



Impacto da pandemia da COVID-19 na saúde mental e nos estilos de vida de universitários

Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and lifestyle university students

El impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental y en los estilos de vida de los estudiantes universitarios

Renata Marques de Oliveira¹, Taliane Cristina Barros Rodrigues¹, Adriana Marques de Oliveira², Jair Lício Ferreira Santos³, Antonia Regina Ferreira Furegato³.

RESUMO

Objetivo: Avaliar a saúde mental e os estilos de vida de universitários, na pandemia da Covid-19, identificando o perfil pessoal e acadêmico associado. **Métodos:** Estudo epidemiológico transversal conduzido com 571 universitários de uma Universidade Federal do Brasil. Eles responderam um questionário virtual. **Resultados:** Identificou-se elevado nível de estresse e reduzido bem-estar entre os universitários. Cerca de metade referiu solidão e a maioria pontuou para depressão. O perfil dos universitários, piores avaliados quanto à saúde mental, era do sexo feminino, menor idade, estudante de graduação, ausência de vínculo empregatício, aumento dos conflitos familiares e diminuição da renda na pandemia. Os estilos de vida desse público foram alterados, na pandemia, com aumento de exposição às telas e prevalência elevada de insônia. **Conclusão:** Este estudo mostra a dificuldade dos universitários de se adaptarem ao contexto pandêmico, destacando-os como vulneráveis ao adoecimento psíquico. Destaca-se a importância de estímulo aos hábitos saudáveis nas ações de promoção, prevenção e recuperação da saúde mental dos universitários.

Palavras-chave: Saúde mental, Estilo de vida, Estudantes, Pandemias.

ABSTRACT

Objective: To assess university students' mental health and lifestyle during the Covid-19 pandemic, identifying the associated personal and academic profiles. **Methods:** A cross-sectional epidemiological study was conducted with 571 university students from a Brazilian Federal University. They responded a virtual questionnaire. **Results:** It was found high level of stress and reduced welfare among university students. About half the participants reported loneliness, and most scored for depression. The profile of university students most poorly evaluated in terms of mental health was female, younger age, undergraduate student, no employment, increased family conflicts, and decreased income during the pandemic. The lifestyles of this public changed during the pandemic, with increased exposure to screens and a high prevalence of insomnia. **Conclusion:** This study shows university students' difficulty adapting to the pandemic context, highlighting their vulnerability to mental illness. The results may raise awareness among educators and health professionals regarding the need to accompany the university students throughout undergraduate and graduate studies, with special attention to moments that requires adaptations to a new reality.

Keywords: Mental health, Lifestyle, Students, Pandemics.

¹ Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Belo Horizonte – MG.

² Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), Santa Maria – RS.

³ Universidade de São Paulo (USP), Ribeirão Preto – SP.

RESUMEN

Objetivo: Evaluar la salud mental y los estilos de vida de estudiantes universitarios durante la pandemia de Covid-19, identificando el perfil personal y académico asociado. **Métodos:** Estudio epidemiológico transversal realizado con 571 estudiantes universitarios de una Universidad Federal de Brasil. Ellos respondieron un cuestionario virtual. **Resultados:** Se identificó un alto nivel de estrés y un bajo bienestar entre los estudiantes universitarios. Alrededor de la mitad reportó sentir soledad y la mayoría mostró síntomas de depresión. El perfil de los estudiantes universitarios con peor evaluación en cuanto a la salud mental era el de sexo femenino, menor edad, estudiantes de pregrado, sin empleo, con un aumento en los conflictos familiares y una disminución de los ingresos durante la pandemia. Los estilos de vida de este grupo se vieron alterados durante la pandemia, con un aumento en la exposición a pantallas y una alta prevalencia de insomnio. **Conclusión:** Este estudio muestra la dificultad de los estudiantes universitarios para adaptarse al contexto pandémico, destacándolos como vulnerables a problemas de salud mental. Se resalta la importancia de fomentar hábitos saludables en las acciones de promoción, prevención y recuperación de la salud mental de los estudiantes universitarios.

Palabras clave: Salud mental, Estilo de vida, Estudiante, Pandemias.

INTRODUÇÃO

A saúde mental das pessoas pode ser impactada por eventos de saúde pública, assim como ocorrido a partir da pandemia da Covid-19, a qual foi reconhecida, pela Organização Mundial da Saúde, em março de 2020. De acordo com a Organização Pan-Americana de Saúde, além de uma crise sanitária, essa pandemia representa uma das maiores crises de saúde mental da população (TAUSCH AE, et al., 2022).

O distanciamento social, as incertezas de um longo período, o risco de se contaminar, o número de óbitos, os prejuízos econômicos, o aumento de violências domésticas, as mudanças abruptas no estilo de vida são alguns fatores que contribuíram para o medo, a angústia, a impotência e o estresse da população (TAUSCH AE, et al., 2022; MARI JJ e OQUENDO MA, 2020; PFEFFERBAUM B e NORTH CS, 2020).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, essa pandemia pode ter contribuído para aumento de 25% da prevalência mundial de depressão e transtornos de ansiedade (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2022). Evidências científicas, obtidas anteriormente à pandemia da Covid-19, despertavam a atenção para os prejuízos à saúde mental dos universitários. Um estudo conduzido pela Organização Mundial da Saúde com 13.984 estudantes de oito países, entre 2014 e 2017, verificou que cerca de um terço tinha diagnóstico de transtorno mental, tendo a depressão e os transtornos ansiosos sido os mais prevalentes (AUERBACH RP, et al., 2018).

