



B1

ISSN: 2595-1661

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](#)

## Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>

ISSN: 2595-1661

Revista JRG de  
Estudos Acadêmicos

### O impacto da Covid-19 na saúde física e mental de estudantes universitários da Cidade de João Pessoa, Paraíba

The impact of Covid-19 on the physical and mental health of university students in the City of João Pessoa, Paraíba

DOI: 10.5281/zenodo.8205806

ARK: 57118/JRG.v7i14.694

Recebido: 02/07/2023 | Aceito: 02/08/2023 | Publicado: 02/01/2024

#### Alice Lins de Albuquerque Cavalcanti Mendes<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0000-0001-6323-2755>

<http://lattes.cnpq.br/2872219675597897>

Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba, PB, Brasil

E-mail: alicelm.adv@gmail.com

#### Lara Nunes Gomes<sup>2</sup>

<https://orcid.org/0000-0003-3190-0549>

<http://lattes.cnpq.br/459484378224534>

Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba, PB, Brasil

E-mail: laranunes@gmail.com

#### Eveline de Almeida Silva Abrantes<sup>3</sup>

<https://orcid.org/0009-0008-5588-6546>

<http://lattes.cnpq.br/0776656415975875>

Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba, PB, Brasil

E-mail: eveline.abrentes@cienciasmedicas.com.br

#### Layza de Souza Chaves Deininger<sup>4</sup>

<https://orcid.org/0000-0001-5843-1805>

<http://lattes.cnpq.br/7571329923694281>

Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba, PB, Brasil

E-mail: layzadeininger@gmail.com

#### Gregório Fernandes Gonçalves<sup>5</sup>

<https://orcid.org/0000-0001-7114-638X>

<http://lattes.cnpq.br/5597965156087328>

Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba, PB, Brasil

E-mail: gregoriofgoncalves@gmail.com



### Resumo

**Objetivo:** Identificar os principais fatores que interferiram na saúde física e mental dos estudantes universitários durante à pandemia causada pelo coronavírus 19. **Métodos:** Trata-se de estudo transversal descritivo, conduzido com 584 indivíduos, estudantes universitários, de ambos os sexos, idade de 21 a 30 anos. Optou-se por incluir alunos matriculados que vivenciaram a pandemia da COVID-19. Os critérios de exclusão

<sup>1</sup> Graduanda em Medicina pela Faculdade de Ciências Médica da Paraíba – FCM PB.

<sup>2</sup> Graduanda em Medicina pela Faculdade de Ciências Médica da Paraíba – FCM PB.

<sup>3</sup> Graduada(a) em Fisioterapia pela Faculdade de Ciências Médicas da paraíba -FCM PB. Mestra e Doutora em Modelos de Decisão e Saúde pela UFPB.

<sup>4</sup> Graduada em enfermagem pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Mestra e Doutora em Modelos de Decisão e Saúde pela UFPB.

<sup>5</sup> Graduado em Ciências Biológicas (Bacharelado e Licenciatura) pela Universidade Federal da Paraíba - UFPB. Mestre em Produtos Naturais e Sintéticos Bioativos, área de Farmacologia, pela UFPB. Doutorado em Produtos Naturais e Sintéticos Bioativos, área de Farmacologia, pela UFPB.



foram os alunos que ingressaram na faculdade após o início da pandemia. Os dados obtidos foram analisados por estatística descritiva através do software Statistical Package for the Social Sciences 22.0 (SPSS). O estudo foi aprovado por Comitê de Ética em Pesquisa. Resultados: A amostra, com média de idade de  $21 \pm 30$  anos, apresentou transtorno psicológico associado à pandemia (47,8%), tendo apenas 45,5% mantido o peso no período pandêmico. Há relação entre o consumo de bebida alcoólica com transtorno psicológico ( $p=0,003$ ) e tratamento psiquiátrico ( $p=0,006$ ), além de hábito tabagista com sexo ( $p=0,001$ ) e também com tratamento psiquiátrico ( $p=0,034$ ). Diante da proibição governamental da presença dos alunos nas instituições, em razão da quarentena doméstica imposta, as escolas e universidades tiveram que adotar o modelo virtual de aprendizagem. Os resultados da pesquisa evidenciam que a interrupção do aprendizado presencial, mediada pela quarentena, afetou a saúde mental e física dos alunos participantes. Conclusão: os resultados apontam que quase metade dos entrevistados apresentaram reduções nos comportamentos positivos de saúde e deterioração da saúde mental e física dos discentes.

