

Estresse autorrelatado entre estudantes universitários durante a pandemia do novo coronavírus

Self-reported stress among college students during the COVID-19 pandemic

Estrés autoinformado entre estudiantes universitarios durante la pandemia del nuevo coronavirus

Pereira, Helen Caroline;¹ Fabris, Fernanda Guidi;² Arcoverde, Marcos Augusto Moraes;³ Galdino, Maria José Quina;⁴ Martins, Júlia Trevisan;⁵ Bersi, Paola Obreli;⁶ Scholze, Alessandro Rolim⁷

RESUMO

Objetivo: identificar a relação entre o estresse autorrelatado e as características sociodemográficas e hábitos de vida entre estudantes de graduação de uma instituição de ensino privada durante a pandemia do novo coronavírus. **Método:** estudo transversal com 306 estudantes do estado do Paraná, Sul do Brasil. Os dados foram coletados de julho a agosto de 2020 em uma plataforma digital. Utilizou dois questionários contendo 32 questões. Os dados foram analisados de acordo com a frequência absoluta e relativa. Considerou a significância de 0,05. **Resultados:** evidenciou-se que, 51,96% dos estudantes autorrelataram estresse. Sexo, idade, relação conjugal, qualidade do sono, consumo de álcool e maconha nos últimos três meses, desistir do curso e frequentar aulas durante a pandemia foram significativas para aumento do estresse autorrelatado. **Conclusão:** a pandemia afetou os hábitos de vida e gerou estresse nos estudantes. É preciso buscar medidas para promover saúde mental e conseqüentemente melhorar o ensino e aprendizado.

Descritores: COVID-19; Saúde do estudante; Estilo de vida; Acontecimentos que mudam a vida; Estresse psicológico

ABSTRACT

Objective: to identify the relationship between self-reported stress and sociodemographic characteristics and lifestyle habits among undergraduate students of a private educational institution during the COVID-19 pandemic. **Method:** a cross-sectional study was conducted with 306 students from the state of Paraná, southern Brazil. Data collection took place on a digital platform from July to August 2020. The Chi-square test was used to assess significance at the 0.05 level. **Results:** it was found that 51.96% of students self-reported stress. The variables of sex, age, marital status, quality of sleep, alcohol and marijuana consumption in the last three months, dropping out of the course, and attending classes during the pandemic were significant. **Conclusion:** the COVID-19 pandemic impacted lifestyle habits and induced stress among students. It is imperative for administrators to

1 Universidade Pitágoras UNOPAR Anhanguera. Bandeirantes, Paraná (PR). Brasil (BR). E-mail: hellen.caroline17@hotmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9096-2657>

2 Universidade Cidade de São Paulo (UNICID). São Paulo, São Paulo (SP). Brasil (BR). E-mail: fernanda.fabris@unopar.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8225-380X>

3 Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNIOESTE). Foz do Iguaçu, Paraná (PR). Brasil (BR). E-mail: marcos.arcverde2013@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5104-559X>

4 Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP). Bandeirantes, Paraná (PR). Brasil (BR). E-mail: mariagaldino@uenp.edu.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6709-3502>

5 Universidade Estadual de Londrina (UEL). Londrina, Paraná (PR). Brasil (BR). E-mail: jtmartins@uel.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2208-2281>

6 Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP). Bandeirantes, Paraná (PR). Brasil (BR). E-mail: paolaobreli@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9628-6469>

7 Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP). Bandeirantes, Paraná (PR). Brasil (BR). E-mail: scholze@uenp.edu.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4045-3584>

implement measures to promote better mental health and, consequently, enhance teaching and learning.

Descriptors: COVID-19; Student Health; Life Style; Life change events; Stress, psychological

RESUMEN

Objetivo: identificar la relación entre el estrés autorreportado y las características sociodemográficas y hábitos de vida entre estudiantes universitarios de una institución educativa privada durante la pandemia del nuevo coronavirus. **Método:** estudio transversal con 306 estudiantes del estado de Paraná, sur de Brasil. La recolección de datos tuvo lugar en plataforma digital de julio a agosto de 2020. Se utilizó la prueba de Chi-cuadrado para evaluar la significancia al nivel de 0,005. **Resultados:** se evidenció que el 51,96% de los estudiantes reportaron estrés. Las variables sexo, edad, estado civil, calidad del sueño, consumo de alcohol y marihuana en los últimos tres meses, abandono del curso y asistencia a clases durante la pandemia fueron significativas. **Conclusión:** la pandemia afectó los hábitos de vida e indujo estrés entre los estudiantes. Es imperativo que los gestores busquen medidas para promover una mejor salud mental y, en consecuencia, mejorar la enseñanza y el aprendizaje.