Reconhecem-se como fatores de risco para a saúde mental dos universitários a dificuldade de conciliar estudos e lazer, a falta de apoio social, a dificuldade de adaptação às rotinas da universidade, a ausência de estratégias para manejar o estresse, a baixa autoestima, a timidez, a insônia, a solidão, entre outros. Fatores de proteção estão relacionados ao apoio familiar, ao engajamento social e à extroversão (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS DIRIGENTES DAS INSTITUIÇÕES FEDERAIS DE ENSINO SUPERIOR, 2018; GRANER KM e CERQUEIRA A, 2019; SILVA PLB, et al., 2019).

Considerando o ambiente da universidade como fator de risco para o adoecimento psíquico, foi alvo de preocupação, no presente estudo, a saúde mental desse público durante a pandemia da Covid-19. Estudos realizados em Bangladesh e nas Filipinas evidenciaram aumento da solidão, da depressão e redução do bem-estar, entre universitários, no contexto pandêmico (LABRAGUE LJ, et al., 2021; KHAN AH, et al., 2020).

No que tange ao estilo de vida das pessoas, a pandemia foi acompanhada por mudanças como diminuição de atividades físicas, aumento do tempo sentado devido ao uso de dispositivos eletrônicos, intensificação do consumo de tabaco e de álcool, além de alterações no padrão de sono. Essas mudanças são preocupantes, uma vez que os estilos de vida saudáveis podem atuar como fatores de proteção à saúde mental (CHOPRA S, et al., 2020; MALTA DC et al., 2020; Souza TC et al., 2022; WERNECK AO, et al., 2020).

A Organização Mundial da Saúde definiu os jovens como um dos públicos mais suscetíveis ao adoecimento psíquico, durante a pandemia da Covid-19, tendo sido evidenciado, entre eles, risco aumentado de suicídio (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2022). Nesse sentido, a saúde mental dos universitários requer atenção dos profissionais de educação e da saúde, visto que se trata de um público, predominantemente, jovem e socialmente ativo.

Como eles reagem a momentos de adversidades necessita ser investigado, pois a reduzida experiência de vida e a conseqüente escassez de recursos internos para enfrentar momentos de dificuldades os tornam vulneráveis ao adoecimento psíquico (MOTA AAS, et al., 2023). Este estudo teve por objetivo avaliar a saúde mental e os estilos de vida de universitários, na pandemia da Covid-19, identificando o perfil pessoal e acadêmico associado.

MÉTODOS

Realizou-se um estudo epidemiológico transversal em cinco unidades acadêmicas de uma Universidade Federal do Brasil, as quais ofereciam cursos de Educação física, Enfermagem, Fisioterapia, Fonoaudiologia, Gestão de serviços de saúde, Medicina, Nutrição, Odontologia, Psicologia e Terapia ocupacional. O estudo foi realizado entre julho e outubro de 2021, quando estava em vigência, na universidade, o ensino remoto emergencial com todas as atividades concentradas no ambiente virtual. O cálculo estatístico (α de 5%, beta de 20% e diferença ao comparar os grupos de, no mínimo, 20%) indicou a necessidade de um tamanho amostral mínimo de 260 participantes.

Contudo, optou-se por convidar os 7531 universitários, com matrículas ativas, a fim de dar oportunidade a todos de refletirem acerca de sua saúde mental, durante a pandemia. Dos 7531 universitários convidados, 571 responderam ao questionário. Foram incluídos os alunos de graduação e de pós-graduação stricto-sensu dos cursos de Educação física, Enfermagem, Fisioterapia, Fonoaudiologia, Gestão Serviços de Saúde, Medicina, Nutrição, Odontologia, Psicologia ou Terapia Ocupacional. Foram excluídos quem tinha menos de 18 anos e os estudantes com matrículas irregulares.

Os universitários receberam um e-mail institucional convidando-os para participar do estudo mediante o preenchimento de um questionário virtual, o qual foi composto por nove variáveis de identificação pessoal e acadêmica (sexo, idade, ocupação, número de moradores na casa, aumento conflitos familiares na pandemia, redução renda familiar durante a pandemia, nível do curso, ano letivo cursado, unidade acadêmica) e sete variáveis relacionadas ao estilo de vida e lazer (percepção quanto à própria saúde, fumo de tabaco, frequência consumo de bebidas alcoólicas, contato com amigos, padrão do sono, frequência semanal de atividades físicas, tempo de uso da internet para lazer).

Além disso, solicitou-se aos alunos que respondem a questões de quatro escalas de medidas de comportamentos e atitudes: “Escala Brasileira de Solidão – UCLA-BR (α de Cronbach de 0,94) (BARROSO SM, et al., 2016); “Índice Bem-Estar da Organização Mundial da Saúde” (α de Cronbach de 0,83) (SOUZA CM e HIDALGO MPL, 2012); “Escala de estresse percebido” (α de Cronbach de 0,83) (DIAS JCR, et al., 2015) e “Inventário depressão Beck” (α de Cronbach de 0,88) (Finger IR, 2008).