**Palavras-chave:** Pandemia. Covid-19. Saúde Mental. Saúde Física. Estudantes Universitários.

### **Abstract**

*Identify the main factors that interfered with the physical and mental health of university students amid the pandemic caused by the coronavirus 19. Methods: This is a descriptive cross-sectional study, conducted with 584 individuals, university students, of both sexes, aged between 21 and 30 years. It was decided to include enrolled students who experienced the COVID-19 pandemic. Exclusion criteria were college graduates after the pandemic. The data obtained were analyzed using descriptive statistics using the Statistical Package for the Social Sciences 22.0 (SPSS) software. The study was approved by the Research Ethics Committee. Results: The sample, with a mean age of  $21 \pm 30$  years, presented a psychological disorder associated with the pandemic (47.8%), with only 45.5% maintaining their weight during the pandemic period. Faced with the government ban on the presence of students in institutions, due to the imposed domestic quarantine, schools and universities had to adopt the virtual model of learning. The research results show that this interruption of face-to-face learning, mediated by the quarantine, affected the mental and physical health of the participating students. Conclusion: In conclusion, were reductions in positive health behaviors and deterioration of students' mental and physical health.*

**Keywords:** Pandemic. Covid-19. Mental Health. Physical Health. University Students.

## **1. Introdução**

A pandemia de COVID-19 veio atrelada a desafios, tendo em vista a ampla disseminação, bem como o desconhecimento sobre o contexto da doença (BARRETO et al., 2020). Houve uma crescente demanda por adaptação na rotina da população mundial. De acordo com Fiorentino (2022), a rápida disseminação do SARS-COV2 trouxe a necessidade de medidas epidemiológicas restritivas. Com as restrições colocadas em circulação e as medidas de distanciamento social adotadas no intuito de controlar o surto pandêmico, o convívio com amigos, familiares e a participação em eventos de lazer passaram a ser quase impraticáveis (CARNEIRO et al., 2022).

Diante desta medida imposta a sociedade, houve impacto direto em diversos setores, a exemplo do setor educacional, resultando em um longo período de aulas remotas e interação virtual entre os acadêmicos (AQUINO et al., 2020). Dessa forma, haja vista a propagação do vírus e as mudanças drásticas decorrentes da pandemia, os jovens universitários sofreram uma série de impactos, tanto na saúde física quanto na saúde mental. O isolamento social possui impactos que vão além do estresse, pois as consequências da privação do contato com outras pessoas podem suprimir os estímulos fundamentais do desenvolvimento cerebral (AQUINO et al., 2020).

Ademais, é notório que há uma crescente onda de transtornos psiquiátricos em várias populações no mundo. Não é diferente no Brasil, onde se mostra evidente o aumento no número de jovens universitários diagnosticados com ansiedade e depressão. Tais doenças foram exacerbadas após o distanciamento social, interrupção da rotina estabelecida no cotidiano, falta de realização de exercícios físicos, medo, perda de familiares e amigos e a incerteza do futuro. Nesse contexto, muitas pessoas passaram a apresentar alguns sintomas, tais como: má qualidade do sono, ataques de pânico, cefaleia, preocupação intensa, sintomas ansiosos (taquicardia, sudorese), fadigas, cujos sinais se tornaram mais frequentes nesse ínterim (VIVENZIO et al., 2022).

Assim, é necessário pontuar alguns motivos que desencadearam aflição na vida dos discentes, dentre eles: adaptação ao trabalho remoto, organizar-se para efetuar um novo planejamento, sem uma rotina acadêmica, ante à realidade perpassada, além de lidar com a demanda de conteúdos e atividades (FILHO et al., 2021).

