cardoso[1].

RESUMO

Objetivo: Avaliar o efeito moderador da qualidade de vida e do apoio social sobre o desempenho acadêmico de estudantes de medicina e odontologia. **Métodos:** Estudo observacional, transversal e analítico, aplicados a alunos do terceiro ano dos cursos de medicina e odontologia de uma mesma universidade, seguindo preceitos éticos. **Resultados:** Destacam-se dados coletados em amostra de 144 pessoas. Estudantes de Medicina apresentaram melhor qualidade de vida e desempenho acadêmico, mesmo com maior carga horária. Houve diferenças significativas nas taxas de reprovação e nos domínios físico, emocional e social. Alunos sem reprovação mostraram melhores índices de qualidade de vida, especialmente em aspectos físicos e de saúde geral. Vitalidade e saúde mental foram pontos críticos, sobretudo entre estudantes de Odontologia. O domínio "limitação por aspectos físicos" correlacionou-se ao desempenho ($p< 0,05$). Uma rede de apoio consistente, emocional, espiritual e familiar, reduziu o estresse e favoreceu o rendimento acadêmico. **Conclusão:** O fortalecimento das redes de apoio e cuidado com a saúde mental são medidas essenciais para promoção de um melhor desempenho acadêmico em estudantes da área da saúde.

Palavras-Chave: Apoio social, Desempenho acadêmico, Qualidade de vida.

ABSTRACT

Objective: To evaluate the moderating effect of quality of life and social support on the academic performance of medical and dental students. **Methods:** Observational, cross-sectional, and analytical study, using validated questionnaires in Portuguese, administered to third-year medical and dental students at the same university, following ethical precepts. **Results:** Data collected from a sample of 144 people stands out. Medical students had better quality of life and academic performance, even with increased workloads. There were significant differences in failure rates and in the physical, emotional, and social domains. Students without failure showed better quality of life indices, especially in physical aspects and general health. Vitality and mental health were critical points, especially among dental students. The domain "limitations due to

[1] Universidade Evangélica de Goiás (UniEVANGÉLICA), Anápolis – GO.

SUBMETIDO EM: 10/2025 | **ACEITO EM: 11/2025** | **PUBLICADO EM: 1/2026**

physical aspects" correlated with performance (p< 0.05). A consistent emotional, spiritual, and family support network reduced stress and improved academic performance. **Conclusion:** Strengthening support networks and mental health care are essential measures to promote better academic performance in healthcare students.

Keywords: Social support, Academic performance, Quality of life.

RESUMEN

Objetivo: Evaluar el efecto moderador de la calidad de vida y el apoyo social en el rendimiento académico de estudiantes de medicina y odontología. **Métodos:** Estudio observacional, transversal y analítico, mediante cuestionarios validados en portugués, administrados a estudiantes de tercer año de medicina y odontología de la misma universidad, siguiendo preceptos éticos. **Resultados:** Se destacan los datos recogidos a partir de una muestra de 144 personas.Los estudiantes de medicina presentaron una mejor calidad de vida y un mejor rendimiento académico, incluso con una mayor carga de trabajo. Se observaron diferencias significativas en las tasas de reprobación y en los dominios físico, emocional y social. Los estudiantes sin reprobación mostraron mejores índices de calidad de vida, especialmente en los aspectos físicos y la salud general. La vitalidad y la salud mental fueron puntos críticos, especialmente entre los estudiantes de odontología. El dominio "limitaciones físicas" se correlacionó con el rendimiento (p< 0,05). Una red de apoyo emocional, espiritual y familiar consistente redujo el estrés y mejoró el rendimiento académico. **Conclusión:** El fortalecimiento de las redes de apoyo y la atención a la salud mental son medidas esenciales para promover un mejor rendimiento académico en los estudiantes de la salud.

Palabras clave: Apoyo social, Rendimiento académico, Calidad de vida**.**

INTRODUÇÃO

Inicialmente, é essencial compreender que a qualidade de vida é um conceito multidimensional, que envolve saúde física e mental, frequentemente influenciada pela carga horária intensa dos cursos de medicina e odontologia (PEROTTA B, et al., 2021). Nesse contexto, o burnout é um problema recorrente, associado à sobrecarga acadêmica, ao estresse crônico, à competitividade universitária e à falta de suporte institucional. Manter boas condições físicas e mentais é fundamental para o desenvolvimento de habilidades essenciais no cuidado aos pacientes (NASSAR LM e CARVALHO JP, 2021). Quando esses aspectos são negligenciados, a qualidade de vida é comprometida, favorecendo distúrbios do sono e da alimentação, os quais prejudicam o desempenho acadêmico, aumentam os riscos cardiovasculares e neurológicos e interferem na memória e na homeostasia do organismo (PEROTTA B, et. al., 2021). Além disso, a exigência de alto rendimento, longas jornadas e privação de sono, especialmente em cursos da área da saúde, pode intensificar os desafios acadêmicos e comprometer a aprendizagem (SILVA AF, et al., 2022).