A planilha Excel, gerada automaticamente pelo Google Forms, foi transferida para o STATA/IC (2017). Foram calculadas frequência absoluta e relativa, média e desvio padrão. Para a análise bivariada, foram calculados o teste T de Student para variâncias iguais e desiguais, teste T de Student para amostras pareadas, Análise de Variância (ANOVA), teste de Kruskal-Wallis e teste de Friedman, considerando α de 0,05. O projeto foi aprovado por Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE 45015221.5.0000.5149, CEP UFMG nº 4.931.507). Os participantes assinaram Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

RESULTADOS

Do total de participantes ($n= 571$), a maioria era mulher (84,6%), estudante de curso de graduação (80,0%), proveniente da “Escola de Enfermagem” (60,1%) e tinha o estudo como única ocupação (59,7%). A média etária da amostra foi de 26 anos (desvio padrão: 7,6 anos) e quase a totalidade relatou morar com outras

pessoas (94,8%). No que tange à pandemia, a maioria declarou redução da renda familiar (55,0%) e aumento dos conflitos familiares (54,3%) nesse período. Dentre os alunos de graduação (n= 457), 201 (44,0%) estavam matriculados no curso de enfermagem, 60 (13,1%) no de medicina, 57 (12,5%) no de gestão de serviços de saúde, 55 (12,0%) no de nutrição, 39 (8,5%) no de terapia ocupacional, 15 (3,3%) no de fisioterapia, 15 (3,3%) no de odontologia, oito (1,7%) no de psicologia e sete (1,5%) no de educação física.

Ademais, 118 (25,8%) cursavam, no momento da coleta dos dados, o 1º ano, 101 (22,1%) o 2º ano, 99 (21,7%) o 3º ano, 89 (19,5%) o 4º ano e 50 (10,9%) o 5º ano ou mais, nos respectivos cursos. Dos 114 alunos de pós-graduação, 29 (25,4%) eram do curso de odontologia, 15 (13,2%) de fonoaudiologia, 11 (9,7%) de medicina, 11 (9,7%) de enfermagem, 11 (9,7%) de nutrição, nove (7,9%) de fisioterapia, oito (7,0%) de gestão de serviços de saúde, sete (6,1%) de terapia ocupacional, sete (6,1%) de educação física e seis (5,3%) de psicologia.

Saúde mental dos universitários

Para avaliar a saúde mental dos universitários, foram investigadas a presença de solidão, de depressão, de estresse percebido e o nível de bem-estar. Do total da amostra (n= 571), 308 (53,9%) foram classificados com nível mínimo de solidão, 156 (27,3%) leve, 76 (13,3%) moderado e 31 (5,4%) intenso. Em uma escala de 0 a 100%, o bem-estar médio dos participantes foi de 46,1% (desvio padrão: 20,4). Ademais, constatou-se que 228 estudantes (39,9%) tinham nível mínimo de depressão, 130 (22,8%) leve, 117 (20,5%) moderado e 96 (16,8%) grave. Referente ao estresse, o escore médio dos participantes foi de 32,3 (desvio padrão: 20,4), considerando uma escala de 0 a 56. Na **Tabela 1**, é apresentada a média e o desvio padrão dos níveis de bem-estar, de estresse, de solidão e de depressão, segundo variáveis pessoais e acadêmicas.

Tabela 1 – Média e desvio padrão dos níveis de bem-estar, estresse percebido, solidão e depressão, segundo variáveis pessoais e acadêmicas.

Variáveis	Bem-estar	Estresse percebido	Solidão	Depressão
	Média(DP)	Média(DP)	Média(DP)	Média(DP)
Sexo	p= 0,026* ¹	p= 0,062 ²	p= 0,133 ¹	p= 0,028* ¹
Feminino	45,4 (20,1)	32,5 (7,1)	22,7 (0,6)	18,2 (0,5)
Masculino	50,0 (22,0)	31,2 (8,0)	20,9 (1,5)	15,7 (1,3)
Idade (anos)	p= 0,003* ³	p<0,001* ³	p<0,001* ³	p= 0,002* ³
18 a 21	42,8 (20,5)	33,4 (7,0)	25,2 (12,6)	19,1 (11,3)
22 a 25	45,7 (18,8)	32,7 (7,2)	23,0 (13,4)	18,2 (10,6)
26 a 30	46,2 (20,9)	32,0 (7,2)	22,4 (16,3)	18,9 (12,9)
Acima de 30	52,0 (21,7)	33,0 (7,2)	16,9 (12,3)	14,1 (10,3)
Nível do curso	p<0,001* ¹	p<0,001* ¹	p<0,001* ²	p<0,001* ¹
Graduação	44,7 (20,0)	32,8 (7,2)	24,1 (0,6)	18,6 (0,5)
Pós-graduação	51,9 (21,0)	30,1 (7,0)	15,7 (1,3)	14,6 (1,1)
Ocupação	p= 0,002* ¹	p= 0,009* ¹	p<0,001* ¹	p= 0,031* ¹
Estudo e trabalho	49,1 (21,4)	31,4 (7,3)	19,6 (0,9)	16,7 (0,8)
Somente estudo	44,1 (19,5)	32,9 (7,2)	24,3 (0,7)	18,5 (0,6)
Número moradores na casa	p= 0,196 ³	p= 0,083 ³	p= 0,090 ³	p= 0,225 ³
Mora sozinho	52,7 (26,2)	29,7 (6,9)	18,0 (14,0)	14,7 (12,0)
De duas a três pessoas	45,8 (19,6)	32,1 (7,3)	23,3 (14,2)	18,3 (11,6)
Quatro ou mais pessoas	45,7 (20,5)	32,8 (7,2)	21,9 (13,0)	17,5 (10,7)
Redução renda familiar na pandemia	p= 0,001* ¹	p<0,001* ²	p<0,001* ²	p<0,001* ²
Sim	43,8 (19,9)	33,5 (7,5)	24,1 (0,8)	20,0 (0,6)
Não	48,9 (20,7)	30,8 (6,6)	20,3 (0,8)	15,0 (0,6)
Aumento conflitos familiares na pandemia	p<0,001* ¹	p<0,001* ¹	p<0,001* ¹	p<0,001* ²
Sim	41,9 (19,5)	34,0 (7,2)	26,1 (0,8)	20,4 (0,6)
Não	51,1 (20,5)	30,3 (6,8)	18,0 (0,8)	14,6 (0,6)