Os hábitos universitários, como a socialização com o meio estudantil e a vivência no meio acadêmico, deram lugar ao distanciamento social, preconizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Tal medida mais aconselhada e eficaz, infelizmente trouxe consigo alguns fatores que alimentarem alguns vícios danosos à saúde, como o álcool, tabagismo e aparelhos celulares. Tais vícios foram tidos como “refúgio” para os universitários durante a pandemia, entretanto eles foram o alicerce de patologias psiquiátricas durante e após esse período pandêmico (VAZQUEZ et al., 2022).

Outro fato que cabe ressaltar foi a drástica diminuição da realização das atividades físicas após o início da pandemia. Sabe-se que boa parcela dos jovens universitários não possui rotinas de atividades físicas presentes em suas vidas, sendo um fator preventivo para inúmeras doenças, sejam cardiovasculares, sejam mentais. Com a chegada do coronavírus, essa diminuição se intensificou, fato esse que tem estreita relação com aumento da prevalência de doenças nessa população, enfatizando os problemas de saúde mental (MARINOT et al., 2022).

Nesse contexto, compreender as dimensões do processo de adaptação do ensino presencial para o remoto foi de extrema relevância, tendo em vista a mudança na rotina, a menor convivência com outros estudantes e a maior dificuldade em realizar atividades físicas em meio ao cotidiano em ajuste. Além disso, os sentimentos de incerteza face ao futuro, assim como a disseminação de informação especializada de forma rápida e muitas vezes indecifrável sobre a doença, conduziram a sentimentos de falta de controle, medo, ansiedade e angústia, desenvolvendo inúmeros transtornos mentais (CARNEIRO, et al., 2022). Dessa forma, o estudo teve como objetivo, identificar os principais fatores que interferiram na saúde física e mental dos estudantes universitários durante à pandemia causada pelo coronavírus 19.

## 2. Metodologia

Trata-se de uma pesquisa de campo de natureza aplicada, realizada em duas faculdades no município de João Pessoa-PB no período de 28/04/22 a 27/09/2022. A população alvo envolveu estudantes de diversos cursos do primeiro ao último semestre. Como critério de inclusão, optou-se por incluir alunos matriculados, independentemente do curso e período, que vivenciaram parte da graduação durante a pandemia da COVID-19. Os critérios de exclusão foram os alunos que ingressaram na faculdade após o início da pandemia. O instrumento para realizar a coleta dos dados foi um questionário, com 20 perguntas, sem intervenção dos pesquisadores, sendo respondido de maneira individual por cada aluno em seu aparelho celular a partir do escaneamento de um QR CODE. Dessa forma, participaram da pesquisa 584 alunos.

Para a análise do instrumento de abordagem quantitativa os dados coletados foram tabulados na planilha eletrônica Microsoft Office Excel 2007 e posteriormente transferidos para outro software para análise estatística, o Statistical Package for the Social Sciences 22.0 (SPSS).

Para o início da análise dos dados realizou-se uma descrição das variáveis do estudo, com a medida de frequência absoluta e relativas (proporção e porcentagem). Ainda, como descrição dos dados foi feita uma análise gráfica, dos principais resultados dos constituintes da amostra, a fim de melhor apresentar os resultados.

Após análise da normalidade dos dados por meio do Teste Kolmogorov-Smirnov ( $n=584$ ) constatou-se que os dados não apresentam normalidade, ou seja,  $p < 0,05$ , desta forma, podendo-se proceder com a aplicação de testes não-paramétricos.

Foi aplicado método estatístico de independência no intuito de verificar a independência entre duas variáveis de qualquer tipo que se apresentassem agrupadas numa tabela de contingência. O nível de significância adotado foi de 5%.