A rede de apoio social, formada por familiares, amigos e docentes, é essencial para reduzir o estresse e favorecer competências e relacionamentos interpessoais (CAETANO EVR, et al, 2024). A mudança de cidade para cursar a universidade acrescenta desafios acadêmicos, sociais e culturais, especialmente para quem passa a morar sozinho (CHAUDHRYL S, et al., 2024; JULIANO MCC e YUNES MAM, 2014). O bem-estar psicológico influencia diretamente o sucesso acadêmico e pessoal, e estudantes sem suporte consistente enfrentam maiores dificuldades (CHAUDHRYL S, et al., 2024). Este estudo analisa a influência da rede de apoio no bem-estar psicológico de estudantes de medicina e odontologia, destacando sua importância na adaptação universitária e subsidiando estratégias institucionais que promovam um ambiente educacional mais saudável (MATOS MS, 2022; GRIEP RH, et al., 2005).

O desempenho acadêmico envolve cumprir requisitos educacionais, abrangendo notas, competências e habilidades, e se relaciona com a qualidade de vida e a rede de apoio (MONTEIRO PC, et al., 2019). Métodos de avaliação influenciam o aprendizado, e a insegurança quanto a eles intensifica os desafios psicológicos (LIMA BD, et al., 2023). Na medicina, longas jornadas de estudo, atividades extracurriculares e privação de sono comprometem motivação, aprendizado e saúde mental, sendo alunos do ciclo básico até

três vezes mais propensos à má qualidade do sono (PICANÇO JÚNIOR FR, et al., 2021). Na odontologia, a rotina intensa de atividades clínicas e laboratoriais, somada à pressão por excelência técnica e ao estresse clínico, impacta desempenho acadêmico e satisfação com o curso (MEDEIROS ICF, et al., 2022.; LIMA RL, et al., 2016). Esses fatores evidenciam a importância de compreender a interação entre exigências curriculares, qualidade de vida e estratégias de apoio, visando o desenvolvimento acadêmico e pessoal dos estudantes.

Este estudo é relevante para estudantes e docentes, pois analisa de forma integrada desempenho acadêmico, qualidade de vida e rede de apoio em medicina e odontologia, fornecendo subsídios para estratégias que promovam bem-estar e melhor formação profissional. Compreender como esses fatores se manifestam de forma distinta entre cursos permite avaliar a interação entre aspectos positivos e negativos e orientar ações para melhorar a rotina acadêmica. Embora existam estudos que abordem esses elementos isoladamente, poucos consideram sua integração, evidenciando a importância de analisar o impacto conjunto dessas variáveis na vida estudantil.

Logo, diante dos desafios que envolvem a formação acadêmica, especialmente nos cursos de medicina e odontologia, torna-se imprescindível entender a complexa interação entre a qualidade de vida, a rede de apoio e o desempenho acadêmico dos estudantes e os fatores que se relacionam com essas variáveis. Em vista disso, esse trabalho apresenta como objetivo norteador compreender e avaliar o efeito moderador da qualidade de vida e a rede social de apoio sobre o desempenho acadêmico em estudantes de medicina e odontologia de uma universidade particular de Goiás.

MÉTODOS

Amostra

Trata-se de um estudo transversal, observacional de natureza quantitativa, realizado nos cursos de medicina e odontologia.

A amostra deste estudo será composta por alunos matriculado sque estão cursando o terceiro ano de medicina, sendo 94 do 5° período e 105 do 6° (n = 199), e de odontologia, 50 do 5° período e 35 do 6º período (n = 85). O poder amostral foi calculado no software G*Power (versão 3.1.9.7 Heinrich Heine-Universitat Dusseldorf German), obtendo n=143 indivíduos.

Foram incluídos alunos matriculados cursando 5° e 6° período de medicina e odontologia, maiores de idade e que assinaram o RCLE, e foram excluídos aqueles que não o assinaram.

Procedimentos

Na coleta de dados, os alunos de medicina e odontologia do terceiro ano foram abordados em suas respectivas aulas no período da manhã e tarde nas datas entre 20/02/2025 e 26/04/2025, após permissão, foi explicado o objetivo da pesquisa e a aplicação do questionário para validação e análise de dados,este processo foi feito por um qrcode que levou aos questionários formulados no Google Forms (https://forms.gle/STmCqGGo2TTCXDy98), após a leitura do Registro de Consentimento Livre e Esclarecido (RCLE) (Apêndice 1). Como forma de garantir a segurança, privacidade e possibilidade de desistência da participação da pesquisa foi cobrado apenas os 6 primeiros dígitos do CPF.