Nota: *evidência de associação estatística (p< 0,05); ¹Teste T de Student para variâncias iguais; ²Teste T de Student para variâncias desiguais; ³Análise de variância (ANOVA).

Fonte: Oliveira RM, et al., 2021.

Conforme observado na **Tabela 1**, menor bem-estar e maiores índices de estresse, solidão e depressão foram constatados entre as mulheres, os jovens com 18 a 21 anos, os graduandos, aqueles que tinham os estudos como única ocupação e quem experienciou redução da renda familiar ou aumento dos conflitos familiares durante a pandemia. Melhor avaliação do bem-estar e pior avaliação do estresse, da depressão e da solidão foram verificadas entre quem morava sozinho.

Estilos de vida e lazer, durante a pandemia

Dos 571 universitários, 448 (78,5%) autoavaliaram sua saúde como boa, muita boa ou excelente. A maioria era não fumante (n= 519, 90,9%) e a minoria consumia bebidas alcoólicas mais de duas vezes por semana (n= 58, 10,2%). Quanto ao contato com amigos, a maioria (n= 436, 76,4%) conversava com eles, presencial ou virtualmente, ao menos uma vez por semana. Em relação ao padrão de sono, cerca de três quartos dos participantes apresentaram alteração durante a pandemia – 197 (34,5%) relataram maior duração do sono e 214 (37,5%) insônia.

Em relação às atividades físicas, antes da pandemia, os 571 participantes as realizavam, em média, 2,3 vezes por semana (desvio padrão: 0,1). Durante a pandemia, a média de dias dedicados às atividades foi reduzida para 2,2 (DP: 0,1). O teste T de Student para amostras pareadas não identificou diferença estatística (p = 0,300). Antes da pandemia, 296 (51,8%) usavam internet para lazer em uma frequência diária menor que duas horas. Já durante o período pandêmico, o uso das telas por até duas horas diárias diminuiu expressivamente. Na **Tabela 2**, é comparado o tempo de uso de internet, antes e durante a pandemia.

Tabela 2 – Frequência absoluta e relativa(%) do tempo de uso da internet, antes e depois da pandemia.

Tempo uso internet para lazer durante a pandemia					
Tempo uso internet para lazer antes da pandemia	≤ 2 horas n (%)	3 a 5 horas n (%)	6 a 10 horas n (%)	> 10 horas n (%)	Total n (%)
≤ 2 horas	81 (27,4)	170 (57,4)	39 (13,2)	6 (2,0)	296 (100,0)
3 a 5 horas	17 (7,4)	86 (37,2)	111 (48,0)	17 (7,4)	231 (100,0)
6 a 10 horas	2 (5,0)	9 (22,5)	19 (47,5)	10 (25,0)	40 (100,0)
> 10 horas	0 (0,0)	1 (25,0)	0 (0,0)	3 (75,0)	4 (100,0)
Total	100 (17,5)	266 (46,6)	169 (29,6)	36 (6,3)	571 (100,0)

Fonte: Oliveira RM, et al., 2021.

O teste de Friedman revelou evidência de diferença entre o tempo de uso de internet para lazer, antes e durante a pandemia (p<0,001). As principais diferenças observadas foram: a maioria dos participantes que utilizava internet por até duas horas diárias, antes da pandemia, passou a utilizar por três a cinco horas; metade dos que utilizava internet de três a cinco horas, antes da pandemia, passou a utilizá-la por seis a dez horas; um quarto dos que utilizavam internet, antes da pandemia, por seis a dez horas, passaram a utilizar por dez horas ou mais (Tabela 2).

Interface entre saúde mental e estilos de vida

Na **Tabela 3**, é apresentada a média e o desvio padrão dos níveis de bem-estar, de estresse, de solidão e de depressão, segundo variáveis de estilos de vida e lazer.

Tabela 3 – Média e desvio padrão dos níveis de bem-estar, estresse percebido, solidão e depressão, segundo variáveis de estilos de vida e lazer.

