

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS**

**INSTITUTO DE PSICOLOGIA**

**GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

**ELEN DE SOUZA RANGEL**

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

Maceió

2022

ELEN DE SOUZA RANGEL

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à banca examinadora e orientadores como parte integrante dos requisitos para colação de grau e obtenção do título de Psicólogo.

Orientador: Prof. Dr. Leogildo Alves Freires.

Maceió

2022

# Variações do cotidiano universitário e estratégias de enfrentamento aos impactos psicológicos da COVID-19: estudo transversal

Elen de Souza Rangel <sup>1</sup>

## Resumo

A pandemia deflagrada pela COVID-19, a qual teve início ao final de 2019 e impactou diretamente o cotidiano brasileiro no ano de 2020, suscitou urgentes adaptações a um novo cotidiano, em decorrência da crise sanitária de saúde mundial foram necessárias alterações de hábitos. Para tal, compreender as variações do cotidiano universitário frente à pandemia da COVID-19 e investigar as estratégias de enfrentamento diante dos impactos psicológicos causados por esse cenário é primordial. Para tanto, foram realizados dois períodos de coleta, os quais contaram com duas amostras pré-pandemia, sendo 306 sujeitos e *in-pandemia* com 233 sujeitos, ambos com a mesma média de faixa etária, a coleta incluiu apenas sujeitos maiores de 18 anos, os quais responderam a questionários físicos e online, os quais continham o questionário de avaliação do cotidiano, a Escala de Estresse Acadêmico e a Escala de Estresse Percebido, os dados foram tabulados analisados pelo SPSS, utilizando a MANOVA e o *software Iramuteq* para construção gráfica do *corpus*. Para tal, esta pesquisa de caráter qualitativo, do tipo descritivo e transversal, constatou alterações no cotidiano universitário, apontou para redução nas horas de sono, no tempo destinado a atividades de lazer e aumento nos níveis de estresse acadêmico e percebido. Também, foram apontadas quatro classes como estratégias de enfrentamento: Manutenção de vínculos de interação social, Entretenimento digital, Busca por autoconhecimento, Elaboração de rotina com hábitos caseiros. Tais resultados, corroboram com a literatura que aponta maior vulnerabilidade deste público, em decorrência dos altos níveis de estresse e cobrança no meio acadêmico, além das incertezas potencializadas neste meio pela pandemia e, foram evidenciadas diferentes estratégias de enfrentamento a depender da realidade do sujeito. Portanto, sendo primordial a continuidade dos estudos deste agravo da saúde pública do país com impacto nos estudantes universitários com o fito de ampliar as estratégias interventivas de forma que sejam cada vez mais eficazes.

**Palavras-Chave:** Universitários; Saúde do Estudante; COVID-19.

---

<sup>1</sup> Graduanda em Psicologia pela Universidade Federal de Alagoas.

## **Introdução**

A pandemia deflagrada pela COVID-19, a qual teve início ao final de 2019 e impactou diretamente o cotidiano brasileiro no ano de 2020, suscitou urgentes adaptações a um novo cotidiano e de maneira multidimensional. Em decorrência da crise sanitária de saúde mundial foram necessárias alterações de hábitos para algo jamais vivenciado pelas últimas gerações, sendo o isolamento social fundamental nesse período com o fito de conter a contaminação das pessoas. Assim, a implementação do uso obrigatório de máscaras de proteção, higienização constante das mãos, distância mínima entre as pessoas tornaram-se medidas primordiais para a manutenção do convívio em sociedade de forma segura (FREIRES et al. 2021; MOTA et al 2021; OMS 2020).

Para tanto, a saúde mental dos universitários é apresentada na literatura como vulnerável devido aos potenciais desafios presentes no contexto acadêmico, como, o ambiente competitivo em associação com fatores estressores, ansiosos e depressivos, os quais se somam aos desafios da vida cotidiana, como, os estressores econômicos, atrasos acadêmicos. Dessa forma, a pandemia agravou esta vulnerabilidade, sendo a amostra estudantil universitária potencialmente afetada pelos efeitos pandêmicos, sobretudo no contexto confinamento emergencial. Isto desencadeou transtornos que alteraram o equilíbrio socioemocional das pessoas, o que, por consequência, afetou os aspectos relacionados à vida acadêmica dos estudantes, visto que esse estado de emergência trouxe ruptura para o convívio social habitual com amigos, familiares, entre outros. Em corroboração a isso, houve alteração na relação do consumo de notícias, alterações comportamentais, nos níveis de funcionamento cognitiva, o que impactou diretamente o nível de percepção de bem-estar, bem como o próprio, pela elevação dos níveis de estresse e ansiedade (FREIRES et al. 2021; GARCÍA TARAZONA, NATIVIDADE 2020; MOTA et al. 2021; OPSINA et al. 2022).

O fator da pandemia e as alterações em decorrência deste período são apontados como um intensificador para o agravamento de saúde mental dos estudantes universitários, visto que as pressões em decorrência do contexto universitário, continuaram, porém com novas características, como, o contexto on-line. Ademais, as incertezas trazidas por esse período, também se expressaram no contexto universitário, como as dúvidas acerca do calendário acadêmico, a continuidade do fluxo letivo, a oferta de bolsas e auxílios. Em combinação a este cenário de incertezas profissionais e acadêmicas, é impossível dissociar o

quanto estas instabilidades se somaram ao contexto pessoal desses e dessas estudantes, visto que tais adversidades se agregaram a outras, possíveis existentes, de cunho pessoal (ESPINOSA et al. 2021; FREIRES et al. 2021; JIMENÉZ et al. 2022).