Cumprir assinalar que os pesquisadores respeitaram os aspectos éticos da pesquisa envolvendo seres humanos, preconizados pela Resolução nº466/12 do Conselho Nacional de Saúde, principalmente o princípio ético da autonomia dos participantes, sobretudo no que concerne ao termo de consentimento livre e esclarecido, instrumento imprescindível para o desenvolvimento de atividades de pesquisa com humanos, considerando sua privacidade, dignidade e defendendo sua vulnerabilidade (BRASIL, 2012). Dessa forma, o participante do estudo, ou seu responsável legal, foi informado sobre os seguintes aspectos: objetivos, justificativa, procedimento, contribuição, garantia do anonimato, fidedignidade na análise dos dados e o direito à liberdade de participar ou declinar do estudo em qualquer momento do processo da pesquisa. É oportuno destacar que a coleta de dados foi iniciada após a aprovação do projeto de pesquisa pelo Comitê de Ética em Pesquisa - CEP. O projeto foi submetido a plataforma Brasil e aprovado para execução com número do parecer: 5.186.188.

## 3. Resultados e Discussão (pode ser separado ou junto) (fonte Arial 12 – alinhado esquerda)

No total, 584 universitários participaram da pesquisa. Destes, 37,2% pertenciam ao sexo masculino e 62,8% ao sexo feminino. A faixa etária prevalente observada foi de 21 a 30 anos (50,2%). A relação do alcoolismo com fatores que impactam na saúde física e mental de estudantes universitários do município de João Pessoa-PB em meio a pandemia é apresentada na Tabela 1. A maioria dos estudantes relataram fazer atividade física antes da pandemia (73,3%), 70,7%

informou que conseguiu manter a prática física mesmo durante a pandemia e disseram apresentar um peso considerado saudável nesse período (73,8%). Além disso, com relação à alteração de peso, a maioria não manteve o peso no período pandêmico (54,5%). Outro ponto foi o surgimento de transtorno psicológico, em que 279 participantes relataram apresentar algum transtorno (47,8%) enquanto 305 (52,2%) não relataram a percepção de nenhuma mudança no aspecto psicológico. Diante da alta percepção dos participantes que desenvolveram algum tipo de transtorno psiquiátrico, muitos afirmaram que não tiveram um tratamento adequado.

Tabela 1. Relação do alcoolismo com fatores que impactam na saúde física e mental de estudantes universitários de um município do Estado da Paraíba em meio a pandemia, 2022.

Variáveis	Total	Consumo de Bebida alcoólica		p-valor
	n (%)	SIM n (%)	NÃO n (%)	
Perfil do estudante universitário				
<i>Sexo</i>				0,131
MASCULINO	217 (37,2)	131 (60,4)	86 (39,6)	
FEMININO	367 (62,8)	198 (54,0)	169 (46,0)	
<i>Faixa etária</i>				0,211
Entre 16 e 20 anos	199 (34,1)	107 (53,8)	92 (46,2)	
Entre 21 e 30 anos	293 (50,2)	171 (58,4)	122 (41,6)	
Entre 31 e 40 anos	61 (10,4)	38 (62,3)	23 (37,7)	
Mais de 40 anos	31 (5,3)	13 (42,0)	19 (58,0)	
<i>Atividade física antes da pandemia</i>				0,155
SIM	428 (73,3)	247 (57,0)	181 (43,0)	
NÃO	156 (26,7)	82 (52,6)	74 (47,4)	
<i>Atividade física na pandemia</i>				0,067
SIM	413 (70,7)	244 (59,0)	189 (41,0)	
NÃO	171 (29,3)	105 (61,4)	66 (38,6)	
<i>Peso saudável na pandemia</i>				0,140
SIM	431 (73,8)	249 (57,8)	182 (42,2)	
NÃO	153 (26,2)	80 (52,3)	73 (47,7)	
<i>Peso na pandemia</i>				0,705
Baixou de peso	266 (45,5)	148 (55,6)	118 (44,4)	
Manteve o peso normal	117 (20,0)	63 (53,8)	54 (46,2)	
Desenvolveu sobrepeso	27 (4,6)	14 (51,9)	13 (48,1)	
Desenvolveu obesidade	174 (29,8)	104 (59,8)	70 (40,2)	
<i>Transtorno psicológico por isolamento social</i>				0,003*
SIM	279 (47,8)	175 (62,7)	104 (37,3)	
NÃO	305 (52,2)	154 (50,5)	151 (49,5)	
<i>Tratamento psiquiátrico na pandemia</i>				0,006*
SIM	117 (20,0)	79 (67,5)	38 (32,5)	
NÃO	467 (80,0)	250 (53,5)	217 (46,5)	

Fonte: Acervo dos autores, 2023.

