

RELAÇÃO DO NÍVEL DE ESTRESSE NOS ESTUDANTES DE MEDICINA COM A PRÁTICA DE ATIVIDADES EXTRACURRICULARES

Beatriz Lima Teixeira¹, Gabriela Farinazo Matias¹, Laura de Paiva Teodoro¹, Mayra Americo Hassahida¹, Tatiane Iembo¹, Andrea Regina Lopes Cunha¹, Mariana Mendes da Silva¹, Daniel Laguna Neto¹, Fabiana Nakamura Avona¹.

¹FACERES – Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, São Paulo, Brasil

INTRODUÇÃO: O estresse é uma resposta fisiológica e comportamental normal a algo que aconteceu ou está para acontecer. No caso dos estudantes, as provas são um gatilho para essa condição e as atividades extracurriculares podem ser um importante coadjuvante na redução desse estresse. **OBJETIVO:** Associar o nível de estresse dos calouros com atividades extracurriculares durante o período das avaliações. **MÉTODO:** Será aplicado um questionário, elaborado na plataforma Google Formulários, no qual os alunos responderão às perguntas a partir de uma escala com números de 0 a 4 para avaliar o nível de estresse. **RESULTADOS ESPERADOS:** Espera-se encontrar uma redução do estresse nos calouros que praticam atividades extracurriculares regulares durante o período das avaliações.

PALAVRAS-CHAVE: Estresse psicológico, atividades de lazer, saúde do estudante.

REFERÊNCIAS:

1. Fares, J. Extracurricular activities associated with stress and burnout in preclinical medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*. 2015. 6(3): 177-85.
2. Mello, M.T. Boscolo, R.A. Esteves, A.M. Tufik, S. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 2005. 11(3): 203-207.
3. Polisseni, M.L.C. Ribeiro, L.C. Exercício físico como fator de proteção para saúde em servidores públicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 2014. 20(5): 340-344.
4. Margis, R; Picon, P; Cosner, A.F; Silveira, R.O. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*. 2003 25(1): 65-74.
5. Luft, C.B; Sanches, S.O; Mazo, G; Andrade, A. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. *Revista de Saúde Pública*. 2007 41(4): 606-615.