

Ansiedade, depressão e desempenho ocupacional de universitários: impactos da pandemia de COVID-19

Anxiety, depression and occupational performance of university students: impacts of the COVID-19 pandemic

*Nilson Rogério da Silva*¹

*Rafaela Magalhães Jesus*²

*Izabela Moura Mussinati Gouvea*³

*Meire Luci da Silva*⁴

Resumo: A pandemia de COVID-19 trouxe preocupações relacionadas ao adoecimento, ao risco de contaminação e à morte. Para os estudantes, em particular, também alterou abruptamente suas rotinas passando a realizar atividades de ensino remotamente em suas casas. Objetivo: Verificar a presença de sintomas de ansiedade e depressão em universitários durante a pandemia de COVID-19, bem como investigar o desempenho de seus papéis ocupacionais e analisar como fatores sociais, econômicos, acadêmicos e de autocuidado influenciam sua saúde mental e desempenho ocupacional. Método: Participaram 112 universitários de cursos de saúde e humanas de uma universidade pública paulista. Foram utilizados quatro instrumentos: Questionário sociodemográfico, de rotina e vida acadêmica; Lista de Identificação de Papéis Ocupacionais; Patient Health Questionnaire nas versões 4 e 9. Os dados do questionário sociodemográfico foram analisados por meio de cálculos de estatística descritiva e os dados dos instrumentos conforme protocolo de análise destes. Resultados: Verificou-se que 67,8% dos universitários apresentaram sintomas de depressão e 29,5% de ansiedade. Identificou-se alterações na rotina alimentar, de sono, na prática de atividades físicas, acréscimo das atividades domésticas, alteração nos relacionamentos interpessoais e dificuldades acadêmicas, diminuição dos papéis de estudante, religioso, trabalhador, voluntário e passatempo e aumento de atividades nos papéis de membro da família, serviços domésticos e cuidador. Conclusão: Os resultados sublinham a necessidade de medidas de suporte aos universitários voltadas à reestruturação de suas rotinas e da gestão saudável da vida acadêmica, ao resgate das relações interpessoais e de seus papéis ocupacionais e principalmente de ações para a mitigação dos sintomas emocionais.

Palavras-chave: COVID-19; saúde mental; papéis ocupacionais; estudantes; ensino remoto.

¹ Universidade Estadual Paulista - Unesp Campus de Marília. E-mail: <nilson.silva@unesp.br>.

² Universidade Estadual Paulista – CNPq – UNESP. E-mail: <rafaela.magalhaes@unesp.br>.

³ Universidade Estadual Paulista – CNPq – UNESP. E-mail: <izabela.moura@unesp.br>.

⁴ Universidade estadual Paulista (UNESP). Email: <meire.silva@unesp.br>

Abstract: The COVID-19 pandemic brought concerns related to illness, the risk of contamination, and death. For students, in particular, it also abruptly altered their routines, shifting to remote learning activities at home. Objective: To verify the presence of anxiety and depression symptoms in university students during the COVID-19 pandemic, as well as to investigate the performance of their occupational roles and analyze how social, economic, academic, and self-care factors influence their mental health and occupational performance. Method: A total of 112 university students from health and humanities courses at a public university in São Paulo participated. Four instruments were used: Sociodemographic, Routine and Academic Life Questionnaire; Occupational Roles Identification List; Patient Health Questionnaire versions 4 and 9. The sociodemographic questionnaire data were analyzed using descriptive statistics, and the data from the instruments were analyzed according to their respective protocols. Results: It was found that 67.8% of the university students exhibited symptoms of depression and 29.5% showed symptoms of anxiety. There were changes in eating and sleeping routines, physical activity practices, an increase in domestic activities, changes in interpersonal relationships and academic difficulties, a decrease in the roles of student, religious participant, worker, volunteer, and hobbyist, and an increase in the roles of family member, domestic service provider, and caregiver. Conclusion: The results underscore the need for support measures for university students aimed at restructuring their routines and healthy management of academic life, restoring interpersonal relationships and their occupational roles, and primarily actions to mitigate emotional symptoms.

Keywords: COVID-19; mental health; occupational roles; students; remote learning

INTRODUÇÃO

A saúde mental dos estudantes universitários tem se mostrado uma preocupação crescente, mesmo antes da pandemia de COVID-19. Estudos já indicavam uma alta prevalência de sintomas de ansiedade e depressão entre essa população. Uma pesquisa realizada com estudantes do curso de Enfermagem em uma universidade federal na região nordeste do Brasil revelou que 62,9% dos universitários apresentavam sintomas de ansiedade e 30,2% sintomas de depressão, predominantemente em níveis leves. Os autores destacaram que o sexo feminino estava mais propenso ao desenvolvimento de sintomas depressivos e que fatores como trabalho e lazer estão relacionados à depressão (Fernandes *et al.*, 2018).

Outro estudo com universitários do interior de São Paulo identificou sintomas clínicos de ansiedade e depressão, sublinhando a necessidade urgente de as instituições de ensino superior desenvolverem programas de acolhimento e atendimento em saúde mental para os estudantes (Maltoni; Palma; Neufeld, 2019). As vulnerabilidades dos estudantes universitários tornam-se ainda mais evidentes durante os períodos de estágio clínico supervisionado, quando a prevalência de sintomas de estresse, ansiedade e depressão tende a ser mais alta.

Estudantes de cursos de saúde frequentemente enfrentam pressões adicionais relacionadas à prática clínica, como a necessidade de retribuir o investimento familiar, a inserção no mercado de trabalho, a sobrecarga de atividades e a falta de tempo para lazer. Esses fatores, somados à exigência de desempenho acadêmico e à carga emocional do cuidado aos pacientes, contribuem significativamente para o aumento dos níveis de estresse, ansiedade e depressão (Sanches *et al.*, 2018).

Com a chegada da pandemia de COVID-19, essas vulnerabilidades foram exacerbadas. Com a alta taxa de transmissão do vírus SARS-CoV-2 e o aumento exponencial de casos, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou, em março de 2020, a pandemia de COVID-19, recomendando a adoção de estratégias preventivas e de enfrentamento à doença (WHO, 2020). Como resultado, foi necessário implementar medidas de isolamento e distanciamento social, que incluíram o fechamento de locais com grande concentração de pessoas, como comércios, instituições de ensino, locais de práticas religiosas e sociais, entre outros, medidas que alteraram drasticamente a rotina de toda a população, que teve que adaptar suas atividades pessoais, acadêmicas, profissionais e sociais para enfrentar a nova realidade imposta pela

pandemia (Mishima-Santos *et al.*, 2020).