Dessa forma, ao considerarmos um nível de significância de 5%, podemos concluir que há associação entre as variáveis consumo de bebida alcoólica com transtorno psicológico ( $p=0,003$ ) e tratamento psiquiátrico ( $p=0,006$ ), ou seja, a ocorrência de uso de álcool influenciou na ocorrência das duas variáveis.

Já para a variável tabagismo, dos 584 universitários que participaram da pesquisa, 10,1% são homens fumantes e 6,3% são mulheres fumantes. A faixa etária prevalente para fumantes foi de 21 e 30 anos (11,3%). Em relação à atividade física antes da pandemia, 9,8% dos estudantes praticavam, mas também fumavam, 10,4% afirmaram continuar fumando e realizando atividade física durante a pandemia, enquanto que 10,2% relataram apresentar peso saudável durante esse período mesmo mantendo-se tabagistas. Em relação a alteração de peso, a maioria manteve seu peso no período de pandemia (73,8%). Em relação ao aparecimento de algum transtorno psicológico, dentre os participantes tabagistas, 10,4% relataram apresentar algum tipo de transtorno, enquanto 8,5% dos participantes fumantes não relataram.

Tabela 2. Relação do tabagismo com fatores que impactam na saúde física e mental de estudantes universitários de um município do Estado da Paraíba em meio a pandemia, 2022.

Variáveis	Total	Hábito Tabagista		p-valor
	n (%)	SIM	NÃO	
		n (%)	n (%)	
Perfil do estudante universitário				
<i>Sexo</i>				0,001*
MASCULINO	217 (37,2)	22 (10,1)	185 (89,9)	
FEMININO	367 (62,8)	23 (6,3)	344 (93,7)	
<i>Faixa etária</i>				-
Entre 16 e 20 anos	199 (34,1)	18 (9,1)	181 (90,9)	
Entre 21 e 30 anos	293 (50,2)	33 (11,3)	260 (88,7)	
Entre 31 e 40 anos	61 (10,4)	4 (6,6)	57 (93,4)	
Mais de 40 anos	31 (5,3)	0 (0,0)	31 (100,0)	
<i>Atividade física antes da pandemia</i>				0,588
SIM	428 (73,3)	42 (9,8)	386 (90,2)	
NÃO	156 (26,7)	13 (8,3)	143 (91,7)	
<i>Atividade física na pandemia</i>				0,201
SIM	413 (70,7)	43 (10,4)	370 (89,6)	
NÃO	171 (29,3)	12 (7,0)	159 (93,0)	
<i>Peso saudável na pandemia</i>				0,272
SIM	431 (73,8)	44 (10,2)	387 (89,8)	
NÃO	153 (26,2)	11 (7,2)	142 (92,8)	
<i>Peso alterado na pandemia</i>				0,972
Baixou de peso	266 (45,5)	25 (9,4)	241 (90,6)	
Manteve o peso normal	117 (20,0)	12 (10,3)	105 (89,7)	
Desenvolveu sobrepeso	27 (4,6)	2 (7,4)	25 (92,6)	
Desenvolveu obesidade	174 (29,8)	16 (9,2)	158 (90,8)	
<i>Transtorno psicológico por isolamento social</i>				0,440

SIM	279 (47,8)	29 (10,4)	250 (89,6)	
NÃO	305 (52,2)	26 (8,5)	279 (91,5)	
<i>Tratamento psiquiátrico na pandemia</i>				0,034*
SIM	117 (20,0)	17 (14,5)	100 (85,5)	
NÃO	467 (80,0)	38 (8,1)	429 (91,9)	

Fonte: Acervo dos autores, 2023.

Portanto, ao considerarmos um nível de significância de 5%, podemos concluir que há associação entre as variáveis hábito tabagista com as variáveis sexo ( $p=0,001$ ) e tratamento psiquiátrico ( $p=0,034$ ), ou seja, o tabagismo tem influência na no sexo (maior ocorrência em homens) e também na variável tratamento psiquiátrico.