Quanto aos questionários, inicialmente foi aplicado o questionário socioeconômico (Apêndice 3), com propósito de identificar as características dos indivíduos e estabelecer frequência e média de sexo, idade, estado civil e renda. Dando continuidade, houve uma pergunta relacionada à presença de reprovações como forma de avaliar seu desempenho acadêmico. Já sobre a qualidade de vida, foi utilizado o questionário Short Form-36 (SF-36) que avalia 8 domínios (capacidade funcional, limitação por aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental)22. Por fim foi avaliada a rede social de apoio através do questionário adaptado do artigo de Chor et al. (2001).

Em conclusão, ao finalizar os questionários, os alunos receberam uma cartilha informativa sobre o efeito moderador da qualidade de vida e da rede social de apoio no desenvolvimento acadêmico dos estudantes de medicina e odontologia, sendo essencial essa compreensão para melhorar a formação acadêmica e o bem-estar dos alunos.

Análise de dados

Para verificar a influência da qualidade de vida sobre o desempenho acadêmico foi calculado o escore de cada uma das 8 variáveis de qualidade de vida de acordo a fórmula: valor obtido nas questões correspondentes – limite inferior x 100/ variação, cujos valores seguem o Quadro 1, estabelecendo valores numéricos em que mais próximo de 100 melhor qualidade de vida e mais distante de 100 pior qualidade de vida. Para a análise estatística foi utilizado o teste T student (distribuição normal) e o teste de Manh-Whitney (distribuição anormal). Utilizando $p<0,05$.

Para avaliar a influência da rede social de apoio sobre o desempenho acadêmico foi utilizado o teste Qui:Quadrado, adotando como valor de significância $p<0,05$. Os dados foram analisados pelo software SatisticalPackage for the Social Sciences (SPSS, versão 23, IBM Armont, NY)

Aspectos éticos

O presente estudo respeitou as resoluções 466 de 2012 e 510 de 2016, ambas no Conselho Nacional de Saúde (CNS) e aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Evangélica de Goiás na data de 11/12/ 2024, com parecer 7.283.670, sob o número CAAE 84640324.0.0000.5076.

RESULTADOS

O estudo tem como objetivo esclarecer o efeito moderador da qualidade ede vida e da rede social de apoio sobre o desempenho acadêmico em estudantes de medicina e odontologia de uma universidade particular de Goiás.

Os dados coletados foram em um espaço amostral de 144 pessoas, dos quais 105 estão matriculados na medicina e 39 na odontologia. Sendo as médias em idade de 22 anos no curso de medicina e 22,4 anos na odontologia; predominância do sexo feminino em 72,8% na medicina e 84,61% na odontologia; Renda familiar de ≥ 4 salários-mínimos em 80,95% na medicina e 56,41% na odontologia.

Observa-se que os acadêmicos de medicina aprovados apresentaram médias superiores em 7 domínios, exceto no domínio dor, em que os alunos da odontologia apresentaram maior média. Ao analisar os reprovados, ambos cursos apresentaram maior média no domínio capacidade funcional, e menor média em vitalidade, limitação por aspectos emocionais. Em relação a significância dos dados, apenas o domínio limitação por aspectos físicos nos estudantes de medicina influenciou.

Tabela 1 - Parâmetros relativos à qualidade de vida e desempenho acadêmico de estudantes de medicina e odontologia matriculados no 3° ano.

	Desempenho acadêmico					
QV	**Medicina– Aprovado**			**Odontologia – Aprovado**		
	Sim Média±DP	Não Média±DP	p	Sim Média±DP	Não Média±DP	*p*
CF	96,53≠7,91	94,35≠6,07	0,0950**	92,50≠15,08	90,00≠22,63	0,644**
LPAF	92,35≠21,05	64,29≠34,93	0,003**	91,41≠17,51	75,00≠38,18	0,340**
Dor	74,21≠14,40	62,42≠22,20	0,187**	78,31≠13,30	76,42≠14,74	0,844**
EGS	73,42≠19,67	63,28≠21,23	0,203**	66,56≠18,70	60,57≠15,46	0,436**
Vitalidade	53,52≠18,16	53,57≠15,73	0,913**	46,72≠19,98	52,86≠20,58	0,463**
Aspectossociais	66,58≠26,18	50,00≠26,02	0,099**	53,51≠24,84	53,57≠34,39	0,996
LPAE	54,42≠43,96	57,14≠41,78	0,760**	43,37≠43,57	38,09≠44,83	0,734**
Saúde mental	62,29≠19,59	64,57≠14,31	0,969**	52,38≠21,72	52,00≠24,00	0,968

Legenda: QV: qualidade de vida; CF: capacidade funcional; LPAF: limitação por aspectos físicos; EGS: estado geral de saúde; LPAE: limitação por aspectos emocionais.
*Teste T-students ** Teste Man-Whitney.
Fonte: Souza NG, et al., 2026.