A privação de contato social e o excesso de informações falsas, negativas e sensacionalistas geraram a sensação de vulnerabilidade, insegurança e incerteza na população, desencadeando uma condição de estresse crônico (Sartório *et al.*, 2020; Silva *et al.*, 2022a), disseminando o medo de ser contaminado e de adoecer, fatores que desencadearam e/ou elevaram os níveis de ansiedade e estresse na população em geral, intensificando os sintomas daqueles que já possuíam diagnóstico de sofrimento mental (Shultz *et al.*, 2016).

Estudo nacional que investigou a percepção das pessoas em relação ao isolamento social durante a pandemia identificou que as principais consequências foram o estresse familiar, a restrição no convívio social e as dificuldades financeiras (Bezerra *et al.*, 2020), cujas consequências, associadas ou não, ao longo do tempo, podem favorecer e/ou agravar o sofrimento mental das pessoas. Nesse sentido, além das alterações nas atividades de rotina e de vida, o isolamento social pode levar ao sofrimento mental com o surgimento e agravamento de transtornos mentais e comportamentais, como ansiedade, depressão, estresse, síndrome do pânico, entre outros, objeto de estudo da presente pesquisa.

Entre a população em geral que teve suas atividades e ocupações interrompidas devido ao isolamento e distanciamento social, destacam-se os estudantes do ensino superior, grupo já era considerado potencialmente vulnerável antes da pandemia, e a COVID-19 pode ter agravado ainda mais esse sofrimento (Da Silva *et al.*, 2020). É possível inferir que os estudantes universitários constituem um grupo suscetível à ocorrência de ansiedade, depressão, estresse e consumo de álcool e drogas (Da Silva *et al.*, 2020), condições que podem ter sido exacerbadas pelas consequências da pandemia de COVID-19 e pela adoção do ensino remoto, as quais ensejaram mudanças significativas nas rotinas e nos ambientes de estudo dos alunos.

No contexto da COVID-19, o processo de adoecimento dos estudantes universitários pode ter resultado em significativas alterações em suas rotinas e papéis ocupacionais como trabalhar, estudar, realizar afazeres domésticos ou qualquer atividade que ocupe o tempo e a rotina, os quais são de suma importância, pois, além de definirem seus papéis ocupacionais, contribuem para a promoção do bem-estar. Essas atividades são essenciais para a estruturação da identidade pessoal e profissional, influenciando diretamente a qualidade de vida e a saúde mental dos estudantes. A interrupção ou modificação abrupta dessas ocupações, imposta pelas medidas de isolamento social e pelo ensino remoto, pode ter agravado o sofrimento emocional e comprometido o desempenho acadêmico e ocupacional dos universitários.

A pandemia de COVID-19 destacou a importância da saúde mental, especialmente entre os estudantes universitários, que já eram considerados vulneráveis antes da crise sanitária global, aspectos já destacados anteriormente e que indicavam alta prevalência de sintomas de ansiedade e depressão nessa população (Sanchez *et al.*, 2018; Fernandes *et al.*, 2018), condições que pode ter sido exacerbada pelo isolamento social, pela interrupção das atividades presenciais e pela transição para o ensino remoto.

A justificativa para o desenvolvimento deste estudo consiste no fato de que a saúde mental dos estudantes universitários é uma preocupação crescente, especialmente diante dos desafios adicionais impostos pela pandemia de COVID-19, pela necessidade urgente de compreender como a pandemia afetou a saúde mental dos estudantes. A situação inédita da pandemia criou lacunas na literatura sobre os impactos específicos da COVID-19 nessa população, e este estudo visa contribuir para preencher parte dessas lacunas, compreender esses impactos e subsidiar o desenvolvimento de políticas institucionais e programas de apoio que promovam o bem-estar mental e acadêmico dos estudantes.

A hipótese deste estudo é que a pandemia de COVID-19 exacerbou significativamente os sintomas de ansiedade, depressão e estresse entre os estudantes universitários. Estudos que investigam as mudanças na saúde mental, na rotina de vida e nos papéis ocupacionais dos universitários em ensino remoto durante a pandemia são necessários para compreender os

possíveis efeitos da COVID-19, pois podem subsidiar futuras intervenções, tornando o ambiente acadêmico mais favorável ao convívio e ao aprendizado dos estudantes universitários, justificando assim a importância de investigar essa temática.

Nesse sentido, o presente estudo teve como objetivo verificar a presença de sintomas de ansiedade e depressão em universitários durante a pandemia de COVID-19, bem como investigar o desempenho de seus papéis ocupacionais e analisar como fatores sociais, econômicos, acadêmicos e de autocuidado influenciam sua saúde mental e desempenho ocupacional.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Pesquisa descritiva, de caráter quantitativo e de delineamento transversal. O projeto de Pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Filosofia e Ciências da Universidade Estadual Paulista sob Certificado de Apresentação para Apreciação Ética 32410820.2.0000.5406 e aprovado sob o parecer nº 4.138.693.

A amostra foi composta por universitários regularmente matriculados em nove cursos das áreas de saúde e humanas de uma universidade pública no interior do estado de São Paulo. A escolha desses cursos foi determinada pela oferta acadêmica da universidade, que se concentra exclusivamente nessas áreas, justificando o recorte específico do estudo. Os critérios de inclusão exigiam que os estudantes aceitassem participar voluntariamente, estivessem matriculados em atividades remotas e não tivessem diagnóstico de qualquer transtorno mental. Os critérios de exclusão consistiram em estudantes afastados, aqueles realizando atividades de ensino presenciais e/ou híbridas, aqueles que não responderam a todas as questões dos instrumentos de pesquisa e aqueles com diagnóstico prévio de transtorno mental.

Para a coleta de dados, foram utilizados quatro instrumentos: um questionário sociodemográfico com aspectos da rotina e da vida acadêmica, a Lista de Identificação de Papéis Ocupacionais, o *Patient Health Questionnaire* (PHQ-9) e o *Patient Health Questionnaire* (PHQ-4).

O questionário sociodemográfico e acadêmico para caracterização do perfil dos participantes foi elaborado pelos autores. O questionário é composto por questões que abrangem idade, estado civil, número de filhos, condições e tipo de moradia, situação de trabalho, renda familiar, perda ou manutenção do emprego por familiares, alterações na carga horária de trabalho e salários dos familiares, carga horária de estudos, curso, ano e período de estudo.