#### 4. Discussão

A pandemia resultante da COVID-19, doença ocasionada pelo vírus SARS-Cov-2, provocou interrupções substanciais na educação a nível mundial. Diante da proibição da presença dos alunos nas instituições de ensino, em razão da quarentena doméstica imposta, as escolas e universidades tiveram que adotar o modelo virtual de aprendizagem.

O confinamento, como medida urgente de contenção do vírus, ocorreu em março de 2020, e envolveu uma implantação acelerada de soluções para a educação para tentar garantir a continuidade acadêmica com impacto psicológico para alunos e professores (GÓMEZ-GARCÍA et al., 2022).

No contexto delineado, o impacto da COVID-19 se tornou significativo na vida estudantil. Isso foi desencadeado, especialmente, pela adaptação imediata para uma metodologia de ensino virtual, além de incluir mais preocupações devido à incerteza e ao medo da pandemia. Corroborando com esse dado, convém destacar que alguns alunos têm acesso limitado à conectividade, isto é, não possuem equipamentos adequados para assistir aulas na modalidade online, a exemplo de computadores e tablets, e outros não possuem condições de arcar com custos extras para melhorar os seus recursos tecnológicos (UNESCO, 2020).

A medida adotada de aprendizagem através de recursos virtuais teve como escopo proporcionar a continuidade do ensino e não promover atraso aos discentes. Não obstante, os resultados da pesquisa evidenciam que essa interrupção do aprendizado presencial afetou a saúde mental dos alunos participantes. Ademais, de acordo com o estudo desenvolvido por Worrell et al. (2023), a aprendizagem na modalidade remota, associada com a quarentena doméstica, sem a possibilidade de exercer atividades fora do ambiente residencial, já promove, por si só, estresse e ansiedade nos indivíduos.

Além disso, o conhecimento insuficiente do vírus à época, somado à indisponibilidade da vacina nos primeiros meses, permeou o desenvolvimento de emoções negativas na população, afetando os alunos e seu bem-estar à medida que ficaram mais preocupados com o impacto da COVID-19 em seus estudos. Assim, os alunos podem desenvolver estresse associado a incertezas em seu sucesso acadêmico, impacto econômico negativo e falta percebida de suporte. As interrupções nos processos acadêmicos devido à pandemia de COVID-19 aumentaram também a ansiedade dos alunos, especialmente para aqueles sem suporte social adequado (CAO et al., 2020).

Por outro lado, de acordo com Kohls et al. (2020), outros riscos à saúde, tais como a depressão, consumo de álcool e drogas e sintomas de transtorno alimentar,

foram relatados entre estudantes universitários. Consequentemente, os alunos com níveis mais baixos de bem-estar mental experimentam mais estresse sobre suas atividades acadêmicas e diminuem a autoeficácia, a satisfação com o curso e o sentimento de pertencimento à universidade (CAPONE et al., 2020).

Neste panorama, levando em consideração os resultados do presente estudo, diante da sobrecarga com o processo vivenciado no isolamento, dos participantes que apresentaram transtorno psicológico por isolamento social, 62,7% faziam consumo de bebida alcoólica. Assim, o estado psicológico dos jovens durante a pandemia foi uma variável significativa para o consumo de bebida alcoólica ( $p = 0,003$ ). Diante disso, outros estudos corroboram com a ingestão do álcool associada ao alívio do sofrimento psicológico, físico ou do prazer, influenciando na expressão de emoções e comportamentos (RODRIGUES; KRINDGES, 2017).

Desse modo, verifica-se que a pandemia provocada pelo coronavírus produziu efeitos deletérios na saúde mental das pessoas, inclusive naquelas que não possuíam transtornos mentais pretéritos. Em relação aos jovens, constata-se maior prevalência de sintomas depressivos, ansiedade e problemas de sono, principalmente no cenário de isolamento social. Somatizando a isso, houve a preocupação geral com o receio de contrair a doença, incerteza sobre o futuro e tensão econômica. Outrossim, a própria utilização ininterrupta da plataforma virtual para os estudantes contribuiu para modificar, negativamente, a sua saúde psíquica (BARROS et al., 2020).