Para além disso, já era presente na literatura que o período final da graduação tende a ser mais estressor, devido ao aumento das atividades e da necessidade dos trabalhos de conclusão de curso, a pandemia trouxe instabilidade para essa fase, o que agravou potencialmente a saúde mental dos estudantes. Ademais, a literatura evidencia o público presente na pós-graduação imerso na mesma situação, visto que as similaridades no contexto são preponderantes. Ao passo que a literatura aponta a necessidade de que as Instituições de Ensino desenvolvam programas para mapear, monitorar e intervir nessas questões referente a saúde mental dos estudantes, visto que este já era um ponto em déficit antes mesmo da pandemia (ESPINOSA et al. 2022; ZAPATA-OPSINA et al. 2021).

Há relação entre o efeito do confinamento na saúde mental e no psicológico do universitário. Bem como, o estresse causado pela ausência de socialização se apresentou ainda mais afetado diante desse distanciamento social obrigatório deste período, em conjunto com as dificuldades enfrentadas no meio acadêmico, durante o período *in-pandemia*, as quais foram supracitadas. Sendo assim, tão evidentes que as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos estudantes se caracterizam como um modo de ter uma reprodução do cotidiano e de socialização, dentro do possível no período *in-pandemia* (FREIRES et al. 2021; JIMÉNEZ et al. 2022; OPSINA et al. 2022).

Não obstante, o estresse é compreendido na literatura como uma resposta adaptativa a diferentes situações, sendo a sua desadaptação um prejuízo funcional. Os estudantes universitários estão submetidos a uma alta demanda de estresse, em decorrência, das diversas metas acadêmicas, o que torna este grupo mais vulnerável e, por conseguinte, se tornam mais susceptíveis ao declínio na qualidade de saúde mental. Isto reflete na presença de sintomas ansiosos, depressivos, ideações suicidas, bem como o uso e abuso de substâncias (GARCIA, TARAZONA, NATIVIDADE 2020; ZAPATA-OPSINA et al. 2022).

Sendo assim, primordial a investigação dos impactos da alteração do cotidiano universitário em decorrência da pandemia, bem como quais foram as estratégias de enfrentamento utilizadas por eles. Visto que, este público é mais suscetível a vícios e adoecimento mental e como formas de pensar em estratégias interventivo para melhor assistir

este público a esse problema de saúde pública. E, é primordial a ampliação do conhecimento nessa área de enfrentamento dos estudantes frente a essa nova realidade que foi imposta para conseguir sobreviver a esse período emergencial.

## **Objetivos**

Compreender as variações do cotidiano universitário frente à pandemia da COVID-19 e investigar as estratégias de enfrentamento diante dos impactos psicológicos causados por esse cenário.

## **Objetivos específicos**

1- Avaliar em dois recortes temporais o cotidiano dos universitários, via questionário *online*;

2- Comparar entre dois recortes temporais as alterações do cotidiano entre esses dois períodos;

3- Analisar relatos acerca das estratégias de enfrentamento frente aos impactos psicológicos da COVID-19 em universitários;

4- Descrever as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos universitários nesse período.

## **Método**

### *Participantes*

A nível de caracterização da amostra do presente estudo, para o primeiro recorte, a amostra (1) contou com 306 sujeitos, os quais possuíam média de idade de 22 anos (DP = 4,28) e a segunda, contou com 233 sujeitos, os quais possuíam a mesma média de idade da amostra (1) (DP=4,36); ambas as amostras foram compostas por universitários de Instituições públicas do Brasil.

### *Procedimentos*

Os/as participantes responderam ao presente estudo, na etapa pré-pandemia, por meio de um questionário do tipo lápis e papel, de maneira presencial. Após a assinatura de Carta

de Anuência por parte da instituição de ensino superior ora acessada, solicitou-se a autorização dos docentes para a entrada em salas de aula e, em seguida, aos estudantes universitários. Especificamente, os critérios de inclusão consistiram em: possuir idade igual ou superior a 18 anos, ser estudante universitário e concordar em participar do estudo; os critérios de exclusão incluíram: sujeitos que não atendessem os critérios de inclusão ou que atenderem tais condições, mas que se recusassem a participar da pesquisa. A primeira página do questionário consistia na apresentação acerca dos objetivos da pesquisa, bem como as respectivas instruções sobre como responder aos instrumentos. Ademais, os colaboradores do estudo permaneceram disponíveis para eventuais dúvidas por parte dos sujeitos de pesquisa. Os participantes do estudo *in-pandemia* responderam o questionário de forma *online*, o qual foi divulgado nas redes sociais *Facebook*, *Instagram*, *WhatsApp* e *Twitter*. Este ficou hospedado na plataforma *Google Forms* entre os meses de maio a agosto de 2020. Os convites para participar da pesquisa, as informações necessárias ao preenchimento e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido compunham os elementos antecedentes aos questionários. Todas as prerrogativas éticas de pesquisa com seres humanos foram seguidas (Resoluções CNS 466/2012 e 510/2016). A presente pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Alagoas.

### *Instrumentos*

O formulário contou com três escalas, sendo elas: o questionário foi composto pelo *questionário de avaliação do cotidiano*: composto por quatro questões, (1) número de horas na universidade durante a semana; (2) total de horas de sono durante a semana; (3) quantidade de horas dedicadas ao lazer/relacionamentos durante e no fim de semana.

Escala de Estresse Acadêmico (EEA) a qual é composta por 13 itens formulados a partir de frases afirmativas que consideram o cotidiano estressor do contexto universitário afirmações, *e.g* “(1) A forma como as atividades são distribuídas no meu curso tem me deixado nervoso.”, “(2) No curso, a falta de autonomia na execução das minhas atividades acadêmicas tem sido desgastante”, a qual é respondida por escala *Likert*, sendo 1 = Discordo muito, 2 = Discordo, 3 = Indiferente, 4= Concordo, 5= Concordo totalmente.

E por fim, *Escala de Estresse Percebido (EEP)*, a qual é composta por 14 questões *e.g* “(1) No mês passado, quantas vezes você ficou chateado(a) por causa de algo que aconteceu inesperadamente?”, “(3) No mês passado, quantas vezes você se sentiu nervoso(a) ou estressado(a)?”, as quais são respondidas por uma escala *Likert*, sendo 1 = nunca, 2 =

Quase nunca, 3 = Algumas vezes, 4 = Com muita frequência, 5 = Muitas vezes e, o questionário sociodemográfico para realizar a caracterização da amostra.