A Lista de Identificação de Papéis Ocupacionais foi escolhida para este estudo devido à sua capacidade de fornecer uma ampla compreensão dos diversos papéis desempenhados pelos estudantes universitários em suas vidas diárias. Este instrumento é particularmente útil para identificar como os estudantes desempenham os diferentes papéis ocupacionais, como estudante, trabalhador, membro da família, amigo, entre outros. A avaliação dos papéis ocupacionais permite analisar como as mudanças nas responsabilidades e nas atividades diárias, especialmente no contexto da pandemia de COVID-19, podem afetar a capacidade dos estudantes de equilibrar suas vidas acadêmicas e pessoais. O instrumento é organizado em duas partes. A primeira tem por objetivo avaliar os principais papéis ocupacionais que servem para organizar a vida diária do indivíduo e são coletadas informações sobre os papéis desempenhados ou planejados nos tempos: passado, presente e futuro. Os papéis ocupacionais investigados são de trabalhador, estudante, voluntário, cuidador, amigo, membro da família, serviço doméstico, religioso, passatempo/amador e participante de organizações. O indivíduo deve assinalar o papel desempenhado considerando o passado, presente e futuro. Caso o indivíduo não se encaixe em alguma categoria, poderá citar uma na categoria "outro". A segunda parte do instrumento tem por objetivo verificar o grau de importância atribuído pelo

indivíduo a cada papel por meio de uma escala Likert de três pontos: nenhuma importância, alguma importância ou muita importância. (Cordeiro *et al.*, 2007).

Para verificar a presença de sintomas de depressão optou-se pelo uso do *Patient Health Questionnaire* (PHQ-9) devido à sua eficácia e praticidade na avaliação dos sintomas de depressão. Este instrumento é amplamente reconhecido por sua brevidade, confiabilidade e validação, tornando-o uma ferramenta ideal para triagem em contextos acadêmicos, estando disponível para o uso. O PHQ-9 segue os critérios estabelecidos pelo Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais IV (DSM-IV) (Kroenke; Spitzer; Williams, 2001), o que assegura a precisão e a relevância dos dados coletados. Além disso, sua capacidade de quantificar a gravidade dos sintomas de depressão permite uma análise detalhada do estado mental dos estudantes, facilitando a identificação de indivíduos que possam necessitar de intervenções adicionais. O PHQ-9 é composto por nove questões, cada uma com respostas em uma escala Likert de quatro pontos, com pontuações específicas: Nunca (0); Em vários dias (1); Em mais da metade dos dias (2); Quase todos os dias (3). As respostas devem ser fornecidas com base na frequência com que a pessoa experimentou os sintomas nos últimos 14 dias (Kroenke; Spitzer; Williams, 2001; Santos *et al.*, 2013).

Para avaliar sintomas de ansiedade foi escolhido o *Patient Health Questionnaire-4* (PHQ-4) devido à sua eficácia na triagem rápida desses sintomas e por ser uma escala validada, confiável e sensível para o rastreamento de sintomas de ansiedade nas duas últimas semanas. Composto por apenas quatro questões sendo as respostas disponibilizadas em uma escala *Likert* de quatro pontos, variando de "nenhuma vez" (0) a "quase todos os dias" (3). As respostas devem refletir a frequência dos sentimentos nos últimos 14 dias, facilitando a obtenção de uma visão concisa e abrangente do estado mental dos estudantes.

É válido destacar que os dois instrumentos utilizados para mensurar depressão e ansiedade são rastreadores de sinais e sintomas, não conferem a condição de diagnóstico, o que pode constituir uma etapa posterior à identificação prévia dos sintomas, havendo a necessidade de maior investigação, sobretudo em ocorrência conjunta dos sintomas.

Devido às medidas preventivas relacionadas ao distanciamento social, uso de máscaras e evitar aglomerações, a coleta de dados foi realizada de forma virtual, obedecendo a todas as medidas sanitárias vigentes na época. A coleta de dados foi realizada no primeiro semestre de 2021, mais especificamente nos meses de maio e junho, e o tempo de resposta dos instrumentos foi de 20 minutos por participante. Para acessar os estudantes e evitar o contato físico, adotamos a estratégia de coleta de dados por meio virtual, utilizando um formulário *online* enviado por e-mail aos participantes. Ao acessar o *link*, os estudantes eram direcionados à página do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, com informações sobre o assunto, objetivos e procedimentos da pesquisa, além de explanação sobre os direitos relacionados à sua participação. Somente após o aceite, os participantes eram direcionados para o formulário e, em caso de dúvidas, poderiam entrar em contato com o pesquisador responsável por email ou plataforma de comunicação digital.

Todas as respostas obtidas a partir da aplicação dos instrumentos foram tabuladas em planilhas, organizadas e codificadas. Posteriormente, esses dados foram transferidos para um programa estatístico para a realização dos cálculos necessários.

Para análise das respostas do questionário sociodemográfico foram utilizados cálculos de estatística descritiva. As respostas da Lista de papéis ocupacionais foram analisadas considerando a ocorrência de respostas em cada papel ocupacional e expressa em percentuais, mesmo critério adotado em relação ao grau de importância de cada papel.

Para análise do PHQ 9 foi realizada a soma das respostas, considerando que o resultado pode variar de 0 a 27 (Kroenke; Spitzer; Williams, 2001; Santos *et al.*, 2013). No Brasil, os resultados de um estudo realizado por Osório *et al.* (2009) sobre as propriedades psicométricas do PHQ-9 revelaram que a nota de corte maior ou igual a 10 é mais adequada para

rastreamento da depressão. A análise do PHQ 4 foi realizada por meio da somatória das respostas, podendo o resultado final variar de 0 a 12. Todos os resultados foram organizados em tabelas e quadros para facilitar a visualização e interpretação dos dados.

RESULTADOS

Nessa seção, serão apresentados os resultados organizados em quatro tópicos e tabelas, da seguinte forma: Caracterização do perfil sociodemográfico e acadêmico da amostra; Comparação das atividades de rotina realizadas antes e durante o período pandêmico; Caracterização dos papéis ocupacionais; Caracterização da sintomatologia de depressão e ansiedade.

Caracterização do perfil sociodemográfico e acadêmico da amostra

Participaram 112 universitários com idade média de 21,7 anos (dp +4,6), sendo a maioria do sexo feminino, solteira, com relacionamento afetivo e sem filhos e a mantinha-se na universidade por meio da renda familiar (Tabela 1). Sobre os dados acadêmicos, mais de um terço ingressou na universidade em 2018, estudava em período integral. Quanto à área do curso, houve pouca diferença, sendo que 51,8% eram da saúde e 48,2% de humanas (Tabela 1).