No que diz respeito à influência da rede social de apoio no desempenho acadêmico dos discentes, foram realizadas 6 perguntas, na qual 90% dos estudantes de medicina disseram “sim” para todas elas, enquanto nos estudantes de odontologia, esse dado correspondeu a 70%. Além disso, no que diz respeito a alguém que demonstre afeto e amor, o curso de medicina apresentou um p= 0,001, apresentando uma amostra significativa com relação a essa questão. Pois, em relação às outras questões, os dados não foram significativos devido a p > 0,05.

Tabela 2 - Relação rede social de apoio e desempenho acadêmico em estudantes de medicina e odontologia.

	Medicina			***Odontologia***		
	Sim n(%)	**Não(%)**	***p***	**Sim n(%)**	**Não(%)**	***p***
Alguém que ajude caso fique doente			0,540			0,636
Sim	93(88,6)	7(6,7)		31(79,5)	7(17,9)	
Não	5(4,8)	0(0)		1(2,6)	0(0)	
Alguém com quem falar			0,639			0,263
Sim	95(90,5)	7(6,7)		27(69,2)	7(17,9)	
Não	3(2,9)	0(0)		5(12,8)	0(0)	
Alguém que demostre amor e afeto por você			0,001			0,399
Sim	98(93,3)	6(5,7)		29(74,4)	7(17,9)	
Não	0(0)	1(1)		3(7,7)	0(0)	
Alguém em quem confiar			0,586			0,323
Sim	94(89,5)	7(6,7)		28(71,8)	7(17,9)	
Não	4(3,8)	0(0)		4(10,3)	0(0)	
Alguém com quem fazer coisas agradáveis			0,703			0,636
Sim	96(91,4)	7(6,7)		31(79,5)	7(17,9)	
Não	2(1,9)	0(0)		1(2,6)	0(0)	
Alguém que lhe aconselhe em situações de crise			0,639			0,399
Sim	95(90,5)	7(6,7)		29(74,4)	7(17,9)	
Não	3(2,9)	0(0)		3(7,7)	0(0)	

Valores de p obtidos através do teste Qui-quadrado.
Fonte: Souza NG, et al., 2026.

DISCUSSÃO

A saúde mental e a qualidade de vida dos estudantes universitários, especialmente aqueles inseridos em cursos da área da saúde, têm se tornado tema de interesse crescente nas últimas décadas, diante dos elevados índices de sofrimento psicológico e queda no bem-estar relatados nesse público (AMORIM BB, et al., 2018; MARTINS LAN e MARTINS MCFN, 2018). A formação médica, em particular, é caracterizada por alta exigência acadêmica, longas jornadas de estudo e exposição constante a situações emocionalmente desafiadoras, fatores que contribuem para o aumento do estresse e da prevalência de transtornos mentais comuns (CASTRO AF, et al., 2024; SANTOS LS, et al., 2017; NASSAR LM e CARVALHO JP, 2021).

Da hipótese inicial do estudo sugeria que estudantes de Odontologia apresentariam melhor qualidade de vida em comparação aos de medicina, uma vez que sua carga horária curricular é tradicionalmente menos extensa. No entanto, os resultados encontrados indicaram o oposto: os estudantes de medicina obtiveram escores mais elevados de qualidade de vida, desempenho acadêmico e percepção de rede de apoio, ainda que submetidos a uma rotina mais intensa. Essa discrepância evidencia que fatores como organização curricular, suporte institucional, estrutura de rede social e condições socioeconômicas exercem impacto significativo sobre a vivência acadêmica.

A comparação entre os índices de reprovação nos cursos nos indica contrastes significativos que nos fazem levantar uma questão quanto às diferenças curriculares: os fatores que podem impactar o desempenho acadêmico dos estudantes não são apenas as distintas complexidades da grade, mas como, justamente, as especificidades que os estudantes acentuam. É de se esperar um impacto maior em cursos

que possuem progressão de atividades mais rigidamente organizadas, avaliações mais frequentes ou práticas mais intensas de promover a reprovação. No entanto, quando as abordagens pedagógica e psicológica não são suficientemente fornecidas, a aplicação dessas variáveis de controle se torna um risco. A dimensão subjetiva, também acima citada, volta ao centro do debate não apenas pelo estresse ou sobrecarga emocional generalizada em todo o grupo discente mas a sensação de autoeficácia, que colabora diretamente com o fator da vulnerabilidade.

