



IMPACTOS DA PANDEMIA DO COVID-19 NA SAÚDE MENTAL E FÍSICA DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

ALANA OLIVEIRA DE SOUZA; AMANDA SANTOS SILVA; JOSÉ VICTOR DE ALMEIDA MATTOS; JOSINEI COSTA SOUZA; TATIANE TAVARES REIS

RESUMO

Introdução: Sabe-se que no início de 2020, os representantes legais de diversos países decretaram a pandemia por COVID-19, tendo o isolamento social como medida de regressão da contaminação pelo vírus. Desde modo, as pessoas tiveram suas vidas modificadas em prol da sobrevivência e de seus familiares. Assim, as rotinas destinadas ao estudo, assumiram foram adaptadas para esta nova realidade. As consequências da pandemia em si, são percebidas ainda no momento atual, pelas mudanças de comportamento, como os universitários. **Objetivo:** Por meio de uma revisão integrativa, identificar como a pandemia do Covid-19 gerou impactos à saúde mental, à segurança alimentar e à prática de atividade física entre os estudantes universitários. **Metodologia:** revisão integrativa com busca na base de dados do Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando os descritores “Covid-19”, “Estudantes”, “Saúde Mental”, “Insegurança Alimentar” e “Comportamento Sedentário”. O cruzamento dos descritores realizou-se mediante a utilização do operador booleano AND, de modo a corresponder à temática almejada. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 3 artigos. **Resultados:** Destaca-se a convergência do conhecimento produzido em torno de três temas principais: o impacto da pandemia de Covid-19 na saúde mental, na segurança alimentar e na prática de atividade física entre estes estudantes. **Considerações finais:** Foram constatados impactos significativos provocados pelas restrições no período pandêmico, dentro dos três âmbitos citados. Torna-se imprescindível o apoio emocional direcionado aos universitários, que também devem ser encorajados à prática de atividade física, além da necessidade de geração de oportunidades de discussões a respeito da insegurança alimentar e demais fatores supracitados, podendo proporcionar um ambiente acadêmico mais consciente em relação a estes.

Palavras-Chave: Covid-19; Estudantes; Saúde Mental; Saúde Física; Comportamento Sedentário.

1 INTRODUÇÃO

Um surto de um vírus denominado “SARS-CoV-2” foi iniciado no final de 2019 na China, sendo considerado, pela Organização Mundial da Saúde (OMS), em 30 de janeiro de 2020, como uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional, seu mais alto nível de alerta (PAHO, 2020).

Dessa forma, diversas atividades foram adaptadas ao formato remoto, nas quais, o setor educacional foi o mais afetado (RONDINI et al., 2020). Em conformidade à Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO), a paralisação das atividades presenciais nas instituições de ensino, devido à pandemia, impactou mais de 1,5 bilhão de estudantes no mundo (UNESCO, 2020). Embora o Ministério da Educação, através da

portariano 343, tenha adotado o Ensino Remoto Emergencial (ERE) durante o período pandêmico, o sistema educacional não havia sido preparado para sua utilização (COSTA et al., 2020). Assim sendo, os estudantes de ensino superior precisaram lidar com as complexas demandas acadêmicas em um novo ambiente de ensino síncrono e assíncrono e de muitas incertezas.

Neste cenário, se o isolamento social foi considerado necessário para ajudar a conter a disseminação do vírus, a prolongada quarentena, o adiamento na conclusão do curso, entre outras circunstâncias, pode ter elevado a probabilidade destes estudantes sofrerem com a insegurança alimentar (MARTINS, 2023). Adicionalmente, a diminuição dos níveis de atividade física, puderam proporcionar o aumento do comportamento sedentário, ampliando a possibilidade do ganho de peso, entre outras ramificações adversas (DUMITH et al., 2022).

Nesse contexto, a proposta deste estudo é conduzir uma revisão integrativa para identificar se a pandemia do Covid-19 gerou impactos à saúde mental, à segurança alimentar e à prática de atividade física entre os estudantes universitários.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