Descriptores: COVID-19; Salud del estudiante; Estilo de vida; Acontecimientos que cambian la vida; Estrés psicológico

INTRODUÇÃO

O ano de 2020 foi marcado pela maior crise sanitária do século XXI. Tal crise foi desencadeada pela pandemia do novo coronavírus, causada pelo vírus SARS-CoV-2. Esta pandemia não apenas trouxe desafios de ordem biomédica e epidemiológica, mas também acarretou impactos significativos nos âmbitos social, econômico, político, cultural e histórico.¹ Devido à sua rápida evolução clínica e alta capacidade de infectividade populacional, no dia 11 de março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou a doença ocasionada pelo novo coronavírus (COVID-19) como uma pandemia.²

Ao considerar o padrão de transmissão e a letalidade do novo coronavírus, os países tiveram que adotar medidas extremas para bloquear a propagação do vírus, bem como para diminuir a taxa de infecção, internação hospitalar e ocupação de leitos, além de redução do número de óbitos.³ Entre as ações adotadas e recomendadas pela OMS, destacam-se o fechamento de fronteiras, de instituições de ensino, básico médio e superior, dos serviços não essenciais e o isolamento social.⁴ Todas estas medidas restritivas contribuem para a redução da taxa da transmissão do vírus e, consequentemente para a diminuição das complicações relacionadas ao novo coronavírus.⁵ No entanto, essas estratégias também trouxeram preocupações perante

a saúde mental da população, especialmente no contexto educacional.⁶

Com a implantação de condutas restritivas as Instituições de Ensino Superior (IES) brasileiras tiveram que buscar alternativas para diminuir os impactos na vida acadêmica, seja no ensino, na pesquisa ou na extensão. No que diz respeito ao ensino, foi necessário instituir o ensino remoto. Ele compreende a adaptação ao uso de recursos tecnológicos e ferramentas de tecnologia de informação, que permitem a manutenção do projeto pedagógico do ensino presencial por meio da realização das aulas em plataformas digitais.⁷ Esta modalidade de ensino foi autorizada em todo o território nacional por meio da Portaria nº544, de 16 de junho de 2020.⁸

Embora o ensino remoto tenha sido uma necessidade devido ao novo coronavírus, essa modalidade ainda é uma estratégia pouco conhecida e requer dos estudantes um maior comprometimento em todo o processo de aprendizagem.⁹ Assim, estas medidas influenciaram diretamente na saúde mental dos estudantes os quais vivenciaram diariamente medo, pânico, preocupações, angústia e ansiedade, além do distanciamento de amigos e família.¹⁰ Esses fatores tiveram repercussões diretas no desenvolvimento educacional e pessoal.

Em estudo realizado em Pelotas com 223 estudantes universitários¹¹ apontou que durante a pandemia, os mesmos, encontravam-se extremamente deprimidos, ansiosos e estressados, o que resultou em um estado preocupante de saúde mental. Pesquisa realizada com 1.173 estudantes da graduação e pós-graduação na Inglaterra evidenciou altos níveis de ansiedade e depressão durante a pandemia, além de baixos níveis de resiliência atribuídos às restrições e ao isolamento. Destaca-se ainda que as mulheres foram significativamente mais propensas do que os homens a desenvolverem sofrimento mental.¹⁰

Ademais, as medidas instituídas de forma emergencial, no ensino remoto, aos estudantes e professores, foram desafiadoras.¹¹ Visto que, as ferramentas e recursos tecnológicos, utilizados para apoiar e mediar a aprendizagem, trouxeram inúmeras complicações dentre as quais, aumento nos transtornos mentais e déficit no aprendizado.¹¹ Entre os transtornos pode-se mencionar o estresse autorrelatado.

O estresse autorrelatado, ou o nível de estresse percebido é caracterizado pelos sentimentos e pensamentos que um indivíduo tem relacionado ao estresse de sua vida e à sua capacidade de superar eventos estressantes.¹² Ademais, o estresse autorrelatado, refere-se ao estresse psicológico, fisiológico e comportamental que ocorre no ambiente de vida de um indivíduo e tem um efeito preditivo significativo na deterioração da saúde mental.¹³

Portanto, reconhece-se que a utilização do ensino remoto emergencial, ocasionou uma maior vulnerabilidade dos estudantes para o desenvolvimento do estresse autorrelatado sendo este um fator de risco significativo para problemas de saúde mental¹⁶ e, por esta razão justifica-se o desenvolvimento desta investigação. Assim, este estudo teve como objetivo identificar a relação entre o estresse autorrelatado e as características sociodemográficas e hábitos de vida entre estudantes de graduação de uma instituição de ensino privada durante a pandemia do novo coronavírus.