No que se refere à qualidade de vida, os estudantes de medicina apresentaram médias superiores em praticamente todos os domínios avaliados. Esse achado pode refletir uma melhor organização da rede de suporte social e institucional, favorecendo sua adaptação às exigências acadêmicas. Observou-se, ainda, que a maior capacidade funcional relatada pelos estudantes de medicina sugere um bom estado de saúde física, o que contribui para o desempenho acadêmico. Por outro lado, os estudantes de Odontologia apresentaram menores escores em vitalidade, saúde mental e limitação por aspectos emocionais, revelando uma maior vulnerabilidade psicossocial. Esses fatores podem comprometer diretamente o rendimento acadêmico, uma vez que a saúde mental e o bem-estar são reconhecidos como moderadores do engajamento e da produtividade intelectual.

Outro ponto relevante refere-se ao impacto da rede social de apoio. Estudantes com suporte consolidado de familiares, amigos e instituições demonstraram melhor adaptação às demandas acadêmicas, maior estabilidade emocional e maior motivação para os estudos. Esse dado reforça a literatura nacional e internacional, que destaca o papel protetivo das relações sociais na promoção da qualidade de vida e no desempenho acadêmico. A comparação entre os cursos sugere que os estudantes de Odontologia apresentam menor percepção de apoio social, fator que pode estar relacionado à maior prevalência de estresse, ansiedade e desmotivação nesse grupo.

Estudos demonstram que estudantes de Medicina apresentam qualidade de vida inferior à da população geral, sendo essa condição associada a variáveis como carga horária excessiva, competitividade, privação de sono e dificuldades no equilíbrio entre vida pessoal e acadêmica (PARO HBM, et al., 2019; MONTEIRO PC, et al., 2019; MATOS MS, 2022). A má alimentação, a irregularidade nos horários de descanso e o sedentarismo também estão entre os fatores que impactam negativamente o bem-estar físico e mental (FREITAS MBA e MACIEL IME, 2019; SILVA AN, et al., 2022). Nesse contexto, a privação do sono se destaca como um dos principais determinantes da saúde mental e do desempenho acadêmico, interferindo na concentração, memória e motivação (PEROTTA B, et al., 2021; PICANÇO JÚNIOR FR, et al., 2021; MACIEL FC, et al., 2023).

A influência do cronotipo e dos ritmos circadianos sobre o desempenho acadêmico também foi observada por Arastoo HS et al. (2024), que identificaram diferenças significativas entre estudantes matutinos e vespertinos quanto à produtividade, qualidade de vida e satisfação com o curso. Esses achados corroboram a necessidade de políticas institucionais que considerem a individualidade biológica e a importância do descanso adequado para a aprendizagem. O ambiente educacional exerce papel determinante sobre o bem-estar dos estudantes. Pesquisas apontam que metodologias de ensino centradas no aluno, a presença de docentes acolhedores e a existência de recursos institucionais de apoio estão relacionados a menores índices de sofrimento psicológico (LANGNESS S, et al., 2022; MEDEIROS ICF, et al., 2022; JUNIOR UJPM, et al., 2018). Por outro lado, ambientes excessivamente competitivos, com avaliações rígidas e falta de suporte pedagógico, potencializam sintomas de ansiedade, exaustão emocional e desmotivação (WAHID MH, et al., 2023; LIMA RL, et al., 2016; RODRIGUES MIQ, et al., 2019).

Diversos estudos ressaltam o papel fundamental do apoio social na promoção da saúde mental e da qualidade de vida dos universitários (CHOR D, et al., 2001; GRIEP RH, et al., 2005; JULIANO MCC e YUNES MAM, 2014). O suporte proveniente de familiares, amigos, colegas e professores atua como um fator protetor frente ao estresse e às pressões acadêmicas, favorecendo o engajamento, a satisfação com a vida e o desempenho acadêmico (CHEN C, et al., 2023; CHAUDHRYL S, et al., 2024; CAETANO EVR, et al., 2024; SAAD S e ALI S, 2025). Nesse sentido, o fortalecimento das redes de apoio e a criação de espaços de convivência e diálogo nas universidades são estratégias essenciais para o enfrentamento do adoecimento psíquico (JULIANO MCC e YUNES MAM, 2014; VERAS RM, et al., 2020).