Variáveis	Bem-estar	Estresse percebido	Solidão	Depressão
	Média(DP)	Média(DP)	Média(DP)	Média(DP)
Percepção quanto à própria saúde	p<0,001*1	p<0,001*2	p<0,001*2	p<0,001*1
Ruim ou razoável	30,0 (14,9)	37,9 (7,0)	30,9 (11,9)	28,1 (11,3)
Boa	43,3 (17,9)	32,4 (6,5)	23,9 (13,8)	18,4 (10,0)
Muito boa ou excelente	56,4 (18,7)	29,4 (6,2)	16,9 (11,9)	12,1 (8,0)

Fumo de tabaco	p= 0,230 ²	p= 0,064 ²	p= 0,363 ²	p=0,004 ^{*1}
Nunca fumante	46,2 (20,3)	32,2 (7,1)	22,2 (13,6)	17,4 (11,0)
Fumante	40,0 (20,1)	35,7 (8,9)	23,8 (16,6)	25,3 (14,3)
Ex-fumante	49,7 (21,8)	31,6 (8,0)	24,6 (14,4)	18,7 (11,7)
Frequência uso bebidas alcoólicas	p= 0,113 ²	p=0,029 ^{*2}	p<0,001 ^{*1}	p= 0,100 ²
Nunca	43,5 (20,3)	33,1 (7,0)	24,7 (15,2)	18,1 (12,0)
Mensalmente ou menos	45,8 (21,0)	32,8 (7,1)	23,5 (12,2)	19,0 (11,0)
De duas a quatro vezes por mês	48,3 (19,9)	31,0 (7,0)	20,0 (13,5)	16,7 (10,2)
Mais de duas vezes por semana	49,2 (19,4)	31,5 (8,5)	18,1 (12,9)	15,5 (11,8)
Frequência contatos com amigos	p= 0,450 ²	p= 0,193 ²	p< 0,001 ^{*2}	p= 0,150 ²
Ausência de contatos	40,5 (22,4)	33,4 (7,3)	34,6 (16,1)	24,0 (16,6)
Uma a três vezes por mês	46,9 (21,0)	33,5 (8,0)	24,2 (14,4)	14,5 (10,5)
Pelo menos uma vez por semana	46,1 (19,4)	31,9 (6,6)	22,2 (12,2)	17,8 (10,5)
Quase diariamente	46,4 (20,6)	31,9 (7,4)	20,3 (13,4)	17,1 (11,1)
Tempo uso internet para lazer na pandemia	p= 0,119 ²	p<0,001 ^{*2}	P<0,001 ^{*2}	p<0,001 ^{*2}
Até duas horas	48,6 (19,9)	30,4 (6,9)	18,1 (13,1)	14,1 (10,6)
De três a cinco horas	47,0 (20,2)	31,9 (6,8)	22,1 (13,4)	17,3 (10,6)
De seis a dez horas	44,6 (20,2)	33,1 (7,5)	24,3 (13,6)	19,3 (11,2)
Mais de dez horas	40,2 (23,0)	36,2 (8,7)	27,8 (15,3)	24,7 (13,6)
Frequência atividade física semanal	p<0,001 ^{*2}	p<0,001 ^{*2}	p=0,003 ^{*1}	p<0,001 ^{*1}
Nenhuma	41,5 (21,4)	34,0 (7,6)	25,4 (14,9)	20,9 (12,2)
Uma a duas vezes por semana	47,1 (20,1)	31,5 (7,6)	22,2 (14,0)	18,0 (11,4)
Três vezes por semana	47,7 (18,7)	31,3 (6,3)	20,6 (12,0)	15,3 (9,9)
Quatro vezes por semana ou mais	50,0 (19,4)	31,3 (6,8)	20,0 (12,5)	15,4 (9,8)
Padrão de sono na pandemia	p=0,001 ^{*2}	p<0,001 ^{*2}	p<0,001 ^{*1}	p<0,001 ^{*1}
Sem alteração	54,4 (20,0)	29,4 (6,8)	16,4 (12,6)	11,0 (8,1)
Aumento horas sono	44,0 (20,0)	32,9 (7,0)	23,8 (12,8)	19,0 (10,6)
Insônia	41,9 (19,1)	33,9 (7,2)	25,6 (14,0)	21,6 (11,6)

Fonte: Oliveira RM, et al., 2021.

Conforme observado na **Tabela 3**, menor bem-estar e maiores índices de estresse, solidão e depressão foram constatados entre quem considerava sua saúde ruim ou razoável, os que não mantiveram contato com amigos durante a pandemia, os que utilizavam internet para lazer por 10 horas ou mais, aqueles que não praticavam atividades físicas e quem apresentava insônia. Menor bem-estar e maior nível de estresse foram encontrados entre os fumantes, quem nunca realizava consumo de bebidas alcoólicas. Maior nível de depressão foi identificada entre os fumantes, entre quem consumia álcool mensalmente ou menos.

DISCUSSÃO

Neste estudo, constatou-se comprometimento da saúde mental e dos estilos de vida saudáveis dos universitários, durante a pandemia da Covid-19, uma vez que foi elevada a pontuação de estresse percebido e reduzida a de bem-estar emocional. Ademais, cerca de metade dos universitários apresentou solidão (leve, moderada ou grave) e a maioria pontuou para depressão (leve, moderada ou grave).

Uma condição importante para a saúde mental dos universitários, durante a pandemia, foi o ensino remoto emergencial, o qual exigiu adaptação. No momento da coleta dos dados, os participantes deste estudo encontravam-se com as atividades acadêmicas, exclusivamente, por meio virtual. Há evidências científicas de que quanto menor a capacidade de adaptação dos universitários a novos contextos, maiores costumam ser os índices de ansiedade, depressão e insônia (ZHANG K, et al., 2022).