MATERIAIS E MÉTODO

Trata-se de um estudo quantitativo, transversal desenvolvido com estudantes de uma universidade privada de ensino no estado do Paraná, Sul do Brasil. Esta instituição no ano de 2020 possuía um total de 700 alunos matriculados na modalidade presencial. Para o cálculo amostral, considerou-se um percentual estimado de 5%, intervalo de confiança de 95% e um erro amostral de 5%. A partir desse, o número mínimo de participantes deveria ser de 249 estudantes, entretanto, houve a participação de 306.

Foram adotados como critérios de inclusão estudantes matriculados na IES no ano de 2020, com idade igual ou superior a 18 anos e que tinham acesso à internet. Foram excluídos aqueles que estavam afastados, por qualquer motivo das atividades acadêmicas.

A coleta de dados ocorreu por meio de uma plataforma digital no período de julho a agosto de 2020. Para ter acesso aos estudantes, a pesquisadora principal entrou em contato com os coordenadores dos cursos e solicitou o número do telefone dos representantes de sala, a fim de ser incluída nos grupos do aplicativo *Whatsapp* das turmas. Após a inclusão nos grupos, a autora convidou os estudantes a participarem da pesquisa de forma voluntária e esclarecia eventuais dúvidas.

Aos estudantes que concordavam em participar do estudo, foi disponibilizado um *link* para o preenchimento do questionário via *Google Forms*®, bem como a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Para a coleta de dados, utilizou-se dois questionários de autopreenchimento contendo 32 questões, elaboradas pelos autores e embasado em outros estudos.^{11,14-15} Destaca-se que foi realizado teste piloto dos instrumentos com 23 estudantes e não houve sugestões. Ressalta-se ainda que os estudantes que responderam ao teste piloto não faziam parte do cenário de estudo.

O primeiro questionário continha questões relacionadas à caracterização sociodemográfica, hábitos de vida, satisfação e caracterização acadêmica; já

o segundo continha perguntas sobre a COVID-19.

Nas questões sociodemográficas, investigou-se: idade, sexo, situação conjugal, raça/cor, trabalho; hábito de vida: frequenta alguma religião, prática de atividade física, alimentação saudável, qualidade do sono, relato de estresse, consumo de álcool, tabaco ou maconha nos últimos três meses, aumento no consumo de álcool durante a pandemia, consumo de bebidas alcoólicas com grupos de amigos durante a pandemia e necessidade de consumir álcool sozinho; satisfação com sua saúde; e as acadêmicas: semestre que está cursando, satisfação com o curso e já pensou em desistir do curso.

As questões relacionadas à COVID-19 incluíam perguntas sobre o esforço exigida para estudar e frequentar as aulas durante a pandemia, se houve diminuição do interesse nos estudos durante esse período e se pensaram em trancar a matrícula devido à pandemia.

Para a variável dependente, utilizou-se a seguinte questão: “Considerando (0 menor possível e 10 maior possível), qual é o seu nível de estresse durante o período da pandemia (últimos três meses)”. Foi utilizada a mediana para realizar a categorização (baixo e alto) da alternativa estresse autorrelatado. Para essa categorização foram considerados valores inferiores à mediana como baixo estresse (0 a 7) e valores iguais ou superiores a 8 como alto estresse.

Os dados foram analisados no *software Statistical Package of Social Sciences*, versão 20.0 de forma descritiva, por meio da análise da frequência absoluta e relativa das variáveis. Foi testada a significância estatística da distribuição das variáveis independentes com relação a variável dependente por meio do teste qui-quadrado, considerando o valor de $p < 0,05$

Esta pesquisa seguiu os princípios éticos da resolução 466/2012 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, assim, recebeu o parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa sob nº 2.856.922 e Certificado de Apresentação para Apreciação Ética nº 95989818.3.0000.8123.