A resiliência também desponta como uma competência emocional de grande relevância nesse contexto. Ela representa a capacidade do indivíduo de lidar positivamente com situações de estresse e adversidade, mantendo o equilíbrio emocional e a motivação para o aprendizado (MARTINS RMM e SANTOS AAA, 2018; SOBRAL DT, 2002). Estudos recentes demonstram que a resiliência atua como mediadora na relação entre apoio social e burnout, reduzindo os impactos negativos da sobrecarga acadêmica (PONTES RAF, 2025; CAETANO EVR, et al., 2024). De forma semelhante, Lima BD et al. (2023) observaram que o desempenho acadêmico apresenta relação inversa com níveis elevados de estresse, ansiedade e depressão, o que reforça a importância de fortalecer habilidades socioemocionais e estratégias de enfrentamento adaptativas.

A literatura evidencia ainda que a qualidade de vida e o desempenho acadêmico estão relacionados de maneira bidirecional, de modo que a deterioração de um desses aspectos repercute negativamente sobre o outro (RENAU MA, et al., 2023; Silva AF, et al., 2022; WAHID MH, et al., 2023). Nesse cenário, instrumentos validados, como o SF-36, têm sido amplamente utilizados para mensurar a percepção de qualidade de vida entre estudantes universitários brasileiros (CICONELLI RM, et al., 1999; SILVA NA, et al., 2022; SILVA AF, et al., 2022). Os resultados obtidos por diferentes estudos nacionais confirmam baixos índices de bem-estar físico e mental entre graduandos de Medicina e Odontologia, indicando a necessidade de intervenções voltadas à promoção da saúde (CASTRO AF, et al., 2024; RODRIGUES MIQ, et al., 2019).

Além dos fatores individuais, as desigualdades socioeconômicas e as políticas de acesso ao ensino superior também interferem no processo formativo e no bem-estar dos estudantes. Pesquisas com alunos ingressantes por políticas afirmativas apontam flutuações no desempenho acadêmico, associadas a desafios de adaptação, falta de suporte institucional e vulnerabilidades emocionais (NETO MA, et al., 2022; VERAS RM, et al., 2020). Ainda assim, o fortalecimento da rede de apoio social e o desenvolvimento da resiliência demonstram potencial de mitigação desses efeitos (PONTES RAF, 2025; JULIANO MCC, YUNES MAM, 2014).

A compreensão de todos esses fatores permite reconhecer que a saúde mental e a qualidade de vida dos estudantes universitários são fenômenos complexos e multifatoriais, influenciados por dimensões biológicas, psicológicas, sociais e institucionais. O estresse acadêmico, a privação de sono, o ambiente competitivo e a ausência de suporte adequado são apontados como fatores de risco, enquanto o apoio social, a resiliência, o equilíbrio entre estudo e lazer e o suporte institucional se configuram como fatores protetores (AMORIM BB, et al., 2018; MCKERROW I, et al., 2020; PONTES RAF, 2025; SAAD S, ALI S, 2025).

Dessa forma, a literatura converge para a necessidade de que as instituições de ensino superior adotem estratégias integradas de promoção da saúde, contemplando ações de prevenção ao adoecimento psíquico, incentivo a hábitos saudáveis e fortalecimento das relações interpessoais no ambiente universitário (CHAUDHRYL S, et al., 2024; CAETANO EVR, et al., 2024; WAHID MH, et al., 2023). Tais iniciativas não apenas favorecem o bem-estar dos estudantes, mas também contribuem para uma formação profissional mais humanizada e sustentável (SILVAAF, et al., 2022; Silva AN, et al., 2022; LIMA RL, et al., 2016).

A análise dos domínios físicos da qualidade de vida mostrou que, entre os estudantes de medicina, a limitação por aspectos físicos foi a única variável significativamente associada ao desempenho acadêmico. Esse resultado indica que o desgaste físico, frequentemente relacionado à sobrecarga acadêmica, privação do sono e escassez de lazer, afeta de forma direta a performance acadêmica. Já entre os estudantes de Odontologia, comportamentos não saudáveis, como sono insuficiente, sedentarismo e alimentação inadequada, estiveram associados a escores mais baixos em estado geral de saúde, ainda que sem significância estatística na amostra analisada.

Além disso, percebe-se a necessidade de considerar a variável socioeconômica na comparação entre os cursos. Historicamente, o curso de Medicina é mais acessível a estudantes de mais alta posição social, o que pode assegurar estabilidade financeira, suporte psicológico e tempo livre para práticas de lazer, problemas cruciais para uma boa qualidade de vida. Isso não apenas favorece a saúde física e emocional, contudo o desempenho acadêmico e tal distinção pode explicar parte da variação percebida em comparação aos discentes de Odontologia.