### *Análise de dados*

Os dados foram tabulados e analisados a partir do SPSS v.25 e, como estratégia de análise de dados, utilizou-se da Análise Multivariada de Variância (MANOVA), a fim de avaliar o cotidiano estudantil, Estresse Percebido e Estresse Acadêmico, em dois momentos, sendo: pré-pandemia e *in*-pandemia nos dois momentos analisados, com o intuito de elucidar as variações do cotidiano universitário frente à pandemia da COVID-19.

Ademais, para investigar as estratégias de enfrentamento diante dos impactos psicológicos causados por esse cenário, foi realizada a análise dos resultados pelo *software Iramuteq*, a qual após a criação do *corpus* textual, em que cada resposta representou uma Unidade de Contexto Inicial (UCI), permitiu realizar o estudo da Classificação Hierárquica Descendente (CHD), tal procedimento classifica os segmentos de texto em consonância com seus respectivos vocabulários, com base na frequência e no  $\chi^2$ , permitindo a criação de classes de Unidades de Contexto Elementares (UCEs) formadas por classes lexicais que são caracterizadas por vocabulário e segmentos de textos específicos de um dado corpo textual

## **Resultados**

A análise dos resultados constatou uma alta prevalência das alterações no cotidiano universitário em vista das mudanças deflagradas pelo cenário da COVID-19, as quais possuem relação com as estratégias de enfrentamento utilizadas por esses estudantes. Baseado em um método de pesquisa qualitativo, do tipo descritivo e transversal, este estudo realizou um levantamento acerca das condições de saúde mental em universitários pré-pandemia e *in*-pandemia e as estratégias de enfrentamento utilizadas por estudantes universitários para lidarem com o isolamento social em decorrência à pandemia de COVID-19.

Para tanto, os resultados da MANOVA indicam diferença estatisticamente significativa entre os períodos pré-pandemia e *in*-pandemia, na amostra de estudantes universitários ( $F(6;520) = 28,521$ ,  $p = 0,000$ ;  $\lambda$  de Wilks = 0,752). Entretanto, no modelo estudado, incluindo as variáveis do QVA, Estresse acadêmico e Estresse Percebido, as variáveis do estresse acadêmico e o tempo de lazer no final de semana não obtiveram



diferenças entre médias estatisticamente significativas ( $F_{FDSL\text{AZER}} = 0,813$ ,  $p = 0,368$ ; ( $F_{EEA} = 2,340$ ,  $p = 0,127$ ).

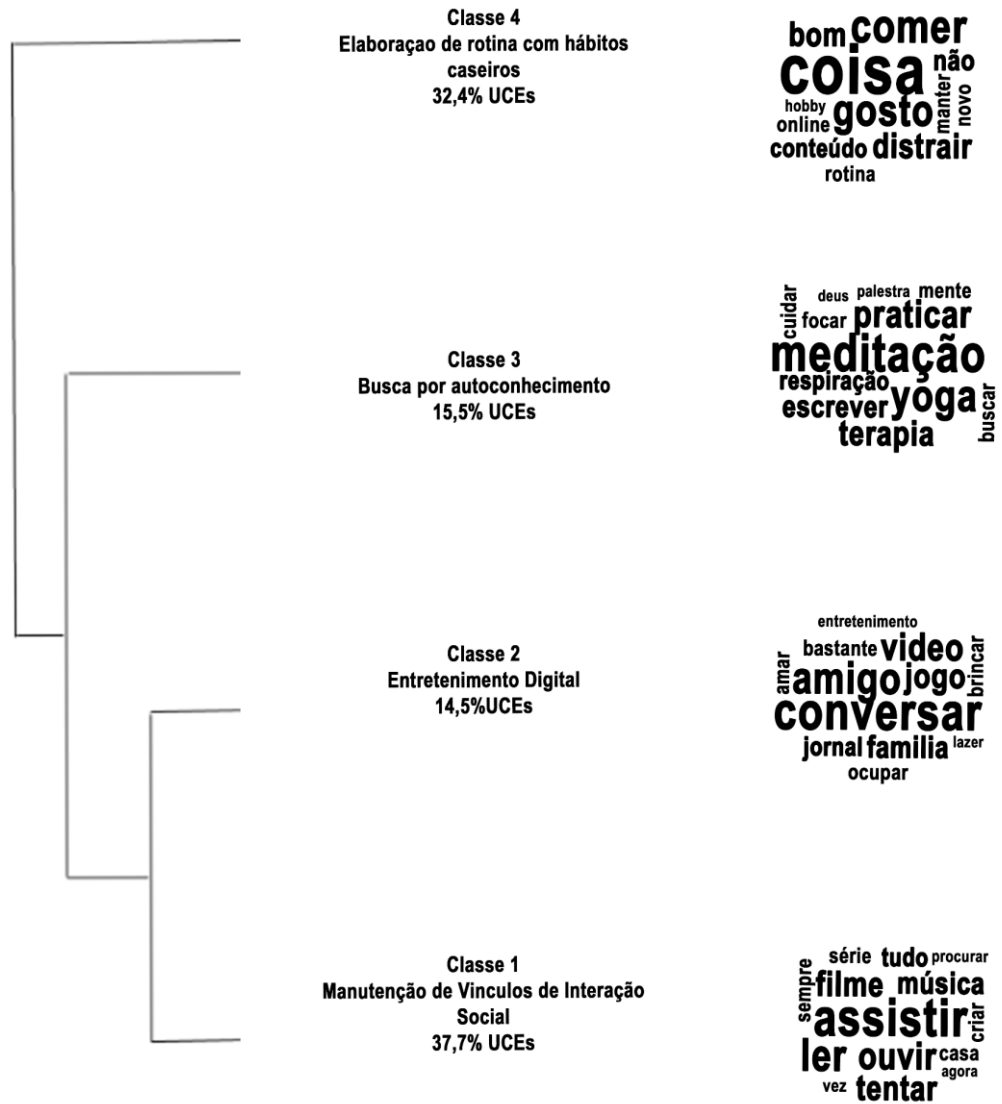
Sendo assim, todas as outras variáveis deste estudo atestaram diferenças estatisticamente significativas, sendo elas: Atividades acadêmicas em dias de semana ( $F^{DDS.ATV.AC} = 35,855$ ,  $p < 0,0001$ ); Horas de sono em dias de semana ( $F_{SSD.SONO} = 37,214$ ,  $p < 0,0001$ ); Horas de lazer em dias de semana ( $F_{DDS.LAZER} = 83,966$ ,  $p < 0,0001$ ); e Estresse percebido ( $F_{EEP} = 6,329$ ,  $p = 0,012$ ). Os resultados da Tabela 1 indicam que o período da pandemia propiciou aumento nos indicadores de estresse percebido, entretanto, pôde-se observar que houve também aumento nas horas de lazer em dias de semana e de horas de sono, ademais, pode-se inferir que as horas delimitadas para atividades acadêmicas diminuíram, no contexto pandêmico, em relação ao período pré-pandêmico.