RESULTADOS

Entre os 306 estudantes, houve predomínio do sexo feminino (62,1%), mediana de idade de 22 anos (variando entre 18 e 59 anos), estado civil solteiro (82,0%), raça/cor branca (73,5%), frequenta religião (80,1%), praticava atividade física (67,0%), com uma boa qualidade de sono (79,1%), satisfeito com a saúde (48,4%), trabalhavam (76,5%) e com uma renda média de 15.233,27 R\$ (variando entre 35.000 R\$ a 50,00R\$). Em relação as características acadêmicas encontravam-se satisfeitos com o curso (46,1%) e pensaram em desistir do curso (52,3%).

Em relação as características acadêmicas e os hábitos de vida dos estudantes, não demonstrando estarem satisfeitos e nem insatisfeitos com as aulas remotas (35,0%), ao questionar o esforço para frequentar as aulas remotas os estudantes apresentam mediana de 5, quanto ao interesse nos estudos houve uma mediana de 4, quanto ao nível de estresse autorrelatado apresentam uma mediana de 8, animação para realizar as atividades da graduação 5 e dedicação com os estudos 4.

Quanto aos hábitos de vida durante a pandemia (68,6%) relataram ter consumido álcool nos últimos três meses, (24,5%) tabaco e (9,8%) maconha. Ao serem questionados se durante a pandemia houve um aumento no consumo de álcool (19,6%) afirmam que sim, (22,2%) consumiram em grupos de amigos e (32,4%) apresentaram necessidade de consumir álcool sozinho.

Ao analisar o estresse autorrelato dos estudantes de graduação nota-se que, 51,96%(n=159) relataram estresse alto. Ao distribuir as características sociodemográficas e os hábitos de vida dos participantes pelo estresse autorrelatado, os dados sugerem uma associação nas variáveis sexo feminino, relação conjugal solteiro, qualidade do sono ruim, consumo de álcool e maconha nos últimos três meses, pensar em desistir do curso e grande esforço para frequentar as aulas durante a pandemia apresentaram significância estatística (Tabela 1).

Tabela 1. Relação do estresse autorrelatado com as características sociodemográficas, hábitos de vida e acadêmicos de estudantes de uma instituição de ensino privada, Paraná, Brasil, 2024 (N=306)

Variáveis	Estresse				p-valor
	Baixo n=147		Alto n=159		
Sexo	N	%	N	%	0,01
Masculino	78	67,3	38	32,8	
Feminino	69	36,3	121	63,7	
Idade*					
Até 22 anos	63	38,4	101	61,6	0,01
22 anos ou mais	79	58,5	56	41,5	
Raça/cor*					0,89
Branca	109	48,4	116	51,6	
Não branca	38	46,9	43	53,1	
Estado civil					0,05
Solteiro	114	45,4	137	54,6	
Casado	33	60,0	22	40,0	
Trabalha					0,14
Não	29	19,7	43	59,7	
Sim	118	80,3	116	49,6	
Frequenta religião					0,39
Não	26	42,6	35	57,4	
Sim	121	49,4	124	50,6	
Qualidade do sono					0,01
Boa	127	52,5	115	47,5	
Ruim	20	31,3	44	68,8	
Alimentação saudável					0,10
Pouco saudável	69	43,4	90	56,6	
Saudável	78	53,1	69	46,9	
Consumo de álcool nos últimos 3 meses					0,00
Não	64	66,7	32	33,3	
Sim	83	39,5	127	60,5	
Consumo de tabaco nos últimos 3 meses					0,11
Não	72	47,4	80	52,6	
Sim	27	36,0	48	64,0	
Consumo de maconha nos últimos 3 meses*					0,04
Não	86	46,2	100	53,8	
Sim	8	26,7	22	73,3	
Desistir do curso*					0,01
Não	96	65,8	50	34,2	
Sim	51	31,9	109	68,1	
Frequentar as aulas durante a pandemia					0,01
Pouco esforço	111	55,4	90	44,6	
Grande esforço	36	33,7	69	66,3	
Interesse em frequentar as aulas durante a pandemia*					0,46
Pouco interessado	67	47,5	74	52,5	
Bastante interessado	67	52,3	61	47,7	

*Alguns participantes não responderam a esta pergunta, resultando em valores ausentes na tabela.

Fonte: dados da pesquisa, 2020.

DISCUSSÃO

Foi identificado que 51,96% (n=159) dos estudantes de graduação autorrelataram estresse alto. Ademais, constatou-se que sexo, idade, relação conjugal, qualidade do sono, consumo de álcool e maconha nos últimos três meses,

desistir do curso e frequentar as aulas durante a pandemia foram variáveis estatisticamente significativas associadas ao estresse.

