

ATIVIDADES EXTRACURRICULARES E ESTRESSE EM ESTUDANTES PRÉ-CLÍNICO

XXXVIII Encontro de Iniciação Científica

Joao Pedro Barros Facanha, David Nunes de Lima Junior, Denisse Sales Paula, David Freitas de Lucena

Introdução: Durante o período pré-clínico, o contexto de alta demanda pode afetar a qualidade de vida do estudante de medicina, mormente após um vestibular competitivo e a mudança de metodologia de ensino na graduação. Com base em manter o seu bem-estar os estudantes procuram em variadas atividades extracurriculares uma forma de melhorar sua saúde física e mental. (FARES et al., 2016) **Objetivos:** Identificar como está o nível de estresse do estudante, consequências e o que ele procura fazer no ambiente externo à faculdade para manter o bem-estar, bem como registrar atividades abandonadas durante a graduação. **Metodologia:** Alunos que tivessem concluído o 1º, 2º, 3º ou 4º semestre do curso de Medicina, na Universidade Federal do Ceará, em 2019.1, foram convidados a responder o questionário online. Foi perguntado sobre nível de estresse, qualidade do sono e desempenho na graduação em escala de 0 a 10 – sendo 0 inexistente/pior e 10 melhor já vivida. Além de perguntas sobre atividades extracurriculares, se abandonou atividades praticadas no período pré-universitário, bem como se continuou/começou práticas em conjunto com a graduação. **Resultados:** 32 alunos responderam. No período pré-universitário, 65,6% praticavam exercícios físicos, 12,5% leitura, 6,25% artes, 6,25% jogos e 9,3% nenhuma das opções. Na graduação, 53,1% praticam exercícios físicos, 9,3% jogos, 3,1% atividades sociais e 31,2% nenhuma das opções. Ademais 50% dos entrevistados relataram estresse atual inferior a 7, 46,8% com qualidade do sono inferior a 7 e 46,8% com desempenho na graduação inferior a 7, todos os resultados com base a classificação usada. **Conclusão:** O curso de Medicina afeta os aspectos psicossociais do indivíduo, os quais o estresse afeta a qualidade do sono e a produtividade nos estudos. Uma tentativa de burlar essa realidade são as atividades extracurriculares, principalmente relacionada a jogos.

Palavras-chave: ATIVIDADES. EXTRACURRICULAR. ESTRESSE. GRADUAÇÃO.