A variável realizar tratamento psiquiátrico na pandemia proporcionou efeito tanto no consumo de bebidas alcoólicas ( $p= 0,006$ ), quanto no do tabagismo ( $p= 0,034$ ). O presente achado é corroborado ao notar-se o impacto do isolamento prejudicando o estudo diário dos estudantes, ante a incerteza advinda com a interrupção e a retomada das atividades acadêmicas de uma forma diferente do habitual. Diante de tal conjuntura, houve o desencadeamento de questões psicológicas no âmbito dos universitários, tais como ansiedade, depressão, insônia, distúrbios alimentares, alcoolismo, tabagismo e o risco aumentado de suicídio (VAZQUEZ, 2022).

É importante considerar que houve uma exacerbação de atividades acadêmicas e extracurriculares, sem os estudantes terem tempo livre para realizar os seus hobbies. Ainda, é interessante ressaltar que o fechamento temporário de academias nesse período pandêmico resultou em um sedentarismo, atrelado à alimentação irregular pela estadia ininterrupta em seus domicílios, culminando com uma incidência maior de distúrbios alimentares nos universitários (MEDEIROS et al., 2020). Desse modo, o sedentarismo nesse público vai de encontro ao percentil encontrado na pesquisa, em que 70,7% dos participantes afirmaram praticar atividades físicas na pandemia. O resultado compactua com o estudo realizado com 779 estudantes de medicina do Espírito Santo, em que esse percentual também foi significativo, sendo 60,3% dos entrevistados praticantes de atividade física durante a pandemia (MARINOT, et al., 2022).

Estudos anteriores destacaram algumas soluções de enfrentamento; por exemplo, estudantes em busca de informações sobre a pandemia e para o sentido da vida apresentam níveis mais elevados de bem-estar mental (CAPONE et al., 2020). Os alunos que despendem tempo prolongado em plataformas de mídia social e têm forte motivação para o aprendizado online também relatam níveis mais baixos de angústia (AL-TAMMEMI et al., 2020).

Em relação à saúde física, convém destacar que para os alunos adeptos e praticantes de atividade física, houve insigne redução na intensidade e duração da atividade física, seja pelo fechamento de academias, seja pela impossibilidade de



saídas ao ar livre. Portanto, interrupções na atividade física podem ter implicações negativas para aqueles que tentam perder ou manter o seu peso (ALMANDOZ et al., 2020).

Assim, a prática de atividade física é fundamental, em busca do controle de peso, no intuito de reduzir potencial risco de infecção e mortalidade, associados ao COVID-19. Como a prática de exercícios é um componente importante para controlar o peso, bem como auxiliar na restauração da própria saúde mental, além da física, a prática de exercícios deve ser enfatizada como um pilar de recuperação após a pandemia de COVID-19 (PARK, 2023).

## 5. Conclusão

A doença infecciosa, COVID-19, causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, foi declarada uma pandemia pela Organização Mundial da Saúde em 12 de março de 2020. Os resultados demonstram que houve percepções substanciais nas mudanças referentes ao comportamento de saúde em universitários da Cidade de João Pessoa, situada no Estado da Paraíba. A amostra descreveu reduções nos comportamentos positivos de saúde, aumentos nos comportamentos deletérios e deterioração associada à saúde mental e física. Independentemente de a pessoa ter tido contato com o vírus, a pandemia, por si só, trouxe um impacto significativo naqueles sem infecções.

Por fim, é válido salientar que estudos como este refletem a realidade vivenciada no íterim marcado pela pandemia, servindo como fundamento para ações de promoção de saúde mental e redução dos efeitos negativos que ainda se percebem nos dias atuais. Não obstante, pontua-se a importância de que sejam realizados mais estudos envolvendo o tema em pauta, em especial, com uma abordagem qualitativa e longitudinal, além da necessidade de avaliação dos danos que podem ser desencadeados a longo prazo.