O estresse se constitui como um problema de natureza psíquica e mental, verificado em mais da metade dos

entrevistados no presente estudo. Corroborando com o verificado como um problema recorrente em diversas pesquisas, tanto internacionais^{10,16} quanto nacionais.^{11,17-18} Reconhece-se que o estresse repercute diretamente no processo de ensino e aprendizagem e na saúde mental dos estudantes universitários,¹³ contribuindo assim, para uma queda no desempenho acadêmico, bem como maiores chances para o abandono do curso, e desenvolvimento de hábitos não saudáveis, como sedentarismo e consumo de substâncias psicoativas.¹⁴ Essa questão tem sido amplamente estudada em diferentes contextos acadêmicos, dada a sua significativa repercussão, não apenas a curto, mas também a médio e longo prazos.

Esse fenômeno afeta diretamente o equilíbrio entre a vida acadêmica, pessoal e social dos estudantes, impactando em aspectos fundamentais de seu bem-estar e desempenho acadêmico. Acentuando, as adversidades intrínsecas à própria trajetória educacional dentro da universidade, devido ao ambiente de competitividade, problemas financeiros, excesso de demandas acadêmicas, pressões sociais, redução no desempenho e reprovações.¹⁸

Estudo realizado com 1.912 universitários na China identificou que 67,05% relataram estresse traumático, 46,55% apresentaram sintomas depressivos e 34,73% relataram sintomas de ansiedade.¹⁹ Além disso, 19,56% apresentaram a ideação suicida.¹⁴ Em estudo realizado no Brasil, com 460 graduandos no período da pandemia também apresentaram níveis significativos mais elevados de depressão, ansiedade e estresse ao comparar com estudos realizados em períodos normais.¹⁷ Esses resultados destacam o impacto psicológico negativo que a pandemia teve sobre os estudantes universitário.

Investigação desenvolvida em diferentes regiões do Brasil que teve como objetivo correlacionar as variáveis qualidade de vida, sinais e sintomas de ansiedade, depressão e estresse entre estudantes de universidade públicas e privadas identificaram que os estudantes tiveram um grau leve de estresse,

depressão e ansiedade em ambas as instituições.²⁰

No presente estudo foi observada significância estatística da presença de estresse alto com o sexo feminino. Assim como, estudos^{10,15-19} apontaram que ser do sexo feminino esteve associado ao estresse. Entretanto, estudo desenvolvido no Peru, constatou que a frequência de depressão (RP = 0,91; IC95%: 0,84-0,99), ansiedade (RP = 0,90; IC95%: 0,83-0,99) e estresse (RP = 0,92; IC95%: 0,86-0,99) foi menor em mulheres.²¹

A relação do estresse ser maior entre as mulheres pode se relacionar a sua maior vulnerabilidade, psicopatologia e com a pandemia devido à sua maior ansiedade e depressão de base.²²

A idade também foi um fator desencadeador do estresse, uma vez que possuir até 22 anos apresentou significância estatística na presente pesquisa. Corroborando assim, com uma revisão sistemática que evidenciou idade jovem é um fator preditor para o desenvolvimento de estresse e ansiedade, bem como o sexo feminino.¹⁶

Em relação a situação conjugal, um estudo demonstrou que os níveis mais elevados de esgotamento e estresse estão associados ao estado civil solteira, ter filhos com necessidade especiais e ter um maior número de filhos.²³ Além disso, foi observado que a ansiedade é mais presente entre mulheres solteiras com até 30 anos de idade.²⁰ Esta relação pode ser atribuída ao fato de que essas mulheres, muitas vezes, se encontram sozinhas em diversos momentos, sem uma pessoa para compartilhar suas angústias e aflições decorrentes dos desafios da vida pessoal, profissional e acadêmica, bem como dos problemas oriundos do novo coronavírus. Outro estudo que buscou avaliar os fatores que aumentam a vulnerabilidade feminina para a violência na pandemia da COVID-19, constatou que mulheres com baixa escolaridade e renda familiar e maior número de filhos, cujos parceiros (as) fizeram uso de drogas ilícitas apresentaram alta significância estatística e maior vulnerabilidade à violência física durante o período da pandemia.²⁴

Foi constatado que, entre os estudantes que relataram estresse, aproximadamente 68,8% apresentaram uma qualidade de sono ruim no estudo em questão. O sono adequado e regular é um elemento crucial que contribui significativamente para um melhor desempenho acadêmico. Portanto, quando um estudante enfrenta dificuldades com a qualidade do sono, ele está mais susceptível a resultados adversos em seu comportamento social e acadêmico, além de estar mais propenso a desenvolver níveis elevados de estresse.²³

No contexto do isolamento social durante a pandemia, as substâncias psicoativas destacaram-se como um mecanismo aparentemente eficaz, proporcionando rápida ação na geração de prazer, estabilização do humor e relaxamento, aliviando o sofrimento mental vivenciado durante o período de pandemia.²⁴ No presente estudo, observou-se o consumo de substâncias psicoativas nos últimos três meses, maconha (73,3%), o tabaco (64,0%) e o álcool (60,5) foram as mais relatadas, sendo que o álcool e a maconha foram estatisticamente significativas para o estresse alto entre os estudantes.