	Pré-pandemia		In-Pandemia		F	Eta <sup>2</sup>
	M	DP	M	DP		
DDS-ATV.AC	2,56	1,30	1,84	1,43	35,855*	0,064
DDS-SONO	2,49	0,69	2,88	0,75	37,214*	0,066
DDS-LAZER	1,36	0,73	2,11	1,14	83,966*	0,138
FDS-LAZER	2,98	1,47	3,10	1,45	0,813	0,002
EEP	46,69	4,60	47,81	5,64	6,329*	0,012
EEA	39,55	9,88	40,83	9,09	2,340	0,004

Tabela 1. DDS-ATV.AC: Horas de atividades acadêmicas em dias de semana. DDS-SONO: Horas de sono em dias de semana. DDS-LAZER: Horas de lazer em dias de semana. FDS-LAZER: Horas de lazer aos finais de semana. EEP: Estresse Percebido. EEA: Estresse Acadêmico. \* $p < 0,05$ . \*\*  $p < 0,0001$ .

A CHD do *corpus* 1 foi formada por 267 UCEs e apresentou 70,3% de aproveitamento, com 3431 palavras. Primeira partição do corpus segmentou a classe 4 em oposição às demais, já a segunda partição isola a classe 3, a terceira partição relaciona as classes 1 e 2. Depois de criadas, as classes de UCEs foram nomeadas e descritas como segue: Classe 1 foi denominada de "*Manutenção de vínculos e interação social*" (15,4% UCEs), a Classe 2, por sua vez, intitulada de "*Entretenimento digital*" (49,7% UCEs), a Classe 3 foi nomeada de "*Busca por autoconhecimento*" (19 % UCEs), e por fim, a Classe 4, "*Elaboração de rotina com hábitos caseiros*" (15,9%).

Figura 1. Nuvem de palavras - estratégias de enfrentamento do cotidiano universitário



Ao analisar as estratégias de enfrentamento dos estudantes universitários no período *in-pandemia*, pode-se observar, conforme demonstrado na Figura 1, que a primeira classe associa fatores “*manutenção de vínculos de interação social*” como meio de lidar com a ruptura do que era habitual no período pré-pandemia (37,7% UCEs). As palavras mais relevantes são: “*assistir*”, “*ler*”, “*ouvir*”, “*tentar*” e “*música*”. Os discursos organizados nessa classe demonstram como a ressignificação, sendo uma tentativa de manter e/ou criar

hábitos caseiros durante o período de alteração de rotina, frente a instabilidade desencadeada pela pandemia, bem como, a adaptações a um novo formato de rotina cotidiana.

A classe 2 revela conotações que giram em torno de “*entretenimento digital*” (14,5% UCEs) como formas de lidar com as alterações do cotidiano. As palavras mais salientes foram: “*conversar*”, “*amigo*”, “*jogo*”, “vídeo” e “*jogo*”. Os discursos evidenciados nessa classe abordam as adversidades relacionadas para a interação social, as quais foram intensificadas em sua forma digital neste período, em decorrência do isolamento social obrigatório, assim os sujeitos buscaram novas formas de suprir essa necessidade de socialização.

A classe 3 enfatiza a “*busca por autoconhecimento*” (15,5% UCEs). As seguintes palavras foram evocadas com maior frequência: “*meditação*”, “*yoga*”, “*praticar*”, “*terapia*” e “*praticar*”. Os discursos extraídos dessa classe se vinculam a hábitos que possuem relação com formas de autoconhecimento. Pode-se dizer que isso possui relação com uma tendência a tentativa de um aumento ou manutenção de qualidade de vida, assim, numa tentativa de cuidados em relação à saúde mental.

A quarta e última classe indica fatores de âmbito “*elaboração de rotina com hábitos caseiros*” como estratégias de enfrentamentos (32,4% UCEs) e apresenta as seguintes palavras com maior frequência: “*coisa*”, “*comer*”, “*gosto*”, “*distrair*” e “*bom*”. Esta classe se relaciona com estratégias de lidar com o novo cenário com a inclusão de estratégias que fossem possíveis de serem realizadas em casa, as quais possuíam relação em lidar com as adversidades, possivelmente, na elaboração de novos hábitos que promovessem um maior tempo de qualidade a esses estudantes universitários.

## **Discussão**

A crise sanitária mundial gerada pela COVID-19, suscitou mudanças urgentes e generalizadas. Isso se estendeu ao contexto universitário, o qual foi afetado de diferentes formas, sobretudo no campo psicossocial. A primordialidade do isolamento social para conter a disseminação do vírus da COVID-19, foi uma estratégia mundial que repercutiu na saúde física e mental dos sujeitos, no funcionamento mental de forma global, ao passo que fatores de risco foram evidenciados na literatura (FREIRES et al. 2021; JÍMENEZ et al. 2022).