Em relação ao perfil dos universitários com maior prejuízo à saúde mental, destacaram-se as mulheres, os mais jovens, os alunos de graduação, aqueles que tinham os estudos como sua única ocupação, bem como os que vivenciaram, durante a pandemia, conflitos familiares e redução da renda familiar, resultado também encontrado em outro estudo brasileiro (Campos JADB, et al., 2020). Destaca-se que as condições

financeiras e as relações familiares são fatores de risco para aumento do estresse e da solidão (MCQUAID RJ, et al, 2020). Independentemente da pandemia, muitos universitários estão em um período de transição entre a adolescência e a vida adulta, sendo, portanto, uma fase desafiadora de busca pela própria individualidade, independência e amadurecimento (MOTA AAS, et al., 2023).

Além disso, esse período também pode ser acompanhado pela mudança para uma nova cidade, com o consequente afastamento da família e dos amigos. Portanto, a rede de apoio fragilizada ou inexistente, em conjunto com os desafios próprios da transição etária, pode levar a sentimentos como solidão, estresse e depressão (DIEHL K, et al., 2018; HYSING M, et al., 2020). O maior prejuízo da saúde mental entre os mais jovens vem ao encontro dos resultados de diferentes estudos que evidenciam níveis moderados e intensos de solidão entre eles, com destaque para piora durante a pandemia (HYSING M, et al., 2020; LABRAGUE LJ, et al., 2021).

Quanto à depressão, em uma investigação conduzida com 1.827 universitários, encontrou que 30% da amostra pontuava para depressão mínima, 22% para leve, 15% para moderada e 15% para severa, sendo que os mais afetados foram mulheres com idade entre 21 a 23 anos (FLESCH BD, et al., 2020). Já para o estresse, um estudo sérvio, conduzido com 434 participantes, mostrou alta pontuação para essa variável, tendo o sexo feminino sido o mais afetado (KOSTIC J, et al., 2021).

Os achados quanto ao bem-estar dos universitários, considerado fator de proteção para os transtornos mentais (DU TOIT AT, et al., 2022), vem ao encontro de um estudo que identificou que ele tende a aumentar conforme o aumento etário (FRANZEN J, et al., 2021). Nessa mesma linha, estudos sugerem que o bem-estar aumenta com a idade devido à diminuição de fatores estressantes, ao acúmulo de experiências e sabedoria e à maior satisfação com a vida, o que pode explicar por que os pós-graduandos têm uma maior pontuação de bem-estar se comparados aos graduandos (EICHSTAEDT JC, et al., 2020).

No que se refere ao comprometimento dos estilos de vida saudáveis, no contexto pandêmico, foi notada elevada prevalência de insônia e aumento no tempo de exposição à internet. Esses achados vem ao encontro de estudo brasileiro conduzido com 1368 participantes, o qual evidenciou aumento do uso de telas (SOUZA TC, et al., 2022). Embora o tempo de exposição às telas tenha sido elevado, há de se considerar que o presente estudo investigou somente a exposição às telas nos momentos de lazer. Se for considerado que o ensino remoto, instaurado na pandemia, levou os graduandos e pós-graduandos a concentrarem suas atividades acadêmicas ao ambiente virtual, o total diário de exposição às telas certamente é maior do que o evidenciado neste estudo.

Ainda no que se refere ao comprometimento dos estilos de vida, é importante destacar o padrão de sono, pois o adoecimento psíquico tende a impactar na sua duração e/ou na sua qualidade, o que pode repercutir na cognição, na memória, no humor e na qualidade de vida (ALIMORADI Z, et al., 2022; HAYLEY AC, et al., 2017). No presente estudo, verificou-se menor nível de bem-estar e maiores níveis de solidão, estresse e depressão entre quem reportou insônia, o que está de acordo com resultados evidenciados em outros estudos (Casagrande M, et al., 2020; Cellini N, et al., 2020).

Constatou-se que quanto menor a frequência de dias dedicados às atividades físicas, maior o nível de solidão, estresse e depressão e menor o nível de bem-estar. Nesse sentido, acredita-se que a pandemia possa ter contribuído para esse cenário, uma vez que o lockdown, instalado em muitos municípios, levou ao fechamento de academias e centros de treinamento (Cellini N, et al., 2020; SOUZA TC, et al., 2022). O fechamento dos locais destinados às práticas esportivas implicou não somente na diminuição de atividades físicas, mas também do estabelecimento de interações sociais, dois fatores importantes para a proteção da saúde mental. Interagir com diferentes pessoas e formar novos laços são decisivos para a diminuição do sentimento de solidão (DIEHL K, et al., 2018; LIPPKE S, et al., 2021).

Admite-se que a prática regular de exercícios físicos traz benefícios como aumento da força muscular, da imunidade e do condicionamento físico, bem como diminuição do cortisol (principal hormônio envolvido no estresse). Um estudo, conduzido no Reino Unido, mostrou que estudantes que são ativos fisicamente são menos propensos a se sentirem solitários do que aqueles que são inativos (BUDZYNSKI-SEYMOUR E, et al.,

2020). Estudo norueguês conduzido com 50.054 universitários, em 2018, identificou que quanto menos um estudante se exercitava, maior era a prevalência de estresse, de depressão e de comportamento suicida (GRASDALSMOEN M, et al., 2020).