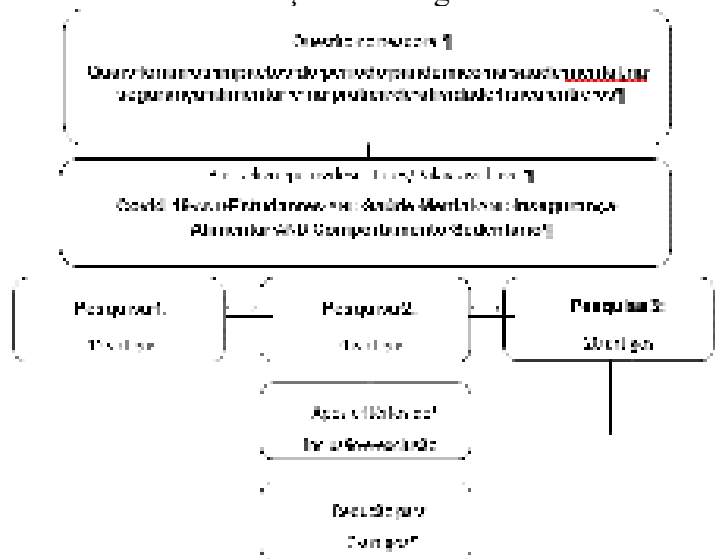
Foi realizada uma revisão integrativa, a qual se constitui como uma ferramentada Prática Baseada em Evidências (PBE), cujo propósito é sintetizar o conhecimento e incorporar a aplicabilidade de resultados de estudos relevantes na prática (SOUZA et al., 2010). Este processo de revisão foi organizado em seis etapas: elaboração da pergunta norteadora; busca ou amostragem na literatura; coleta de dados; análise crítica dos estudos incluídos; discussão dos resultados e apresentação da revisão integrativa.

Instituiu-se como questão norteadora da pesquisa: “Quais foram os impactos do período pandêmico na saúde mental, na segurança alimentar e na prática de atividade física entre os estudantes universitários?”. As buscas foram conduzidas na base de dados do Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Para o levantamento das publicações, foram utilizados os descritores “Covid-19”; “Estudantes”; “Saúde Mental”; “Insegurança Alimentar” e “Comportamento. Sedentário”, selecionados com base no Descritor em Ciência da Saúde (DeCS). O cruzamento dos descritores realizou-se mediante a utilização do operador booleano AND, de modo a corresponder à temática almejada.

Em linhas gerais, foram designados como critérios de inclusão: publicações sob o formato de artigos, divulgadas entre 01 de janeiro de 2020 a 01 de novembro de 2023, disponibilizados em meio eletrônico gratuitamente de forma íntegra. Por sua vez, o critério de exclusão englobou artigos que não guardam relação direta com a questão norteadora e os objetivos desta pesquisa.

Conforme ilustrado na figura 1, na primeira pesquisa foi utilizada a seguinte combinação de descritores:

Figura 1 - Diagrama do resultado da seleção dos artigos.



Fonte: Elaboração Própria.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os artigos foram organizados segundo a suas especificações, como a data de publicação e autoria, título, revista, abordagem, objetivo e principais resultados, conforme o quadro 1.

Quadro 1 - Artigos selecionados e organizados segundo as suas especificações.

Autor/Ano	Título	Revista	Abordagem	Objetivo	Principais Resultados
DUMITH et al., 2022	Pandemia de COVID-19 e inatividade física em estudantes universitários brasileiros: um estudo multicêntrico	Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde	Ensaio clínico controlado	Investigar a prevalência de inatividade física durante a pandemia de COVID-19 e a associação com variáveis do contexto pandêmico em universitários brasileiros	Verificou-se que aproximadamente metade dos universitários eram inativos fisicamente
DAVITT et al., 2021	Efeitos do COVID-19 na segurança alimentar dos estudantes universitários	Nutrients	Estudo transversal descritivo	Identificar como a mudança para o ensino online e o fechamento do campus afetaram o comportamento dos alunos, as situações de vida e as práticas de aquisição e preparação de alimentos	As implicações da pandemia afetaram aqueles que sofriam de maior insegurança alimentar devido a fatores de estresse pré-existent, perda de emprego, mudanças e restrições financeiras gerais

FILHO et al., 2023	O impacto da pandemia de covid-19 na saúde mental de estudantes universitários	Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR	Estudo transversal descritivo	Avaliar a saúde mental de estudantes de uma instituição privada de Ensino Superior, diante da pandemia	Ao serem questionados sobre como a pandemia alterou seus níveis de estresse ou saúde mental, 75,5% responderam que houve piora
--------------------	--	---	-------------------------------	--	--

Fonte: Elaboração Própria.

Impactos Psicológicos na Pandemia do COVID 19

É conhecido que a crise global originada pela pandemia do Covid-19 não apenas afetou os aspectos físicos da população, como também sua saúde mental (NABUCO et al., 2020). O isolamento social, uma medida considerada essencial para conter a disseminação da Covid-19 (SILVA et al., 2020), exerceu um impacto expressivo na saúde mental de pessoas ao redor do mundo. Deste modo, torna-se imprescindível o enfoque de pesquisas nesta área, para que o enfrentamento desta problemática seja facilitado.