Por fim, ainda que os estudantes de medicina tenham apresentado melhores escores em diversos domínios, os achados também evidenciam sinais de desgaste físico e emocional em ambos os grupos, sobretudo nos domínios vitalidade e saúde mental. Isso reforça a necessidade de estratégias institucionais voltadas ao cuidado com a saúde global dos acadêmicos. Intervenções como programas de apoio psicológico, promoção de atividades físicas, incentivo a práticas de autocuidado e fortalecimento das redes de apoio social podem atuar como medidas protetivas e contribuir para a formação acadêmica mais equilibrada.

Conclui-se, portanto, que a qualidade de vida dos estudantes universitários não deve ser analisada apenas sob a ótica da carga horária curricular, mas sobretudo a partir do suporte físico, psicológico, institucional e social oferecido. Investimentos nessas áreas se mostram essenciais para reduzir vulnerabilidades e favorecer o equilíbrio entre desempenho acadêmico e bem-estar discente, promovendo uma experiência universitária mais saudável e sustentável.

CONCLUSÃO

O presente estudo analisou o efeito moderador da qualidade de vida e da rede de apoio social sobre o desempenho acadêmico em estudantes de medicina e odontologia de uma instituição privada em Goiás. Os resultados divergiram da hipótese inicial, uma vez que os alunos de medicina apresentaram melhor qualidade de vida e desempenho, possivelmente devido a redes de apoio mais consolidadas, enquanto os de Odontologia, mesmo com menor sobrecarga curricular, mostraram índices menos favoráveis. Contudo, as análises estatísticas não alcançaram significância (p>0,05), limitação atribuída ao pequeno tamanho amostral. Assim, reforça-se a importância de novas pesquisas com maior abrangência para aprofundar a compreensão das interações entre qualidade de vida, desempenho acadêmico e rede de apoio no ensino superior.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Universidade Evangélica de Goiás pelo incentivo à pesquisa e pelo suporte oferecido durante a realização deste estudo.

REFERÊNCIAS

1. AMORIM BB, et al. Saúde mental de estudante de medicina: psicopatologia, estresse, sono e qualidade de vida. Revista Psicologia, Diversidade e Saúde, 2018; 7(2): 245-254.
2. ARASTOO HS, et al. Comparison of chronotypes and their relationship with academic performance and quality of life in university students. SleepSci, 2024; 17(2): 157-165.
3. CAETANO EVR, et al. Resiliência e redes de apoio na mitigação dos efeitos negativos da pressão acadêmica e emocional na universidade. Revista Coopex, 2024; 15(4): 7131-7144.
4. CASTRO AF, et al. Qualidade de vida de estudantes de medicina é baixa e associada a diferentes fatores. Cadernos Saúde Coletiva, 2024; 32(2): 1-12.
5. CHAUDHRYL S, et al. Student psychological well-being in higher education: the role of internal team environment, institutional, friends and family support and academic engagement. PLOS ONE, 2024; 19(1): 1-23.
6. CHEN C, BIAN F, ZHU Y. The relationship between social support and academic engagement among university students: the chain mediating effects of life satisfaction and academic motivation. BMC Public Health, 2023; 23(1): 2368.
7. CHOR D, et al. Medidas de rede e apoio social no Estudo Pró-Saúde: pré-testes e estudo piloto. Cadernos de Saúde Pública, 2001; 17(4): 887-896.
8. CICONELLI RM, et al. Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). Revista Brasileira de Reumatologia, 1999; 39(3): 143-150.
9. FREITAS MBA, MACIEL IME. Estudo transversal sobre os hábitos, qualidade de vida, sono e desempenho acadêmico dos acadêmicos de odontologia do UNIFUNEC/SP. Revista do CROMG, 2019; 22(1): 1-4.
10. GRIEP RH, et al. Validade de constructo de escala de apoio social do Medical OutcomesStudy adaptada para o português no Estudo Pró-Saúde. Cadernos de Saúde Pública, 2005; 21(3): 703-714.