Dessa forma, a pandemia da COVID-19 de maneira generalizada aumentou os níveis de estresse e ansiedade da população, como os resultados do presente estudo corroboram com a literatura, em decorrência da alteração do cotidiano e da urgência a adaptação às incertezas ali previstas. Sobretudo, a modalidade de ensino remoto, o qual foi uma forma de dar continuidade às atividades letivas, mas que também pode ser considerado mais um fator estressor para esse período. Visto que junto a isso, os fatores da vida pessoal, como a falta de rotina, desordem financeira, perdas de familiares e pessoas queridas e incertezas sobre o futuro já impactavam por si só o sujeito e a sua realidade (FREIRES et al. 2021).

A experiência de confinamento foi vista como uma experiência traumática para os seres humanos, um período até então não vivenciado pela população, ao passo que García, Tarazona e Natividad (2020) apontam que os universitários expressaram a presença de sintomas emocionais, em decorrência da COVID-19. Sendo estes sintomas, insônia, sintomas depressivos, pensamentos pessimistas, desesperança, dores de cabeça, ataques de pânico, ansiedade, dificuldade de concentração e ideações suicidas, visto que o ambiente acadêmico demanda níveis elevados de dedicação, esforços e o tempo do estudante. Esse ambiente pode envolver fatores que cronificam os fatores estressores, esses tendem a desencadear respostas negativas, o que gera um desbalanço na faceta adaptativa dos estudantes frente aos níveis elevados de cobranças e prazos do meio acadêmico (FREIRES et al. 2021).

Outro ponto, é o quanto a crise sanitária de saúde pela COVID-19 escancarou a crise sanitária já existente no Brasil, em consonância as dificuldades políticas, econômicas, culturais e sociais enfrentadas no país. A crise sanitária suscitou maiores recursos para realidades que já estavam deficitárias, o que é um fator de maior agravamento na realidade dos estudantes brasileiros. Dessa forma, as Instituições de Ensino Federais já enfrentavam problemas com a destinação de verbas, bolsas, auxílios aos estudantes e ao corpo docente, assim, levar tal cenário sucateado para o meio remoto, extrapolou as estratégias que vinham sendo tomadas para lidar com esta realidade (FREIRES et al. 2021).

Os resultados supracitados corroboram com os dados expressos na literatura, os quais relatam esses mesmos elementos como presentes com recorrência no cotidiano universitário. Ao passo que, apesar de os sujeitos possuírem mais tempo em casa, foi possível constatar a redução de tempo destinado a lazer, bem como a redução no tempo de horas de sono. Tais fatores já se expressam como agravos para a qualidade de saúde mental das pessoas. Alguns desses fatores já estavam presentes no cotidiano universitário pré-pandêmico e foram

agravados em decorrência das incertezas, pressões e crise sanitária trazidas pela COVID-19. Sendo assim, o medo do desconhecido e as incertezas do que estava por vir, fatores potencializadores ao adoecimento mental (ESPINOSA et al. 2021; FREIRES et al. 2021).

Ao passo que durante o período pandêmico muitos estudos foram publicados, discutindo acerca de qual seria o impacto desse período no cotidiano das pessoas, ainda se faz escasso os estudos referentes às atitudes de enfrentamento ao referido período. Em corroboração com os resultados supracitados foi possível perceber a incidência de hábitos que se aproximam de alguma forma dos hábitos cotidianos que eram típicos, sendo esses os quais reproduzem de alguma forma a socialização. Assim, pôde-se ver o aumento do uso da internet, como uma forma substituta aos encontros e diálogos presenciais, o uso do álcool, como uma forma de reproduzir situações sociais típicas universitárias. Dessa forma, sendo estratégias que se aproximasse de uma vivência dentro da normalidade e, em contrapartida, uma fuga ou esquiva do que se estava vivenciando. No estudo de Zapata-Opsina et al. (2022) foram apontadas algumas estratégias para a prevenção e promoção de melhores padrões de saúde mental, tal discussão foi proposta pelos próprios estudantes, assim elencando tópicos a melhorar e como fazê-los, como psicoeducação sobre o uso exacerbado de substâncias psicoativas por meio de uma capacitação entre professores para sensibilizar a todos sobre o tema.

Ainda, sobre uso e abuso de substâncias, o álcool foi pontuado na literatura como uma estratégia de fuga pelos estudantes, podendo ter uma relação com as Classes 1 e 3 dos resultados “ *Manutenção de vínculos de interação social*” e “ *Elaboração de rotinas com hábitos caseiros*”. Sendo essas estratégias de reproduzir o cenário típico, em combinação da socialização digital, o álcool esteve presente em maior nível de consumo no período *in-pandemia*, como reprodutibilidade de vínculos sociais e como estratégia de fuga a realidade ali vivenciada (LEONANGELI et al. 2021).

Para tanto, Mota et al. (2021) discorrem como a estratégia de fuga e esquiva apareceram em maior frequência, em sequência o suporte social, afastamento e autocontrole. Bem como, o uso exacerbado dos veículos digitais se fez presente, sendo um ponto positivo no substitutivo aos padrões de socialização, contudo o uso se expressou em demasia, o que gerou uma reprodução intensa dos impactos da pandemia e das falsas notícias, acerca de temas políticos, sociais e de saúde. Foi apontado que, com exceção do suporte social, que foi a partilha das afetações daquele momento, todas as estratégias permeiam um estilo evitativo, na

tentativa de se distanciar da situação. Sendo assim, o confinamento foi apontado como um agravamento para a saúde mental dos estudantes, sendo tal fator possível incitador de sintomas de ansiedade, estresse, insônia e depressão. Ao passo que, foi apontado na literatura que universitários que já haviam algum acometimento em sua saúde mental, o sintoma foi intensificado no período de confinamento (GARCÍA, TARAZONA, NATIVIDADE, 2020).