Além do exposto, este estudo evidenciou pior saúde mental entre os fumantes (menor bem-estar e maiores níveis de depressão, solidão e estresse). Esse resultado vem ao encontro das evidências científicas, as quais mostram associação entre tabagismo e transtornos mentais (OLIVEIRA RM, et al., 2022; WOOTTON RE, et al., 2020). No que se refere ao consumo de álcool, de cada 10 universitários, um o realizava duas ou mais vezes por semana. Há evidências científicas de que a frequência e a quantidade de consumo estão relacionadas aos transtornos depressivos (MAREES AT, et al., 2020). Contudo, neste estudo, em comparação aos que utilizavam álcool com mais frequência, aqueles que declararam nunca realizar uso de bebida alcoólica foram os que apresentaram maiores níveis de estresse, de solidão e de depressão.

Os encontros universitários, geralmente, são caracterizados pela presença de bebidas alcoólicas, o que pode favorecer aos estudantes experiências positivas como desinibição para se divertir, socializar, poder se expressar livremente e se sentir aceito pelos pares (SOARES WD, et al., 2018). Nesse cenário, para aqueles que não consomem álcool, isso pode se tornar um problema devido ao sentimento de exclusão e falta de amizades dentro desse grupo social (SAETHER SMM, et al., 2019). Este estudo permite compreender a frágil capacidade dos universitários de enfrentar as dificuldades, na pandemia da Covid-19, e de manter hábitos de vida saudáveis, os quais poderiam contribuir para a promoção da saúde mental nesse período.

Os resultados poderão conscientizar os profissionais de ensino e os de saúde quanto à necessidade de acompanhar esse público ao longo da graduação e da pós-graduação, com especial atenção aos momentos de adversidades. Estudos com abordagem qualitativa poderão ser realizados para compreender a percepção dos estudantes quanto as suas capacidades de enfrentamento durante a pandemia. Limitações do estudo: 1) população limitada a única universidade; 2) viés de recordação, uma vez que os participantes tinham que assinalar, no questionário, hábitos anteriores à pandemia.

CONCLUSÃO

Durante a pandemia da Covid-19, houve prejuízos à saúde mental dos universitários, a qual foi avaliada por meio de reduzido bem-estar, elevado índice de estresse e presença de depressão e de solidão. Mais prejuízo à saúde mental esteve relacionada às características pessoais, acadêmicas e sociais dos universitários como sexo feminino, menor idade, curso de graduação, ausência de vínculo empregatício, aumento dos conflitos familiares e diminuição da renda familiar ao longo do período pandêmico. Os estilos de vida desse público foram alterados, durante a pandemia, com aumento de exposição às telas e prevalência elevada de insônia. Menor índice de bem-estar e maiores índices de depressão, de estresse e de solidão ocorreram entre aqueles que tinham hábitos de vida considerados não saudáveis como tabagismo, sedentarismo, ausência de contato com amigos durante a pandemia, uso de internet por mais de dez horas diárias. Este estudo mostra a dificuldade dos universitários de se adaptarem ao contexto pandêmico, destacando-os como vulneráveis ao adoecimento psíquico. Destaca-se a importância de estímulo aos hábitos saudáveis nas ações de promoção, prevenção e recuperação da saúde mental dos universitários.

REFERÊNCIAS

1. ALIMORADI Z, et al. Gender-specific estimates of sleep problems during the COVID-19 pandemic: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Sleep Research*, 2022; 31(1): 13432.
2. ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS DIRIGENTES DAS INSTITUIÇÕES FEDERAIS DE ENSINO SUPERIOR. Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES – 2018. 2018. Disponível em: <https://www.andifes.org.br/wp-content/uploads/2019/05/V-Pesquisa-do-Perfil-Socioecon%C3%B4mico-dos-Estudantes-de-Gradua%C3%A7%C3%A3o-das-Universidades-Federais-1.pdf>. Acessado em: 07 de janeiro de 2023.