Tabela 1. Caracterização do perfil sociodemográfico e acadêmico da amostra

Variáveis		Nº	%
Sexo	Feminino	97	86,6
	Masculino	14	12,5
Estado civil	Sem companheiro (a)	111	99,1
	Com companheiro (a)	1	0,9
Relacionamento afetivo	Sim	64	57,1
	Não	44	39,3
Filhos	Sim	2	1,8
	Não	110	98,2
Manutenção na universidade	Família	58	51,8
	Renda própria	8	7,1
	Bolsa iniciação/extensão	1	0,9
	Bolsa socioeconômica	7	6,3
	Outros auxílios	4	3,6
Ano de ingresso na Universidade	Antes de 2017	10	8,9
	2017	19	17
	2018	41	36,6
	2019	27	24,1
	2020	15	13,4
Período	Integral	58	51,8
	Noturno	36	32,1
Área do curso	Saúde	58	51,8
	Humanas	54	48,2

Fonte: Autoria própria.

Comparação das atividades de rotina realizadas antes e durante o período pandêmico

Em relação às atividades realizadas pelos estudantes antes e durante a pandemia, verificou-se que durante a pandemia, 96,4% dos estudantes praticaram isolamento e distanciamento social, sendo que 81,3% referiram que saíam de casa apenas para atividades essenciais. Parcela considerável dos estudantes (78,6%) voltou a residir com seus pais e/ou familiares durante o período pandêmico, abandonando a condição de morador em repúblicas, onde a dinâmica de funcionamento é distinta, com convivência predominantemente com colegas e amigos. Entre os estudantes que não moravam sozinhos, 46,4% viviam com até três pessoas, enquanto 39,3% residiam com mais de três pessoas.

Houve uma diminuição na prática religiosa, com a frequência regular caindo de 30,4% antes da pandemia para 20,5% durante a pandemia. As atividades de lazer também sofreram uma redução significativa, passando de 54,4% para 18,8%. De maneira semelhante, a prática frequente de atividades físicas diminuiu de 25% para 15,2%.

Quando questionados sobre mudanças na qualidade do sono e da alimentação durante o período de distanciamento social, 78,6% dos participantes relataram alterações significativas nesses aspectos, enquanto 21,4% afirmaram não ter percebido nenhuma mudança. Em relação especificamente à qualidade da alimentação, 88,4% dos participantes consideraram que possuíam uma alimentação adequada, enquanto 11,6% relataram ter uma alimentação inadequada. Entre as alterações destacadas no sono, 42% dos participantes relataram um aumento no tempo de sono, dormindo mais de nove horas por noite, enquanto 26,8% relataram uma diminuição, dormindo apenas cerca de sete horas por noite.

Sobre a rotina de atividades acadêmicas durante o período pandêmico, 63,4% dos participantes afirmaram que possuíam uma organização definida, com divisão do tempo para estudo e outras atividades cotidianas, enquanto 36,6% disseram que conseguiam se organizar apenas algumas vezes. Em relação à frequência de dificuldades para estudar online, 40,2% dos participantes relataram que enfrentavam dificuldades algumas vezes e 26,8% que sempre enfrentaram dificuldades.

Quando questionados sobre as atividades acadêmicas realizadas, 33,9% dos participantes estavam envolvidos em atividades de formação complementar, seguidos por 24,1% que participavam de atividades de pesquisa, 6,3% que se dedicavam ao estudo dos conteúdos das disciplinas, 4,5% que estavam envolvidos em atividades de extensão, e 0,9% que participavam de atividades do centro acadêmico.

Os resultados da Lista de Identificação de Papéis Ocupacionais mostraram que, historicamente, os papéis mais desempenhados pelos participantes eram como estudantes, seguidos por membros da família e envolvidos em atividades de lazer (passatempo) (Tabela 2). No presente, durante a pandemia, os papéis mais desempenhados estavam relacionados aos serviços domésticos, seguidos de amigo e passatempo (Tabela 2). Em relação aos papéis ocupacionais futuros, ou seja, aqueles que os participantes indicaram como expectativas e metas para o seu futuro, foi mencionado que pretendem desempenhar os papéis de trabalhador, amigo e passatempo. (Tabela 2).

Ao comparar os papéis ocupacionais dos participantes antes e durante a pandemia, observou-se uma redução em várias funções, como estudante, trabalhador, voluntário, cuidador, amigo, religioso, passatempo/amador e participação em organizações (Tabela 2). No presente, os papéis mais reduzidos são os de estudante, trabalhador, voluntário, cuidador, amigo, religioso, passatempo/amador e participação em organizações. No futuro, há uma expectativa de aumento nos papéis de trabalhador, voluntário, cuidador, amigo e participação em organizações, indicando um reconhecimento da importância desses papéis para a qualidade de vida e satisfação pessoal. Em contraste, os papéis de estudante, religioso e participação em organizações devem diminuir no futuro.

Tabela 2. Resultado da Lista de Papéis Ocupacionais

Papéis ocupacionais	Passado %	Presente %	Futuro %
Estudante	85,7	41,1	55,3
Trabalhador	35,7	12,5	76,7
Voluntário	39,2	12,5	69,6
Cuidador	27,6	23,2	41,1
Serviço Doméstico	54,4	81,2	60,7
Amigo	80,3	44,6	75,8
Membro de Família	61,6	77,6	67,8
Religioso	58,9	27,6	44,6
Passatempo/Amador	71,4	51,7	71,4
Participante em Organizações	30,3	8,03	36,6

Fonte: Autoria própria.

No presente, os participantes também relataram um aumento na importância dos papéis de membro da família e de serviços domésticos. No entanto, no futuro, pretendem retomar os papéis que desempenhavam anteriormente. A importância dos papéis ocupacionais é percebida da seguinte forma: o estudante é o mais valorizado, seguido por trabalhador e membro da família. Os papéis com menor importância são participação em organizações, religioso e cuidador (Tabela 3).

Tabela 3. Nível de importância dos papéis ocupacionais

Papéis Ocupacionais	Nenhuma importância %	Alguma importância %	Nenhuma importância %
Estudante	0,9	7,1	89,3
Trabalhador	0,9	10,7	80,4
Voluntário	1,8	41,1	50,9
Cuidador	15,2	30,3	43,7
Serviço Doméstico	2,7	41,1	48,2
Amigo	1,8	20,5	75,0
Membro de Família	3,6	17,8	75,9
Religioso	24,1	32,1	33,9
Passatempo/Amador	1,8	27,7	67,8
Participante em Organizações	25,0	43,7	17,8

Fonte: Autoria própria.