Em um estudo realizado com 527 estudantes da região Sul do Brasil, evidenciou-se um aumento no uso ocasional e sugestivo de abuso de substâncias como tabaco, bebidas alcoólicas, maconha e hipnóticos/sedativos durante a pandemia do novo coronavírus.¹⁴ Pesquisa que buscou descrever a utilização de psicotrópicos por 464 estudantes universitários revelou que 80,0% relataram fazer uso antes da pandemia, enquanto 17,5% começaram a usar após o início, com predominância do sexo feminino, solteiras e cursando o primeiro ou o último semestre da graduação. Os antidepressivos foram os mais utilizados pelos participantes (64,0%).²⁶ Neste sentido, a pandemia trouxe grandes malefícios aos estudantes universitários, pois muitos recorreram ao uso dessas substâncias como uma alternativa de escape dos problemas oriundos da COVID-19.¹⁶⁻²⁵ Evidenciando assim, um grave cenário visto que, a pandemia acentuou o uso das substâncias psicoativas entre a população em estudo.

Somado a estes fatores, a inclusão do ensino remoto ocasionou um grande desafio para a maioria dos estudantes visto que, muitos apresentam dificuldades referente ao manuseio nas plataformas de ensino, acesso limitado a computadores e a internet bem como, a falta de orientação necessária para gerenciar o próprio tempo e o estudo remoto.⁷ Aliado a isso, os estudantes ainda possuem demandas de aulas virtuais de diferentes disciplinas, o que pode acarretar em um desgaste emocional e físico repercutindo diretamente na saúde mental e favorecendo o desenvolvimento de estresse.^{9,11}

Em relação a frequentar as aulas durante a pandemia os estudantes com alto estresse apresentaram grande esforço (66,3) e (52,5) demonstraram pouco interesse em frequentar as aulas. Ainda, em pesquisa em uma universidade pública do Sul do Brasil evidenciou 72,7% dos estudantes de graduação vivenciaram uma queda parcial ou total na produtividade do estudos devido às aulas remotas, o que apresentou um impacto direto no processo de ensino e aprendizagem.²⁷ Ademais, entre os motivos para a ausência e baixo interesse dos estudantes em participar das aulas remotas são falta de acesso à internet, inexistência de equipamentos eletrônicos, dificuldade de conciliar a modalidade de estudo com o trabalho e problemas familiares.²⁸

Estudo qualitativo desenvolvido no Paraná com alunos concluintes apontou que entre os estudantes houve redução do interesse pelas aulas remotas e percepção que o ensino remoto emergencial prejudicou a formação, além da falta de interação, distanciamento das aulas práticas e não estar presencial nos estágios, provando assim, uma insatisfação com o ensino remoto.²⁹

Diante desse cenário, é essencial que os estudantes adotem estratégias de enfrentamento para promover seu bem-estar psicológico e social. Estratégias como resolução de problemas, busca de apoio social, religião, esquivia cognitiva, reavaliação positiva e negação tem sido recomendadas como formas eficazes de lidar com os deságios enfrentados durante os períodos de isolamento social e

consequentemente para promover uma redução do estresse.³⁰ Acredita-se que essas alternativas podem levar a uma melhor resposta emocional e à redução do estado de ansiedade, promovendo assim uma maior satisfação com o ambiente educacional.

Embora o estudo tenha limitações por ter sido conduzido apenas com alunos de graduação de uma única instituição privada de ensino, ele contribuiu significativamente para a compreensão dos impactos negativos da pandemia na vida dos estudantes universitários, especialmente em relação aos efeitos do ensino remoto na saúde mental.

CONCLUSÃO

Pode-se concluir que a pandemia da COVID-19 interferiu no estresse autorrelatado entre os estudantes, ou seja o estresse se associou mais ao sexo feminino, com menos de 22 anos idade e com qualidade do sono. Ainda, o consumo de álcool e maconha nos últimos três meses, desistir do curso e frequentar as aulas durante a pandemia também foram significantes em relação ao estresse.