Alguns dos sentimentos mais comuns associados à pandemia incluem medo, ansiedade e insegurança, como demonstrado em uma pesquisa conduzida por Filho et al. (2023), com 333 estudantes universitários da Faculdade do Vale do Jaguaribe. Os sintomas mais frequentemente mencionados por eles incluíram medo e ansiedade, ambos com uma taxa de 74,2%, seguidos por insegurança, relatada por 69,7% das pessoas. Observa-se que 67,9% dos estudantes afirmaram ter aderido ao isolamento social devido à Covid-19.

Aliada a estes sentimentos, a preocupação com a saúde física e mental pessoal, de familiares e amigos, foi um fator de muita significância. Ainda de acordo ao estudo dirigido por Filho et al. (2023), 43,2% dos universitários declararam estar profundamente angustiados em relação aos sintomas atuais ou à possível infecção pelo coronavírus entre amigos ou familiares e um expressivo percentual de 75,5% dos participantes, indicaram uma deterioração em sua saúde mental. Semelhantemente, em um estudo dirigido por Martins et al. (2020), dos 541 universitários participantes, 484 afirmaram estar angustiados, representando 89,5% do total. Vale destacar que 93,5% dos participantes aderiram ao isolamento social como combate à Covid-19.

A desconexão com a comunidade acadêmica prejudicou o senso de pertencimento para com a mesma, afetando significativamente o desempenho acadêmico. No artigo de Morales et al. (2020), com a participação de 15 universitários, nota-se a redução deste desempenho. Segundo o relato dos mesmos, isto provavelmente se dá pela diminuição do seu ritmo de estudo, visto que a falta de contato com os colegas gerou desânimo nos estudantes, que anteriormente estudavam em grupos. Apesar de muito positivo, o retorno gradual às aulas presenciais também pôde gerar ansiedade sobre a readaptação a um novo contexto de ensino (SANTOS et al., 2023)

Inatividade Física

No estudo conduzido por Dumith et al. (2022), envolvendo 5.720 participantes, constatou-se que cerca da metade dos universitários eram fisicamente inativos, ou seja, não praticavam atividade física em nenhum dia da semana.

Essa nova realidade demandou longas horas diante de dispositivos eletrônicos, promovendo um estilo de vida sedentário. De acordo com a pesquisa de Ribeiro et al. (2022), com 137 universitários, verificou-se um aumento de 21% no número de estudantes inativos, além de um acréscimo de 533% nas horas dedicadas à televisão e um aumento de 161% nas

horas gastas em computador, tablet e/ou smartphone durante a pandemia. Ainda quanto ao estudo de Dumith et al. (2022), a taxa de prevalência de inatividade física foi de 48,8%, com variação de 26,3% para aqueles que saíam todos ou quase todos os dias para atividades não essenciais a 64,9% para os que permaneciam em casa durante todo o tempo.

Esta inatividade não repercute apenas na saúde física, mas também tem efeitos diretos na saúde mental dos indivíduos, englobando a redução da autoestima, da autoimagem, do bem-estar e da sociabilidade, além do aumento de ansiedade, estresse e depressão (OLIVEIRA et al., 2011).

Insegurança Financeira e Alimentar

Além das mudanças supracitadas, no período pandêmico as restrições acentuaram as desigualdades sociais, destacando problemas fundamentais associados à insegurança financeira e alimentar (FARIAS, 2023). As perdas de emprego e a incerteza econômica resultaram em dificuldades para manter as despesas básicas, como moradia, contas de serviços públicos e alimentação, uma realidade vivenciada por alguns estudantes da Universidade Federal Fluminense que participaram de uma pesquisa realizada por Brilhante (2022).

Nela, verificou-se que de 72 alunos, mais da metade possui renda familiar de até três salários-mínimos e grande parte estava se alimentando de forma inadequada. Apesar de contar com bolsas de estudo ou apoio familiar, alguns não conseguiram realizar três refeições diárias (BRILHANTE, 2022). Além disso, em um estudo conduzido por Davitt et al. (2021), que envolveu 1.434 participantes, constatou-se que, em termos gerais, 17% dos estudantes entrevistados afirmaram enfrentar insegurança alimentar.

As limitações impostas pela pandemia também resultaram na desocupação de campus universitários. Ainda de acordo com a pesquisa de Brilhante (2022), após o referido comunicado da OMS, várias pessoas abandonaram suas moradias, deixando apenas os mais vulneráveis para trás. A dificuldade financeira foi intensa, especialmente devido à inadequação do auxílio estudantil no valor de R\$ 400,00, causando um impacto significativo na questão alimentar.

4 CONCLUSÃO

Observa-se, através das expressões dos sentimentos de medo, ansiedade e insegurança, que a pandemia do Covid-19 impactou significativamente na saúde mental dos estudantes universitários.