Ademais, houveram diferenças significativas na utilização das estratégias de enfrentamento de acordo com o grau de impacto da alteração do cotidiano experienciado pelos universitários. Sendo assim, foi possível identificar diferentes estratégias de *coping*, orientados a aspectos emocionais, evitamento, confronto a hostilidade, focados em resolução de problemas, assim o sujeito buscou diante da sua nova realidade uma estratégia de acolher da melhor forma possível as adversidades ali presentes. Ainda, a literatura aponta que universitários que já possuíam algum sofrimento psíquico pré-pandemia, optaram por um *coping* relacionado a estratégias de fuga, esquiva, já os universitários que até então não possuíam essa carga de sofrimento, tiveram tendências a adotar *coping* de resolução de problemas (MOTA et al. 2021).

## **Conclusão**

Pode-se concluir, que o presente estudo, contribui para interpretação significativa da saúde psicológica em universitários, na atualidade, auxiliando no desenvolvimento de estratégias de intervenção adequadas a este período pandêmico. Sendo assim, para estudos futuros, é primordial a investigação do quanto essas variações impactam no cotidiano universitário pós-pandemia e, a continuidade de estudos visando a superação desses atuais entraves que podem acometer a saúde psicológica dos estudantes universitários.

Por fim, o aumento de pesquisas de caráter qualitativo tende a expandir a compreensão deste problema de saúde pública, bem como da sua estratégia de enfrentamento, assim sendo capaz de compreender as estratégias singulares dos estudantes universitários do país.

## Referências

ALMOJALI, A.I., et al. **The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students.** *J. Epidemiol Glob Health.* ; 7(3): 169–174, 2017.

Brasil (2020). Ministério da Educação. Gabinete do Ministro. Portaria nº 343, de 17 de março de 2020. **Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do Novo Coronavírus - COVID-19 [Provides for the substitution of face-to-face classes with classes in digital media while the New Coronavirus - COVID-19 pandemic situation lasts].** Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, ano 53, p. 39, 18 mar. 2020a.

ESPINOSA, P.G, et al. **Psychosocial impact on health-related and non-health related university students during the COVID-19 pandemic. Results of an electronic survey.** *Revista Colombiana de Psiquiatria*, 2021.

FANG, Z. et al. **Brain Activation Time-Locked to Sleep Spindles Associated With Human Cognitive Abilities.** *Frontiers in Neuroscience*, 2019.

FREIRES, L. A et al. **Estresse e bem/mal-estar subjetivo em Estudantes Universitários: Um Modelo Explicativo.** *Revista de Psicologia da IMED*, 2021.

GARCIA, M. R.T., TARAZONA, Z.E.M., NATIVIDAD, P.M. **TRASTORNOS DE LAS EMOCIONES A CONSECUENCIA DEL COVID-19 Y EL CONFINAMIENTO EN UNIVERSITARIOS DE LAS DIFERENTES ESCUELAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN. PERÚ.** *Revi. Comun Salud*, 2020.

JIMÉNEZ, R.A, et al. **Análisis cuantitativo del COVID-19 y sus impactos psicológicos y educativos en estudiantes universitarios y de secundaria en Córdoba, España.** *Medicina de Familia, Semergen*, 2022.

LABAD, J. et al. **The Role of Sleep Quality, Trait Anxiety and hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis Measures in Cognitive Abilities of Healthy Individuals.** *Res. Public Health*, 2020.

LEONANGELI, S., MICHELINI, Y., MONTEJANO, G.R. **Depresión, Ansiedad y Estrés en Estudiantes Universitarios Antes y Durante Los Primeros Tres Meses de Cuarentena por COVID-19.** *Rev. Colomb Psiquiat*, 2022.

LUKOWSKI, A. F., MILOJEVICH, H. M. **Sleep and Mental Health in Undergraduate Students with Generally Healthy Sleep Habits.** *PLOS ONE*, 2016.

Ministério da Saúde (2021). **Boletim Epidemiológico Especial: Doença pelo Coronavírus COVID-19.** 24 fevereiro 2021. [acessado em 24/02/2021]. Disponível em:

[https://www.gov.br/saude/pt-br/media/pdf/2021/janeiro/28/Boletim\\_epidemiologico\\_covid\\_47\\_13fev21\\_v2\\_3h.pdf](https://www.gov.br/saude/pt-br/media/pdf/2021/janeiro/28/Boletim_epidemiologico_covid_47_13fev21_v2_3h.pdf)

MCKINNEY, T. L., EULER, M. J., BUTNER, J. E. **It's about time: The role of temporal variability in improving assessment of executive functioning.** *The Clinical Neuropsychologist*, 2019.

MILOJEVICH, H.M. , LUKOWSKI, A. F. **Sleep and Mental Health in Undergraduate Students with Generally Healthy Sleep Habits.** PLoS ONE 11(6): e0156372, 2016.

MOTA, D. C. B. et al. **Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19.** *Ciência & Saúde Coletiva*, 2021.

OMS. Organização Mundial de Saúde. **Histórico da pandemia de COVID-19, 2020.** Acesso: 13 de abril de 2021. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/atualizacoes-epidemiologicas-e-alertas>.

OPSINA, J.P.Z, et al. **Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura.** *Rev. Colomb. Psiquiat*, 2022.

TOMAZIC, T., ČELOFIGA, A. K. **Ethical aspects of the abuse of pharmaceutical enhancements by healthy people in the context of improving cognitive functions.** *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine*, 2019.

ZAPATA-OSPINA, J.P. et al. **Diálogo deliberativo con universidades iberoamericanas sobre intervenciones en salud mental estudiantil durante la pandemia de COVID-19 .** *Revista Panam. Salud Publica*, 2022.

WU, J. et al. **Decreased resting-state alpha-band activation and functional connectivity after sleep deprivation.** *Scientific Reports*, 2021.