3. AUERBACH RP, et al. WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 2018; 127(7): 623-638.
4. BARROSO SM, et al. Evidências de validade da Escala Brasileira de Solidão UCLA. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 2016; 65(1): 68-75.
5. BUDZYNSKI-SEYMOUR E, et al. Physical Activity, Mental and Personal Well-Being, Social Isolation, and Perceptions of Academic Attainment and Employability in University Students: The Scottish and British Active Students Surveys. *Journal of Physical Activity and Health*, 2020; 17(6): 610-620.
6. CAMPOS JADB, et al. Early Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic in Brazil: A National Survey. *Journal of Clinical Medicine*, 2020; 9(9): 2976.
7. CASAGRANDE M, et al. The enemy who sealed the world: effects quarantine due to the COVID-19 on sleep quality, anxiety, and psychological distress in the Italian population. *Sleep Medicine*, 2020; 75: 12-20.
8. CELLINI N, et al. Changes in sleep pattern, sense of time and digital media use during COVID-19 lockdown in Italy. *Journal of Sleep Research*, 2020; 29(4): 13074.
9. CHOPRA S, et al. Impact of COVID-19 on lifestyle-related behaviours- a cross-sectional audit of responses from nine hundred and ninety-five participants from India. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 2020; 14(6): 2021-2030.
10. DIAS JCR, et al. Escala de Estresse Percebido Aplicada a Estudantes Universitárias: Estudo de Validação. *Psychology, Community & Health*, 2015; 4(1): 1-13.
11. DIEHL K, et al. Loneliness at universities: Determinants of Emotional and Social Loneliness among Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2018; 15(9): 1865.
12. DU TOIT AT, et al. A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies of the antecedents and consequences of wellbeing among university students. *International Journal of Wellbeing*, 2022; 12(2): 163-206.
13. EICHSTAEDT JC, et al. Lifestyle and wellbeing: Exploring behavioral and demographic covariates in a large US sample. *International Journal of Wellbeing*, 2020; 10(4): 87-112.
14. FINGER IR. Validade de construto do Inventário de Depressão de Beck-II (BDI-II) em uma população universitária. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008.
15. FLESCH BD, et al. Major depressive episode among university students in Southern Brazil. *Revista de Saúde Pública*, 2020; 54(11).
16. FRANZEN J, et al. Psychological distress and well-being among students of health disciplines: the importance of academic satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021; 18(4): 2151.
17. GRANER KM e CERQUEIRA ATAR. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Ciência & saúde coletiva*, 2019; 24(4): 1327-1346.
18. GRASDALSMOEN M, et al. Physical exercise, mental health problems, and suicide attempts in university students. *BMC Psychiatry*, 2020; 20(1): 175.
19. HAYLEY AC, et al. Social and emotional loneliness and self-reported difficulty initiating and maintaining sleep (DIMS) in a sample of Norwegian university students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 2017; 58(1): 91-99.
20. HYSING M, et al. Only the Lonely: A Study of Loneliness Among University Students in Norway. *Clinical Psychology in Europe*, 2020; 2(1): 2781.
21. KHAN AH, et al. The impact of COVID-19 pandemic on mental health & wellbeing among home-quarantined Bangladeshi students: A cross-sectional pilot study. *Journal of Affective Disorders*, 2020; 277: 121-128.
22. KOSTIC J, et al. Perceived stress among university students in south-east Serbia during the COVID-19 outbreak. *Annals of General Psychiatry*, 2021; 20(1): 25.
23. LABRAGUE LJ, et al. Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: The predictive role of coping behaviors, social support, and personal resilience. *Perspectives in Psychiatric Care*, 2021; 57(4): 1578-1584.

24. LIPPKE S, et al. Physical Activity, Loneliness, and Meaning of Friendship in Young Individuals - A Mixed-Methods Investigation Prior to and During the COVID-19 Pandemic With Three Cross-Sectional Studies. *Frontiers in Psychology*, 2021; 12: 617267.
25. MALTA DC, et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 2020; 29(4): 2020407.
26. MAREES AT, et al. Potential influence of socioeconomic status on genetic correlations between alcohol consumption measures and mental health. *Psychological Medicine*, 2020; 50(3): 484-498.
27. MARI JJ e OQUENDO, MA. Mental health consequences of COVID-19: the next global pandemic. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 2020; 42(3): 219-220.
28. MCQUAID RJ, et al. The burden of loneliness: Implications of the social determinants of health during COVID-19. *Psychiatry Research*, 2020; 296: 113648.
29. MOTA AAS, et al. Expressões de sofrimento psíquico de estudantes da Universidade Federal de Tocantins. *Educação e Pesquisa*, 2023; 49: 254990.
30. OLIVEIRA RM, et al. Stages of the smoke-free policy implementation in a psychiatric hospital: evolution, effects, and complications. *Issues in Mental Health Nursing*, 2022; 43:1-9.
31. PFEFFERBAUM B e NORTH CS. Mental health and the COVID-19 pandemic. *The New England Journal of Medicine*, 2020; 383: 510-512.
32. SAETHER SMM, et al. Alcohol consumption, life satisfaction and mental health among Norwegian college and university students. *Addictive Behaviors Reports*, 2019; 10: 100216.
33. SILVA PLB, et al. Transtorno Mental Comum entre estudantes de Enfermagem e fatores envolvidos. *Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro*, 2019; 9: 3191.
34. SOARES WD, et al. A utilização do álcool como mediador social entre universitários. *Revista Eletrônica Saúde Mental, Álcool e Drogas*, 2018, 14: 257-266.
35. SOUZA CM e HIDALGO MPL. World Health Organization 5-item well-being index: validation of the Brazilian Portuguese version. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 2012; 262(3): 239-244.
36. SOUZA TC, et al. Lifestyle and eating habits before and during COVID-19 quarantine in Brazil. *Public Health Nutrition*, 2022; 25(1): 65-75.
37. TAUSCH AE, et al. Strengthening mental health responses to COVID-19 in the Americas: A health policy analysis and recommendations. *The Lancet Regional Health Am*, 2022; 5: 100118.
38. WERNECK AO, et al. Lifestyle behaviors changes during the COVID-19 pandemic quarantine among 6,881 Brazilian adults with depression and 35,143 without depression. *Ciência e Saúde Coletiva*, 2020; 25(2): 4151-4156.
39. WOOTTON RE, et al. Evidence for causal effects of lifetime smoking on risk for depression and schizophrenia: a Mendelian randomization study. *Psychological Medicine*, 2020; 50(14): 2435-2443.
40. WHO. COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>. Acessado em: 07 janeiro de 2024.
41. ZHANG K, et al. Adaptability Protects University Students from Anxiety, Depression, and Insomnia During Remote Learning: A Three-Wave Longitudinal Study from China. *Frontiers in Psychiatry*, 2022; 18(13): 868072.