Da mesma forma, é evidente que a implementação de medidas de distanciamento social e a transição para o ensino remoto incentivaram um modo de vida sedentário, assim como as novas restrições e a instabilidade econômica geraram desafios para a manutenção das despesas essenciais.

Percebe-se também, que a insegurança alimentar e o estilo de vida sedentário também acarretam repercussões diretas na saúde mental. Diante do exposto, salienta-se a importância de considerar os desafios específicos enfrentados por cada estudante universitário durante e após a referida pandemia.

Torna-se imprescindível o apoio emocional direcionado a estes estudantes, bem como orientações acadêmicas, afinal, o retorno progressivo às aulas presenciais pode suscitar ansiedade em relação à readaptação ao ambiente de ensino. É de igual importância que os estudantes sejam encorajados à prática de atividade física, a fim de guardar sua saúde no âmbito físico e mental.

REFERÊNCIAS

BRILHANTE, V. **Pandemia de Covid-19 e ensino remoto: as implicações sociais geradas aos estudantes da Universidade Federal Fluminense entre 2020/2021**. Repositório

Institucional da Universidade Federal Fluminense (RIUFF), Niterói, p. 1- 46, 2022.
Disponível em: <http://app.uff.br/riuff/handle/1/25537>. Acesso em: 13 de nov.de 2023.

COSTA, A. E. R. **Os desafios do ensino remoto em tempos de pandemia no brasil.**Anais VII CONEDU - Edição Online. Campina Grande: Realize Editora, 2020. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/69217>. Acesso em: 25 de mar. de 2023.

DUMITH, S. C. et al. **COVID-19 pandemic and physical inactivity in Brazilian university students: a multicenter study.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 27, p. 1–9, 3 jun. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.12820/rbafs.27e0258>. Acesso em: 25 de mar. de 2023.

FARIAS, É. R. D. DE. **Situação da Insegurança Alimentar e Nutricional, Saúde Mental e Qualidade de Vida de adultos no estado de Pernambuco no primeiro ano da pandemia da COVID-19.** 2023. 54 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Centro Acadêmico de Vitória, Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de SantoAntão, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/50504>. Acesso em: 13 de nov. de 2023.

FILHO, J. D. DA S. et al. **O impacto da pandemia da covid-19 na saúde mental de estudantes universitários.** Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, v. 27, n. 2, p. 574–592, 29 mar. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.25110/arqsaude.v27i2.2023-003>. Acesso em: 25 de mar. De 2023.

MARTINS, A. B. T. et al. **Sentimento de angústia e isolamento social de universitários da área da saúde durante a pandemia da COVID-19.** Revista Brasileira em Promoção da Saúde, v. 33, 17 nov. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.5020/18061230.2020.11444>. Acesso em: 13 de nov. de 2023.

NABUCO, G.; OLIVEIRA, M. H. P. P. DE; AFONSO, M. P. D. **O impacto da pandemia pela COVID-19 na saúde mental: qual é o papel da Atenção Primária à Saúde?** Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade, v. 15, n. 42, p. 2532–2532, 18 set. 2020. Disponível em: [https://doi.org/10.5712/rbmfc15\(42\)2532](https://doi.org/10.5712/rbmfc15(42)2532). Acesso em: 13 de nov. de 2023.

OLIVEIRA, E. N. et al. **Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental.** Saúde Coletiva, v.8, n. 50, p.126-130, 2011. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84217984006>. Acesso em: 13 de nov. de 2023.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE - OPAS. Folha informativa sobre COVID-19: **Histórico da pandemia de COVID-19.** 2021. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>. Acesso em: 25 de mar. de 2023.

SANTOS, J. S. DOS et al. **Políticas de educação na pandemia da covid-19: ensino remoto e retorno presencial na perspectiva de universitários.** Boletim de Conjuntura (BOCA), v. 14, n. 40, p. 203–219, 17 abr. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.5281/zenodo.7807352>. Acesso em: 13 de nov. de 2023.

SILVA, C. E. M. DA et al. **Influência das condições de bem-estar domiciliar na prática do isolamento social durante a pandemia da covid-19.** Journal of Health & Biological Sciences, v. 8, n. 1, p. 1–7, 14 ago. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.12662/2317->

3076jhbs.v8i1.3410.p1-7.2020. Acesso em: 25 de mar.de 2023.

SOUZA, M. T. DE; SILVA, M. D. DA; CARVALHO, R. DE. **Integrative review: what is it? How to do it?** einstein (São Paulo), v. 8, p. 102–106, mar. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>. Acesso em: 19 de set. de 2023.

UNESCO. **Educação: da interrupção à recuperação**. Paris: Unesco, 2021. Disponível em: <https://www.unesco.org/pt/covid-19/education-response>. Acesso em: 25 de mar. de 2023.