Caracterização de sintomatologia de depressão e ansiedade

Os resultados indicaram que 67,8% da amostra apresentava sintomas de depressão, de acordo com a classificação de Osório *et al.* (2009), que recomenda, para o PHQ-9, a consideração de presença ou ausência de indicadores, sem graduar os níveis de comprometimento devido à sua função como escala rastreadora.

Em relação à ansiedade, 29,5% dos participantes apresentaram escores indicativos de problemas. Estes dados ressaltam a prevalência significativa de transtornos mentais entre os estudantes universitários durante o período estudado, sublinhando a necessidade urgente de intervenções voltadas para a saúde mental nesse contexto.

DISCUSSÃO

Os dados demográficos dos participantes deste estudo revelam que a maioria dos 112 universitários era composta por mulheres, um resultado que está em conformidade com as estatísticas do Censo da Educação Superior (Brasil, 2019), que identificaram o sexo feminino como predominante no ensino superior. A crescente presença de mulheres no ensino superior reflete as mudanças nas expectativas sociais e culturais, com as mulheres buscando a educação não apenas para alcançar maior independência econômica, mas também como uma

forma de desafiar e superar as barreiras históricas e estruturais que limitam seu acesso a posições de poder (Meza-Mejia *et al.*, 2023)

Em relação aos impactos econômicos da pandemia, os estudantes relataram que, apesar de continuarem seus estudos, dependem significativamente do suporte financeiro de seus familiares. No entanto, essa dependência foi afetada negativamente pelo fato de que muitos familiares enfrentaram perda de emprego, redução da carga horária de trabalho e diminuição dos salários. Esses relatos estão alinhados com o estudo que investigou as alterações provocadas pela pandemia de COVID-19 nas relações laborais no Brasil, documentando o fechamento de empresas e o aumento das demissões durante o período pandêmico (De Fátima Marcelino, 2024).

A perda ou redução da renda familiar, bem como a instabilidade econômica, foram identificadas como fatores que exacerbaram o estresse e a ansiedade entre os estudantes, que já enfrentam desafios consideráveis em suas jornadas acadêmicas (Castilho *et al.*, 2020). A dependência financeira dos familiares pode gerar sentimentos de culpa e pressão adicionais, agravando os problemas de saúde mental dos estudantes. Ademais, as dificuldades econômicas decorrentes da pandemia podem impactar a capacidade dos estudantes de se dedicarem aos estudos, podendo resultar em uma possível diminuição do desempenho acadêmico e no aumento das preocupações com o futuro.

Além das mudanças econômicas, a pandemia também afetou diversas áreas da vida e da rotina dos estudantes universitários. De acordo com a Associação Americana de Terapia Ocupacional (2014, p. 8), "as rotinas são sequências estabelecidas de ocupações ou atividades que fornecem uma estrutura para a vida diária; rotinas também podem promover ou prejudicar a saúde". Um exemplo significativo de mudança de rotina foi o retorno à moradia com pais e familiares, que ocorreu para 78,6% dos estudantes, contrastando com o padrão anterior de residir em repúblicas com amigos. Da Silva *et al.* (2020) destacam que criar uma rotina semelhante à anterior, com poucas alterações, pode ajudar a prevenir transtornos mentais tanto para o indivíduo quanto para sua família.

No entanto, o retorno ao ambiente familiar pode criar uma dinâmica de funcionamento distinta daquela vivida anteriormente pelos estudantes que moravam em repúblicas, onde a convivência era predominantemente com amigos. Estudo indica um aumento do estresse doméstico, conflitos familiares e impactos negativos na saúde mental dos indivíduos durante a pandemia. Esse cenário foi principalmente causado pelo isolamento social e pelas mudanças abruptas na rotina diária, como o trabalho remoto e a educação a distância, que exigiram uma reorganização das responsabilidades familiares (Rocha *et al.*, 2023). Além disso, outra pesquisa com estudantes universitários identificou problemas no gerenciamento da rotina e do tempo entre universitários em ensino remoto (Dias *et al.*, 2022).

Durante a pandemia, observou-se uma diminuição significativa na prática de atividades físicas entre os estudantes, revelando uma queda considerável na realização e frequência dessas atividades (Bezerra *et al.*, 2020). Esse achado é consistente com outro estudo nacional que identificou que o distanciamento social afetou a prática de atividades físicas devido ao impedimento de circulação em espaços coletivos (Cunha; Mourad; Jorge, 2021). Embora existam inúmeras possibilidades de práticas de atividades físicas de forma virtual, como aulas online, aplicativos de exercícios e treinamentos personalizados, a adesão a essas modalidades pode ser influenciada por diversos fatores, como acesso à tecnologia, motivação pessoal e disponibilidade de espaço adequado para a prática de exercícios em casa (Deslandes; Coutinho, 2020).

A redução da atividade física não compromete apenas a saúde física, mas também influencia diretamente os níveis de ansiedade e estresse, perspectiva essa que é corroborada por resultados de uma revisão ao revelar que a diminuição nos níveis de atividade física devido ao distanciamento social durante a pandemia agravou os sintomas de depressão e ansiedade na população brasileira (Waclawovsky; Santos; Schuch, 2021).

Além disso, a pesquisa longitudinal com 2.314 indivíduos indicou que pessoas que mantiveram ou iniciaram a prática de atividades físicas apresentaram uma menor incidência de sintomas de depressão e ansiedade em comparação com aquelas que permaneceram inativas (Feter *et al.*, 2021). Este resultado é reforçado pelos resultados de um estudo transversal que investigou 1.154 adultos brasileiros e encontrou que indivíduos que não praticavam exercícios físicos durante o distanciamento social apresentavam um risco duas vezes maior de desenvolver sintomas de depressão e ansiedade em comparação com aqueles que continuaram a se exercitar durante o período de isolamento (Silva *et al.*, 2020). A atividade física regular é um importante fator de proteção contra transtornos mentais, contribuindo para a regulação do humor e a redução dos sintomas de ansiedade e depressão (Azevedo *et al.*, 2020; Muller, 2022).