REFERÊNCIAS

- 1 Manchia M, Gathier AW, Yapici-Eser H, Schmidt MV, de Quervain D, van Amelsvoort T, et al. The impact of the prolonged COVID-19 pandemic on stress resilience and mental health: A critical review across waves. *Eur. neuropsychopharmacol.* 2022;55:22-83. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2021.10.864>
- 2 Chen D, Jiang X, Hong Y, Wen Z, Wei S, Peng G, et al. Distinguish Patients With Negative From Those With Positive Initial RT-PCR Results for Coronavirus Disease (COVID-19)? *AJR am. j. roentgenol.* 2021;216(1):66-70. DOI: <https://doi.org/10.2214/AJR.20.23012>
- 3 Aquino EML, Silveira IH, Pescarini JM. Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. *Ciênc. Saúde Colet. (Impr.).* 2020;25(suppl 1):2423-46. DOI:

<https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10502020>

- 4 World Health Organization (WHO). Overview of public health and social measures in the context of COVID-19 (Interim guidance). 2020. Available from: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/332115/WHO-2019-nCoV-PHSM_Overview-2020.1-eng.pdf?sequence=1
- 5 Silva LLS, Lima AFR, Polli DA, Razia PFS, Pavão LFA, Cavalcanti MAFH, et al. Social distancing measures in the fight against COVID-19 in Brazil: description and epidemiological analysis by state. *Cad. Saúde Pública (Online).* 2020;36(9). DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00185020>
- 6 Chadi N, Ryan NC, Geoffroy MC. COVID-19 and the impacts on youth mental health: emerging evidence from longitudinal studies. *Can. j. public health.* 2022;113(1):44-52. DOI: <https://doi.org/10.17269/s41997-021-00567-8>.
- 7 Alves L. Educação remota: entre a ilusão e a realidade. *Interfaces Científicas - Educação.* 2020;8(3):348-65. DOI: <https://doi.org/10.17564/2316-3828.2020v8n3p348-365>
- 8 Ministério da Educação (BR). Portaria n° 544, de 16 de junho 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, e revoga as Portarias MEC n° 343, de 17 de março de 2020, n° 345, de 19 de março de 2020, e n° 473, de 12 de maio de 2020. *Diário Oficial da União.* 17 jun 2020;Seção1:62-3. Disponível em: <https://www.jusbrasil.com.br/diarios/302455425/dou-secao-1-17-06-2020-pg-62>
- 9 Tanaka EZ, Sartori DVB, Ferreira LR, Bermejo LJ. A educação a distância nos cursos de graduação em enfermagem: aplicação e efetividade. *Revista on line de Política e Gestão Educacional.* 2017;21(1):831-4. DOI: <https://doi.org/10.22633/rpge.v21.n.esp1.out.2017.10455>
- 10 Chen T, Lucock M. The mental health of university students during the COVID-19 pandemic: An online survey in the UK. *PLoS*

ONE. 2022;17(1):e0262562. DOI:
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262562>

11 Kantorski LP, Wunsch CG, Souza TT, Farias TA, Oliveira MM de. Potencialidades e limites do ensino remoto emergencial de saúde mental no contexto da COVID-19. *Rev. enferm. UFSM*. 2022;12(e25)1-20. DOI:
<https://doi.org/10.5902/2179769268178>

12 Thoen A, Steyaert J, Alaerts K, Evers K, Van Damme T. A systematic review of self-reported stress questionnaires in people on the autism spectrum. *Review journal of autism and developmental disorders*. 2023;10(2):295-318. DOI:
<https://doi.org/10.1007/s40489-021-00293-4>

13 Xin M, Yang C, Zhang L, Gao C, Wang S. The impact of perceived life stress and online social support on university students' mental health during the post-COVID era in Northwestern China: gender-specific analysis. *BMC public health* (Online). 2024 Feb 14;24(1):467. DOI:
<https://doi.org/10.1186/s12889-024-17935-x>

14 Portela JMG, Mello AL, Freitas EO, Silva RM, Carmo DRP, Siqueira DF. Use of psychoactive substances and mental health in university students during the covid-19 pandemic. *REME rev. min. enferm.* 2022;26:e-1449. DOI:
<http://dx.doi.org/10.35699/2316-9389.2022.37251>