## Referências

ALMANDOZ, J.P. et al. Impact of COVID-19 stay-at-home orders on weight-related behaviours among patients with obesity. **Clin Obes.** v.10, n.5, p.e12386, 2020.

AL-TAMMEMI, A. B. et al. Is it just about physical health? an online cross-sectional study exploring the psychological distress among university students in Jordan in the midst of COVID-19 pandemic. **Psychol.** v.11, p.562213, 2020.

BARRETO, M. L. et al. O que é urgente e necessário para subsidiar as políticas de enfrentamento da pandemia de COVID-19 no Brasil?. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v.23, p.e200032, 2020.

BARROS, M. B. A. et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiol. Serv. Saúde.** v. 29, n.4, 2020.

CAMPOS FILHO, A. S. et al. O ensino remoto no curso de Medicina de uma universidade brasileira em tempos de pandemia. **Rev. bras. educ. med.** v. 46, n. 1, 2022.

CAPONE, V. et al. University student mental well-being during COVID-19 outbreak: what are the relationships between information seeking, perceived risk and personal resources related to the academic context? **Sustainability**. v.12. p.7039, 2020.

CAO, W., et al. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. **Psychol.** V.287.p.112934, 2020.

FARO, A. et al. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estud. Psicol.**, Campinas, v. 37, n.1, 2020.

FIORENTIN L., BELTRAME V. Distanciamento social por Covid 19: repercussão na rotina de universitários. **Revista Cuidarte**, v.13, n.1. 2022.

GÓMEZ-GARCÍA G, et al. Impact of COVID-19 on University Students: An Analysis of Its Influence on Psychological and Academic Factors. Int J Environ. **Res Public Health**. v.19, n.16. 2022.

KOHL, E., BALDOFSKI, S., MOELLER, R., KLEMM, S. L., RUMMEL-KLUGE, C. Mental health, social and emotional well-being, and perceived burdens of university students during covid-19 pandemic lockdown in Germany. Front. **Psychiatry**. 12:643957, 2020.

MARINOT, J. B. et al. As implicações da pandemia de COVID-19 na saúde mental e física dos estudantes do Curso de Medicina de uma Universidade da Região Metropolitana do Espírito Santo. **Rev Bras Med Fam Comunidade**. Rio de Janeiro, 17(44):3177, Jan/Dez. 2022.

MEDEIROS, M. S. et al. A arte como estratégia de coping em tempos de pandemia. **Rev. bras. educ. med.**, [s.l.], v. 44, n. sup 1, 2020.

PARK, S. et al. Pre-pandemic physical activity as a predictor of infection and mortality associated with COVID-19: Evidence from the National Health Insurance Service. **Frontiers in Public Health**, v.11: 1072198, 2023.

PEREIRA, A. J. de; NARDUCHI, F.; MIRANDA, M. G. de. Biopolítica e educação: Os impactos da pandemia de COVID-19 nas escolas públicas. **Rev. Augustus**. Rio de Janeiro, v.25, n.51, p. 219-236, jul./out. 2020.

RODRIGUES, G., KRINDGES, C. A. Consequências psicossociais atreladas ao consumo precoce de bebida alcoólica. **Revista de Psicologia da IMED**. Passo Fundo, v. 9, n.2, 2017.

UNESCO. **Adverse Consequences of School Closures**. 2023. Disponível em: <https://www.unesco.org/en/covid-19/education-response>. Acesso em: 22 de maio de 2023.

VAZQUEZ, D. A. et al. Vida sem escola e saúde mental dos estudantes de escolas públicas na pandemia de Covid-19. **Saúde debate**. Rio de Janeiro, v.46, n.133, p. 304-317, abr/jun. 2022.

VIVENZIO, R. A. et al. Grupo terapêutico on-line: dispositivo de cuidado para saúde mental de universitários em tempos de pandemia. **Revista de psicologia**. Fortaleza, v.13, n2, p. 71-79. Jul./Dez. 2022.

WORRELL, M. C. et al. Adherence to and experiences of K-12 students in modified and standard home quarantine during the SARS-CoV-2 pandemic in Missouri. **PloS one**. v.18, n.1, e0275404, 2023.