A prática regular de atividades físicas é essencial para a manutenção da saúde mental, especialmente em tempos de pandemia, em que o distanciamento social e as restrições de mobilidade são comuns, portanto, políticas e iniciativas voltadas para a promoção da atividade física, pode ser uma estratégia eficaz para melhorar o bem-estar mental e físico dos estudantes e da população em geral. Especificamente no caso dos estudantes, as instituições de ensino superior podem desempenhar um papel crucial ao incentivar a prática de atividades físicas, oferecendo recursos e suporte para a adoção de exercícios virtuais e programas de bem-estar. A promoção dessas atividades não só ajudaria a mitigar os impactos negativos na saúde mental dos estudantes, mas também poderia contribuir para a criação de hábitos saudáveis em longo prazo. Além disso, é fundamental que políticas de saúde pública reconheçam e abordem a importância da atividade física para a saúde mental, especialmente em contextos de crise sanitária, garantindo que medidas de apoio e incentivo sejam acessíveis a todos os segmentos da população.

Sobre as questões relativas ao lazer, os dados dessa pesquisa mostraram que em relação ao período anterior à pandemia, todos os estudantes praticavam, mesmo com variações de frequência. Entretanto, no período de distanciamento social, verificou-se que um número significativo não realizava atividades de lazer, estando estas, na maioria das vezes, restritas àquelas possibilitadas pelo uso de recursos digitais da informação e comunicação. No estudo de Teodoro *et al.* (2021), 54,2% dos participantes relataram que o distanciamento social resultou na diminuição das atividades de lazer quando comparada ao período anterior à pandemia. Silva *et al.* (2022) identificaram um aumento expressivo no uso das redes sociais por universitários durante a pandemia, sendo esta utilizada de forma a compensar diversos aspectos da vida como estudo, lazer e interação social. Ainda que essa alternativa tenha sido uma estratégia positiva, não deixou de causar prejuízos para o sono, alimentação, saúde física e mental.

Outro aspecto investigado foi a prática religiosa. De acordo com a prática religiosa pode atuar positivamente na promoção da satisfação e do bem-estar físico, emocional e espiritual (Santos, 2024). Aqueles que mantiveram suas práticas religiosas durante a pandemia apresentaram menores indicadores de tensão e alterações de humor, além de relatarem sentimentos positivos em contraposição aos sentimentos negativos prevalentes (Bezerra *et al.*, 2020). Dados da presente pesquisa revelaram para uma prática religiosa significativa antes da pandemia, passando de 30,4% para 20, 5% durante o isolamento social. Essa mudança de comportamento coincide com o fechamento das instituições religiosas, afastando as pessoas de suas rotinas religiosas presenciais. Por outro lado, houve um crescimento significativo da religião digital, difundida por meio eletrônicos, como uma alternativa para a manutenção das expressões religiosas (Carletti; Nobre, 2021).

Com relação à alimentação, mais de 80% dos participantes declararam que mantinham uma rotina alimentar com horários estabelecidos antes da pandemia. Entretanto, uma parcela relatou piora no padrão alimentar durante as medidas preventivas, o que pode estar relacionado aos indicadores de ansiedade. Em um estudo com 134 universitários, sendo 114 do sexo feminino, foi observado que uma percentagem significativa dos estudantes alterou negativamente seus hábitos alimentares durante o período de isolamento social (Santos, 2020).

Esses sinais foram expressos pelo ganho de peso, aumento do apetite e busca por alimentos de maior valor energético, pobres em nutrientes essenciais e ricos em sal, gorduras e açúcares (Santos, 2020). De forma semelhante, Oliveira *et al.* (2020) destacaram mudanças nos hábitos de vida durante o período pandêmico, com um consumo elevado de alimentos pertencentes ao grupo dos não saudáveis. Outro estudo com universitários também verificou que mais da metade de sua amostra referiu algum tipo de influência sobre o comportamento alimentar (Silva *et al.*, 2022b).

Nesse sentido, é possível apontar para um conjunto de mudanças decorrentes na vida dos estudantes universitários em função da pandemia, com consequência para as formas de convivência no ambiente familiar, redução das atividades físicas, sociais e religiosas, além de mudanças de padrões de sono e alimentação.

A rotina acadêmica durante a pandemia também foi investigada em relação à adoção de atividades remotas de ensino. Foram apontadas dificuldades para estudar, com a maioria dos participantes relatando que já enfrentavam essas dificuldades antes da interrupção das atividades presenciais, mas revelando um aumento significativo quando a modalidade de ensino remoto foi adotada. Nem sempre a modalidade de ensino remoto é a mais atraente, seja para professores ou alunos, por vezes, resultando em uma interação cansativa, com aulas pouco atrativas (Braga *et al.*, 2021). Outro estudo nacional realizado com estudantes brasileiros em atividades de ensino remoto revelou problemas com aspectos didáticos e o cumprimento da carga horária de ensino, sendo essas dificuldades motivadas por problemas de infraestrutura, como ambiente inadequado para o estudo, internet insuficiente, e o compartilhamento de ambientes e equipamentos com familiares (Silva *et al.*, 2022a).

Quando questionados sobre a motivação para as atividades remotas de ensino, os participantes apontaram dificuldades no cumprimento de prazos de entrega de tarefas, baixo envolvimento e interação, interesse diminuído, além de problemas relativos à atenção e concentração. Uma pesquisa realizada com estudantes universitários em Angola verificou problemas na adoção do ensino remoto, destacando dificuldades na interação entre professores e alunos, na realização de trabalhos coletivos com outros estudantes, além de barreiras de acesso e participação nas aulas devido à fragilidade da acessibilidade (Morales; Lopez, 2020). Outros fatores mencionados incluem o excesso de atividades, a elevada carga horária de estudo e preocupações em relação à formação e ao futuro profissional (Aristovnik *et al.*, 2020).

A análise das atividades acadêmicas realizadas pelos participantes deste estudo também revelou uma clara preferência por atividades de formação complementar e pesquisa. A maioria dos participantes está envolvida em atividades que visam ao aprimoramento das habilidades profissionais e acadêmicas além do currículo tradicional, destacando a importância atribuída a essas formas de desenvolvimento pessoal e profissional. A participação em atividades de pesquisa também se destaca, sugerindo um interesse significativo em aprofundar o conhecimento e contribuir para a geração de novos saberes. Esse comportamento também foi verificado em estudo com 300 estudantes de graduação nas áreas de Humanas, Biológicas e Exatas, que também destacaram a valorização das atividades de aprimoramento e pesquisa pelos estudantes durante a pandemia (Da Cunha Nogueira; Osti, 2024).

Em contraste, o envolvimento com o estudo direto das disciplinas é menor, sugerindo uma preferência por atividades que ofereçam experiências práticas. A pesquisa identificou que as atividades de extensão e do centro acadêmico têm menor participação, possivelmente devido a uma menor relevância percebida ou limitações de tempo. Esses achados indicam uma mudança nas prioridades acadêmicas dos alunos durante o período pandêmico, sendo estes consistentes com estudo com estudantes de mais áreas (Da Cunha Nogueira; Osti, 2024).