15 Ferro LRM, Trigo AA, Oliveira AJ, Almeida MAR, Tagava RF, Meneses-Gaya C, et al. Estresse percebido e o uso de álcool, tabaco e outras drogas entre universitários. *Saude e pesqui. (Impr.)*. 2019;12(3):573-81. DOI:
<http://dx.doi.org/10.17765/2176-9206.2019v12n3p573-581>

16 Limone P, Toto GA, Messina G. Impact of the COVID-19 pandemic and the Russia-Ukraine war on stress and anxiety in students: a systematic review. *Front Psychiatry*. 2022;13:1081013. DOI:
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1081013>

17 Maia BR, Dias PC. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estud. Psicol.*

(Campinas, Online). 2020;37. DOI:
<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>

18 Demenech LM, Neiva-Silva L, Antochévis AF, Almeida TR, Dumith SC. Estresse percebido entre estudantes de graduação: fatores associados, a influência do modelo ENEM/SiSU e possíveis consequências sobre a saúde. *J. bras. psiquiatr.* 2023;72(1):19-28. DOI:
<https://doi.org/10.1590/0047-2085000000398>

19 Sun S, Goldberg SB, Lin D, Qiao S, Operario D. Psychiatric symptoms, risk, and protective factors among university students in quarantine during the COVID-19 pandemic in China. *Global. health*. 2021;17(1):15. Disponível em:
<https://doi.org/10.1186/s12992-021-00663-x>

20 Guimarães MF, Vizzotto MM, Avoglia HRMC, Paiva EAF. Depresión, ansiedad, estrés y calidad de vida para estudiantes de universidades públicas y privadas. *Rev. Psicol., Divers. Saúde*. 2022;11:e4038. DOI:
<https://doi.org/10.17267/2317-3394rps.2022.e4038>

21 Hernández-Yépez PJ, Muñoz-Pino CO, Ayala-Laurel V, Contreras-Carmona PJ, Inga-Berrosipi F, Vera-Ponce VJ, et al. Factors Associated with Anxiety, Depression, and Stress in Peruvian University Students during the COVID-19 Pandemic. *Int. j. environ. res. public health* (Online). 2022;19(21):14591. DOI:
<https://doi.org/10.3390/ijerph192114591>

22 Kumar S, Lee NK, Pinkerton E, Wroblewski KE, Lengyel E, Tobin M. Resilience: a mediator of the negative effects of pandemic-related stress on women's mental health in the USA. *Arch. womens ment. health*. 2022;25(1):137-46. DOI:
<https://doi.org/10.1007/s00737-021-01184-7>

23 Copatti AL, Ferrari AG, Howell AG, Silva M da R. Relatos da Pandemia: Ser Mulher e Mãe em Tempos de Covid-19. *Psicol. ciênc. prof.* 2023;43:e253659. DOI:
<https://doi.org/10.1590/1982-3703003253659>

24 Santana MS, Santos RS, Barreto ACM, Mouta RJO, Borges SCS. Vulnerabilidade feminina a violência física no período da

pandemia de Covid-19 Rev. Enferm. UERJ (Online). 2022;30(1):e65076. DOI: <https://doi.org/10.12957/reuerj.2022.65076>

25 Gardani M, Bradford DRR, Russell K, Allan S, Beattie L, Ellis JG, et al. A systematic review and meta-analysis of poor sleep, insomnia symptoms and stress in undergraduate students. Sleep med. rev. 2022;61:101565. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101565>

26 Garcia LP, Sanchez ZM. Alcohol consumption during the COVID-19 pandemic: a necessary reflection for confronting the situation. Cad. Saúde Pública (Online). 2020;36(10). DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00124520>

27 Faro A, Bahiano MA, Nakano TC, Reis C, Silva BFP, Vitti LS. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. Estud. Psicol. (Campinas, Online). 2020;37. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>

28 Martins YM, Padilha WVN. Pedagogical strategies for inclusion and retention of students in the pandemic period: an experience report. Rev. ABENO. 2021;21(1):1263. DOI: <http://dx.doi.org/10.30979/revabeno.v21i1.1263>

29 Silva K, Justino L. Ensino remoto emergencial em tempos de pandemia: Percepções de concluintes do curso de licenciatura em Educação Física da UFPR. Revista Pensar a Prática. 2022;25:72344. DOI: <https://doi.org/10.5216/rpp.v25.72344>

30 Cao W, Fang Z, Hou G, Han M, Cu X, Dong J, et al. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. Psychiatry res. 2020;287:112934. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>

Recebido em: 22/01/2023
Aceito em: 07/05/2024
Publicado em: 13/05/2024