## Apêndice A

### Questionário de Avaliação do Cotidiano e Sociodemográfico

**01. Por favor, indique sua idade:** \_\_\_\_\_ anos.

**02. Gênero:**  Masculino  Feminino  Outros: \_\_\_\_\_

**03. Estado Civil:**

Solteiro  (a) Casado  (a) União Estável  
 Divorciado (a)  Viúvo (a)  
 Outros: \_\_\_\_\_

**04. Cor, raça ou etnia?**

Negro(a)  Branco(a)  Indígena  
 Amarelo(a)  Pardo(a)  Pardo(a)

**05. Em comparação com as pessoas do seu estado, você diria que sua família é (circule):**

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10  
          Classe baixa                      Classe média                      Classe alta

**06. Em relação à orientação sexual, você se considera:**

Heterossexual (sinto atração apenas por pessoas do sexo oposto)  
 Bissexual (sinto ou já me senti atraído por homens e mulheres)  
 Homossexual (sinto atração apenas por pessoas do mesmo sexo)  
 Transexual ou transgênero (não me identifico com o meu sexo biológico)  
 Prefiro não declarar

**07. Em relação à religião, você diria que é:**

Ateísta  
 Agnóstico  
 Acredito em Deus mas não sigo nenhuma religião  
 Católico  
 Católico não praticante  
 Protestante (evangélico, batista, mórmon, calvinista, luterano, testemunha de Jeová ou outro)  
 Espírita Kardecista  
 Praticante de religião afro-brasileira (umbanda, candomblé)  
 Budista  
 Muçulmano  
 Judeu  
 Prefiro não declarar

**08. Atualmente com quem você mora?**

Sozinho(a)  Parente  
 Pais  Filhos  
 Cônjuge  Sogros  
 Companheiro(a)

**09. Por favor, indique se você possui e a quantidade dos itens listados abaixo:**

Televisão	0 mais	1	2	3	4 ou mais
Aparelho de som	0 mais	1	2	3	4 ou mais
Banheiro	0 mais	1	2	3	4 ou mais
Automóvel	0	1	2	3	4 ou mais
Empregada mensalista	0	1	2	3	4 ou mais
Aspirador de pó	0	1	2	3	4 ou mais
Máquina de lavar roupa	0	1	2	3	4 ou mais
Aparelho de DVD	0	1	2	3	4 ou mais
Geladeira	0	1	2	3	4 ou mais
Freezer (aparelho independente ou parte da geladeira duplex)	0	1	2	3	4 ou mais
Máquina de lavar pratos	0	1	2	3	4 ou mais
Banheira	0	1	2	3	4 ou mais
Piscina	0	1	2	3	4 ou mais

**Avaliando seu cotidiano em geral...**

**10. Em um DIA DE SEMANA padrão (de segunda-feira à sexta-feira), quantas horas você passa na universidade?**

- 4-6 horas     6-8 horas     8-10 horas     10-12 horas     Mais que 12 horas

**11. Em seu DIA DE SEMANA padrão (de segunda-feira à sexta-feira), quantas horas dorme?**

- Menos que 4 horas     4-6 horas     6-8 horas     8-10 horas     10-12 horas

**12. Em seu DIA DE SEMANA padrão (de segunda-feira à sexta-feira), quantas horas você gasta com lazer e relacionamentos?**

- Menos que 4 horas     4-6 horas     6-8 horas     8-10 horas     10-12 horas

**13. Durante seu FIM DE SEMANA padrão (sábado e domingo), quantas horas você gasta com lazer e relacionamentos?**

- Menos que 4 horas     4-6 horas     6-8 horas     8-10 horas     10-12 horas     Mais que 12 horas

**14. Qual a área de conhecimento em que você atua?**

- Ciências Exatas  
 Ciências da Saúde  
 Ciências Humanas

**15. Indique seu curso:** \_\_\_\_\_

**16. Indique seu semestre/período/ano:** \_\_\_\_\_

**17. Indique os turnos que frequenta seu curso:**

- Matutino  
 Vespertino

- Noturno
- Matutino e Vespertino
- Vespertino e Noturno
- Noturno e Matutino

**18. No espaço abaixo, se desejar, compartilhe um pouco sobre o que mais te deixa estressado com relação à universidade e o impacto disso em sua vida.**

### **Escala de Estresse Acadêmico (EEA)**

**Instruções:** abaixo são apresentadas 13 afirmações acerca de como você pode se sentir no seu dia a dia em relação ao contexto acadêmico. Leia cada uma com atenção e, utilizando a escala de resposta abaixo, indique o número correspondente ao seu grau de concordância/discordância com o conteúdo de cada item.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Discordo Totalmente</b>	<b>Discordo</b>	<b>Indiferente</b>	<b>Concordo</b>	<b>Concordo Totalmente</b>
1. A forma como as atividades são distribuídas no meu curso tem me deixado nervoso.				
2. No curso, a falta de autonomia na execução das minhas atividades acadêmicas tem sido desgastante.				
3. Tenho me sentindo incomodado com a falta de confiança dos meus professores sobre os meus trabalhos.				
4. Sinto-me irritado com a deficiência na divulgação de informações sobre decisões acadêmicas.				
5. Sinto-me incomodado por ter que realizar atividades que estão além da minha capacidade.				
6. Tenho me sentido incomodado com a deficiência na minha formação profissional.				
7. Fico de mau humor por me sentir isolado na Universidade.				
8. Fico irritado por ser pouco valorizado por meus professores.				
9. As poucas perspectivas de crescimento na carreira profissional têm me deixado angustiado.				
10. Tenho me sentido incomodado por me dedicar a atividades abaixo do meu nível de habilidade.				
11. A competitividade na Universidade tem me deixado de mau humor.				

12. A falta de compreensão sobre quais são as minhas responsabilidades na Universidade tem me causado irritação.
13. O tempo insuficiente para realizar meu volume de trabalhos acadêmicos deixa-me nervoso.