Os resultados sugerem que a pandemia interferiu nos padrões de alimentação, sono e prática de atividade física, além de impactar as questões financeiras e relacionais no âmbito familiar e entre amigos, bem como criar dificuldades na realização das atividades acadêmicas. Nesse contexto de alterações significativas na vida dos estudantes, foi possível identificar

importantes mudanças nos papéis ocupacionais dos estudantes durante a pandemia, considerando o passado (antes da pandemia), o presente (durante a pandemia) e o futuro (expectativas após a pandemia).

Os papéis ocupacionais investigados neste estudo foram: estudante, trabalhador, voluntário, cuidador, serviço doméstico, amigo, membro de família, religioso, passatempo /amador (lazer) e participante em organizações, os quais guardam relação estreita entre si (Cordeiro *et al.*, 2007).

A análise dos dados revelou que os estudantes consideravam o papel de estudante altamente importante no período pré-pandêmico, no entanto, houve uma redução significativa desse papel durante a pandemia, principalmente devido à transição forçada para o ensino remoto. A alteração nesse papel ocupacional pode ser atribuída a vários fatores interligados como os desafios técnicos e de infraestrutura, o acesso inconsistente à internet de alta velocidade, à falta de equipamentos adequados e de local de estudo no ambiente doméstico (Silva *et al.*, 2022a). Nesse sentido, uma pesquisa com estudantes de Terapia Ocupacional revelou que a maioria dos estudantes investigados afirmou que gostaria do retorno presencial das atividades por considerarem o aprendizado mais efetivo (Silva *et al.*, 2022a).

Em contraste, houve um aumento nos papéis de membro da família e nas atividades domésticas aumentaram porque muitos estudantes voltaram a morar com suas famílias devido à pandemia, que levou ao fechamento de residências estudantis e repúblicas. Reintegrados ao ambiente familiar, os estudantes passaram a contribuir mais nas tarefas domésticas, ou seja, intensificou as necessidades de limpeza, organização e preparação de refeições. Embora essa mudança possa fortalecer ou fragilizar os laços familiares, ela também pode promover habilidades de gestão do lar, ressalta-se a importância de equilibrar as responsabilidades para não comprometer o desempenho acadêmico e o bem-estar dos estudantes.

O papel de amigo diminuiu devido à menor interação presencial, as medidas de distanciamento social e as restrições às interações presenciais foram fundamentais para conter a disseminação do vírus, mas também reduziram drasticamente as oportunidades de interação face a face entre amigos. Estudantes que anteriormente passavam grande parte do seu tempo em ambientes sociais e acadêmicos, como universidades e repúblicas, tiveram que se adaptar a novas formas de comunicação, principalmente digitais. Embora as tecnologias de comunicação tenham permitido a manutenção de alguns contatos sociais, elas não substituem totalmente a qualidade e a profundidade das interações presenciais, levando a uma diminuição do papel de amigo (Silva *et al.*, 2022a). A diminuição do papel de amigo pode ter impactado negativamente o suporte social dos estudantes, uma vez que as amizades são uma fonte importante de apoio emocional e psicológico (Silva *et al.*, 2022a).

O papel de trabalhador se manteve inalterado durante a pandemia, pois muitos estudantes ainda estão em formação e não ingressaram no mercado de trabalho. No entanto, esse papel é fortemente desejado para o futuro devido à sua importância para a autonomia financeira e sucesso na carreira. A pandemia dificultou oportunidades de emprego, mas os estudantes vêem a experiência profissional como crucial para a empregabilidade pós-pandemia. Instituições devem apoiar essa transição com programas de estágio e treinamento.

A pandemia de COVID-19 provocou uma diminuição significativa nos papéis de religioso e de passatempo/amador entre os estudantes universitários, tendo em vista que as medidas de distanciamento social e as restrições a reuniões presenciais, essenciais para conter a disseminação do vírus, reduziram drasticamente as oportunidades de interação face a face e de participação em atividades coletivas.

A prática religiosa presencial também diminuiu com o fechamento de templos e locais de culto, dificultando a prática coletiva da religiosidade, limitando a prática de hobbies e atividades de lazer que envolve interação social ou grupos (Silva *et al.*, 2022b), no entanto, há uma forte expectativa de retomada desses papéis no futuro. A prática religiosa, as amizades e os hobbies

continuam sendo valorizados pelos estudantes, pois desempenham um papel importante no bem-estar mental e emocional (Dias *et al.*, 2022; Silva *et al.*, 2022b).

Esse movimento nos papéis ocupacionais é importante de ser ressaltado, pois, à medida que alguns papéis diminuem, ocorrem migrações para outros, resultando em uma alteração de prioridades.

Nesse contexto de alterações significativas na vida dos estudantes durante a pandemia foi possível ainda, identificar a presença de indicadores transtornos mentais e de comportamentos, expressos por meio de depressão e ansiedade, cujos dados revelaram, respectivamente, percentuais de 67,8% e 29,5%.

Outros estudos realizados com universitários também identificaram prevalência de indicadores de depressão e ansiedade em universitários no período pandêmico. Em estudo de revisão bibliográfica, Pessoa *et al.* (2021), destacaram o ensino à distância como um dos principais fatores que influenciou a saúde mental dos universitários durante a pandemia da COVID-19, evidenciando sintomas de ansiedade e depressão.

Estudo com 460 estudantes universitários demonstrou um crescimento expressivo de ansiedade, depressão e estresse nessa população durante a pandemia quando comparado com períodos típicos (Maia; Dias, 2020). Na mesma direção, em pesquisa com 247 universitários identificaram elevado percentual dos participantes com níveis clínicos para ansiedade, depressão e estresse, no início da interrupção das atividades letivas presenciais (Silva, 2021).

Estudos com universitários identificaram alta prevalência de sintomas depressivos e ansiosos entre os estudantes pesquisados durante o período pandêmico (Teixeira, 2021; Sadin Machado; Casiraghi, 2021), além da necessidade de ações de acompanhamento e enfrentamento (Sadin Machado; Casiraghi, 2021).