11. JUNIOR UJPM, et al. Avaliação critério-referenciada em Medicina e Enfermagem: diferentes concepções de docentes e estudantes de uma escola pública de saúde de Brasília, Brasil. Revista Brasileira de Educação Médica, 2018; 42(3): 67-77.
12. JULIANO MCC, YUNES MAM. Reflexões sobre rede de apoio social como mecanismo de proteção e promoção de resiliência. Ambiente& Sociedade, 2014; 17(3): 135-154.
13. LANGNESS S, et al. Risk factors associated with student distress in medical school: associations with faculty support and availability of wellbeing resources. PLOS ONE, 2022; 4(1): 1-17.
14. LIMA BD, et al. Associação do desempenho acadêmico com estresse, ansiedade e depressão em estudantes de graduação de Odontologia. Revista da ABENO, 2023; 23(1): 1-8.
15. LIMA RL, et al. Estresse do estudante de medicina e rendimento acadêmico. Revista Brasileira de Educação Médica, 2016; 40(4): 678-684.
16. MACIEL FV, et al. Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. Ciência & Saúde Coletiva, 2023; 28(4): 1187-1198.
17. MARTINS LAN, MARTINS MCFN. Saúde mental e qualidade de vida de estudantes universitários. Revista Psicologia, Diversidade e Saúde, 2018; 7(3): 334-337.
18. MARTINS RMM, SANTOS AAA. Estratégias de aprendizagem e autoeficácia acadêmica em universitários ingressantes: estudo correlacional. Psicologia Escolar e Educacional, 2018; 23: e176346.
19. MATOS MS. Voando para longe do ninho: as experiências de estudantes de medicina morando sozinhos no Rio de Janeiro. InteraçãoemPsicologia, 2022; 26(1): 1-10.
20. MCKERROW I, et al. Trends in medical students' stress, physical, and emotional health throughout training. Medical Education Online, 2020; 25(1): 1-8.
21. MEDEIROS ICF, et al. Percepção do ambiente educacional por alunos de uma universidade do Nordeste brasileiro. Revista Brasileira de Educação Médica, 2022; 46(2): 1981-5271.
22. MONTEIRO PC, et al. A sobrecarga do curso de medicina e como os alunos lidam com ela. BrazilianJournalof Health Review, 2019; 2(4): 2998-3010.
23. NASSAR LM, CARVALHO JP. Síndrome de burnout em estudantes de graduação de medicina no Brasil: uma revisão do panorama brasileiro. Espaço para a Saúde, 2021; 22(1): 774.
24. NETO MA, et al. Flutuação do desempenho acadêmico de alunos de medicina selecionados por políticas afirmativas (PIMESP). Revista Brasileira de Educação Médica, 2022; 46(1): e017.
25. PARO HBM, et al. Qualidade de vida do estudante de medicina: o ambiente educacional importa?. Revista de Medicina (SP), 2019; 98(2): 140-147.
26. PEROTTA B, et al. Sleepiness, sleep deprivation, quality of life, mental symptoms and perception of academic environment in medical students. BMC Medical Education, 2021; 21(1): 111-124.
27. PICANÇO JÚNIOR FR, et al. Caracterização do sono e da qualidade de vida em estudantes de medicina de uma universidade estadual. Revista Brasileira de Qualidade de Vida, 2021; 13(0): e12303.
28. PONTES RAF. Análise do papel mediador da resiliência na relação entre apoio social e burnout em estudantes universitários. Educação em Revista, 2025; 41(1): 1-6.
29. RENAU MA, et al. The bidirectional longitudinal association between health-related quality of life and academic performance in adolescents: Dados study. Qualityof Life Research, 2023; 32(1): 729-738.
30. RODRIGUES MIQ, et al. Fatores de estresse e qualidade de vida de estudantes de odontologia. Revista da ABENO, 2019; 19(1): 49-57.
31. SAAD S, ALI S. Academic resilience in medical students: exploring students' perception of social support provided by peers and teachers to help at-risk students for the successful academic journey. BMC Medical Education, 2025; 25(1): 271-282.
32. SANTOS LS, et al. Qualidade de vida e transtornos mentais comuns em estudantes de medicina. Cogitare Enfermagem, 2017; 22(4): e52126.
33. SILVA AF, et al. Qualidade de vida: uma reflexão sobre a cidade de São Paulo. RevistaSaúde e MeioAmbiente, 2022; 14(1): 1-15.
34. SILVA AN, et al. The relationship of dental students' characteristics to social support, psychosocial factors, lifestyle, and quality of life. Health PsychologyandBehavioral Medicine, 2022; 10(1): 596-616.
35. SOBRAL DT. Reflexão na aprendizagem: análise dos estudantes de um curso de medicina. Revista Brasileira de Educação Médica, 2002; 26(1): 5-12.
36. VERAS RM, et al. Perfil socioeconômico e expectativa de carreira dos estudantes de medicina da Universidade Federal da Bahia. Revista Brasileira de EducaçãoMédica, 2020; 44(2): 1-8.
37. WAHID MH, et al. Effect of academic stress, educational environment on academic performance and quality of life of medical and dental students: a mixed method study. PLOS ONE, 2023; 18(11): 1-14.