### Escala de Estresse Percebido (EEP)

**Instruções:** As questões nesta escala perguntam sobre seus sentimentos e pensamentos durante o último mês. Em cada caso, será pedido para você indicar o quão frequentemente você tem se sentido de uma determinada maneira. Embora algumas das perguntas sejam similares, há diferenças entre elas e você deve analisar cada uma como uma pergunta separada. A melhor abordagem é responder a cada pergunta razoavelmente rápido. Isto é, não tente contar o número de vezes que você se sentiu de uma maneira particular, mas indique a alternativa que lhe pareça como uma estimativa razoável. Para cada pergunta, escolha as seguintes alternativas: 0= nunca 1= quase nunca 2= às vezes 3= quase sempre 4= sempre.

Neste último mês, com que frequência ...

1	Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	0	1	2	3	4
2	Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?	0	1	2	3	4
3	Você tem se sentido nervoso e “estressado”?	0	1	2	3	4
4	Você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis da vida?	0	1	2	3	4
5	Você tem sentido que está lidando bem as mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida?	0	1	2	3	4
6	Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?	0	1	2	3	4
7	Você tem sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade?	0	1	2	3	4
8	Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?	0	1	2	3	4
9	Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?	0	1	2	3	4
10	Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle?	0	1	2	3	4
11	Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?	0	1	2	3	4
12	Você tem se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer?	0	1	2	3	4
13	Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?	0	1	2	3	4
14	Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?	0	1	2	3	4

**Tabela1.**

	Pré-pandemia		In-Pandemia		F	Eta <sup>2</sup>
	M	DP	M	DP		
DDS-ATV.AC	2,56	1,30	1,84	1,43	35,855*	0,064
DDS-SONO	2,49	0,69	2,88	0,75	37,214*	0,066
DDS-LAZER	1,36	0,73	2,11	1,14	83,966*	0,138
FDS-LAZER	2,98	1,47	3,10	1,45	0,813	0,002
EEP	46,69	4,60	47,81	5,64	6,329*	0,012
EEA	39,55	9,88	40,83	9,09	2,340	0,004

Tabela 1. DDS-ATV.AC: Horas de atividades acadêmicas em dias de semana. DDS-SONO: Horas de sono em dias de semana. DDS-LAZER: Horas de lazer em dias de semana. FDS-LAZER: Horas de lazer aos finais de semana. EEP: Estresse Percebido. EEA: Estresse Acadêmico. \*p < 0,05. \*\* p < 0,0001.

**Figura1.**

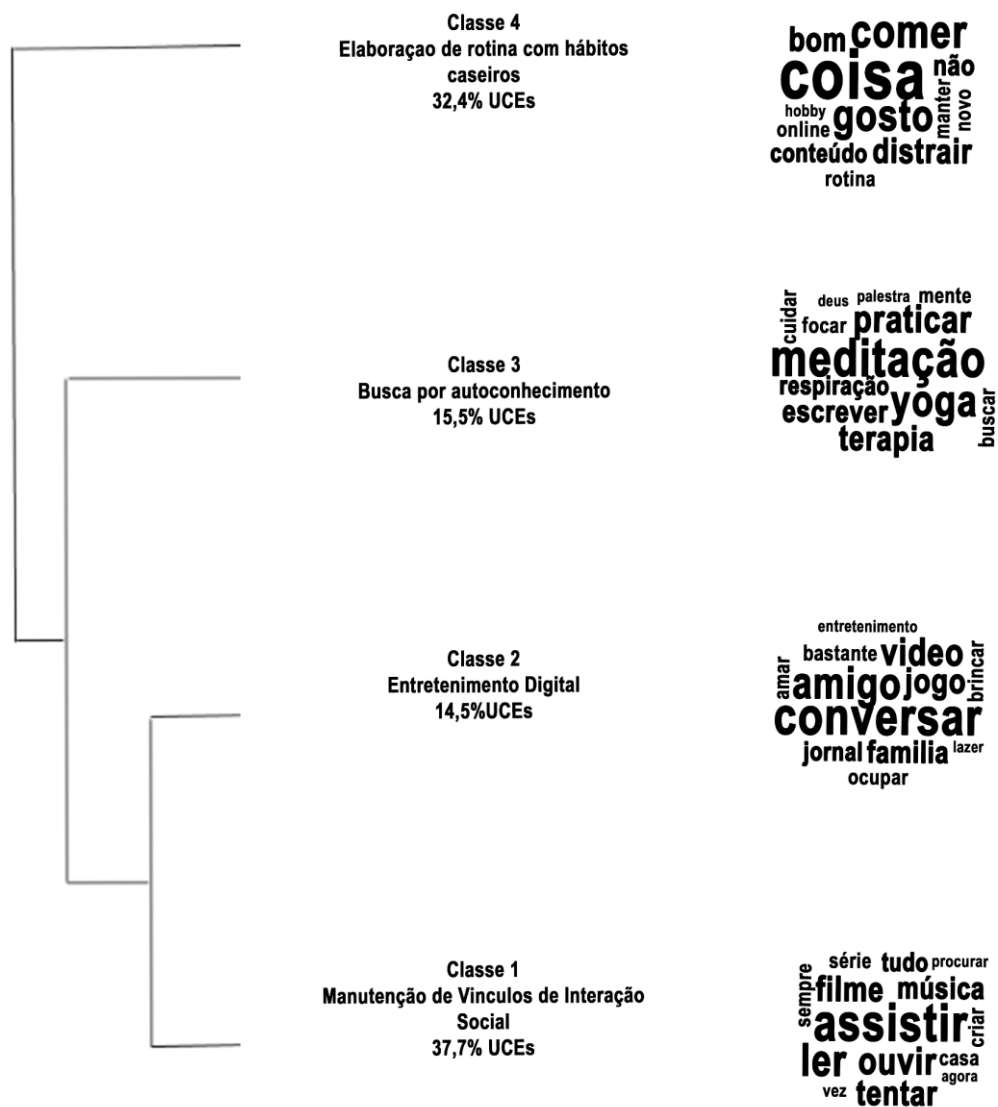


Figura1. Nuvem de palavras relacionadas as estratégias de enfrentamento dos universitários