Estudo realizado com universitários brasileiros em atividades de ensino remoto, os autores identificaram que 89,8% apontaram problemas de saúde mental (SILVA *et al.*, 2022a), com uso elevado de medicação ansiolítica, ideação suicida, medo de contágio, aumento do consumo de álcool e vivência de situações negativas (Teodoro *et al.*, 2021), níveis moderados para a presença de pensamentos e comportamentos obsessivos e compulsivos (46,1%) demandando ações de acolhimento e suporte emocional como forma de mitigar os efeitos na vida educacional e afetivas dos mesmos (Pereira *et al.*, 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo identificou as taxas de ansiedade e depressão em estudantes universitários durante o período pandêmico, mas também teve a preocupação de levantar aspectos que motivaram a presença de indicadores de transtornos mentais, além de mapear possíveis impactos na rotina e desempenho de papéis ocupacionais dos estudantes, o que confere à pesquisa um caráter inovador, com a investigação de múltiplas variáveis e instrumento, possibilitando uma compreensão mais ampla do tema estudado.

Os resultados revelaram que uma proporção expressiva de estudantes apresentou sintomas de depressão (67,8%) e ansiedade (29,5%), além de identificar uma diminuição nos papéis de estudante, participante religioso, trabalhador, voluntário e passatempo, enquanto houve um aumento nos papéis de membro da família, prestador de serviços domésticos e cuidador. Esses sintomas foram associados a interrupções nas rotinas alimentares e de sono, diminuição da atividade física, aumento das responsabilidades domésticas e alterações nos relacionamentos interpessoais e no desempenho acadêmico.

Foi possível concluir que os estudantes diante do cenário pandêmico e das conseqüentes mudanças na rotina de vida (retorno à moradia com as famílias, novos papéis assumidos, distanciamento nas relações interpessoais presenciais, alterações alimentares, sono e atividades físicas) e acadêmica (aulas remotas, novas metodologia de ensino e interação),

constituíram em um possível grupo vulnerável para o surgimento transtornos de ansiedade e depressão. Aspectos como as incertezas quanto à finitude do período pandêmico, também podem ter contribuído no processo de adoecimento. Os dados sugerem a necessidade de adoção de medidas de suporte para os universitários, no sentido de apoio na reestruturação das suas rotinas, resgate das relações e formas de gestão saudável da vida, reorganização das atividades de ensino e a gradativa retomada dos papéis ocupacionais em tempo de crise sanitária.

Este estudo fornece dados empíricos sobre a prevalência de ansiedade e depressão entre universitários durante a pandemia de COVID-19, destacando o impacto na saúde mental destes. Revela como a pandemia alterou as atividades diárias e responsabilidades dos estudantes, com aumento nos papéis domésticos e familiares e diminuição nos papéis acadêmicos e sociais. Identifica influências de fatores sociais, econômicos, acadêmicos e de autocuidado na saúde mental e desempenho ocupacional. Os resultados podem contribuir para delineamento de intervenções específicas para reestruturação de rotinas pessoais e acadêmicas saudáveis, além de fornecer evidências científicas para embasamento na elaboração de políticas educacionais mais eficazes.

Estudos futuros poderão investigar a eficácia de intervenções psicológicas para universitários, avaliar os impactos em longo prazo da pandemia em suas trajetórias acadêmicas e profissionais, e identificar fatores protetivos como suporte social e resiliência. É importante explorar como diferentes grupos de estudantes foram afetados, o uso da tecnologia no ensino remoto e seu impacto na saúde mental, e o desenvolvimento de políticas educacionais que apoiem os estudantes durante crises. Além disso, pesquisas sobre a relação entre a diversidade de papéis ocupacionais e o bem-estar dos estudantes podem orientar práticas educacionais e terapêuticas.

Como limitações do estudo destaca-se o tamanho amostral, as especificidades do local estudado, as quais podem responder a esse universo e, portanto, não podem ser generalizadas a outros contextos. Entretanto, os resultados oferecem questionamentos importantes para contribuir com a temática estudada e podem suscitar novas pesquisas.

REFERÊNCIAS

- AZEVEDO, L. G.; SILVA, D. C.; CORREA, A. A. M.; CAMARGOS, G. L. Prevalência de ansiedade e depressão, nível de atividade física e qualidade de vida em estudantes universitários da área de saúde. **Revista Científica UniFagoc**, v. 5, n. 1, 2020. Disponível em: <https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/multidisciplinar/article/view/584/642>. Acesso em: 29 jul. 2024.
- BEZERRA, A.; SILVA, C. E. M.; SOARES, F.R. G.; SILVA, J. A. M. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência e Saúde Coletiva**[periódico na internet] (2020/Abr). DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10792020>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/9g4hLHkSSW35gYsSpqgz6rn/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 26 jul. 2024.
- BRAGA, M. D.; PINA NEVES, R. S.; MENDONÇA, M. P. N.; OLIVEIRA, C. F. B. O Estágio Curricular Supervisionado e o Ensino Remoto: percepções de futuros professores de matemática. **Revista Baiana de Educação Matemática**, v. 02, n. 01, p. 01-25, e202130, 2021. DOI: <https://doi.org/10.47207/rbem.v2i01.12765>. Disponível em: [file:///C:/Users/nilson/Downloads/02137899574,+artigo+30+rbem+com+doi%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/nilson/Downloads/02137899574,+artigo+30+rbem+com+doi%20(4).pdf). Acesso em: 26 jul. 2024.
- CASTILHO, C. T.; RIBEIRO, S. P.; UNGHERI, B. O. Distanciamento Social e Tempo Livre: Paradoxos Vivenciados por Estudantes da Universidade Estadual de Minas Gerais no Âmbito do Lazer. **LICERE-Revista Do Programa De Pós-graduação Interdisciplinar Em Estudos Do Lazer**, v. 23, n. 3, 2020, p.93–125. DOI: <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2020.25216>. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/25216>. Acesso em: 26 jul. 2024.

CORDEIRO, J.R.; CAMELIER, A.; OAKLEY, F.; JARDIM, J.R. Cross - cultural reproducibility of the Brazilian Portuguese version of the Role Checklist for chronic obstructive pulmonary disease patients. **American Journal of Occupational Therapy**, v. 61, n. 1, p. 33-40, 2007. DOI:

<https://doi.org/10.5014/ajot.61.1.33>. Disponível em: <https://research.aota.org/ajot/article-abstract/61/1/33/5041/Cross-Cultural-Reproducibility-of-the-Brazilian-redirectedFrom=fulltext>. Acesso em: 30. jul. 2024.

CUNHA, F. I. J. et al. (org.). **Ensino remoto emergencial: experiências de docentes em tempos de pandemia**. 1.ed. Maringá - Paraná: Uniedusul, v. 1, 2021, 366p.

DA CUNHA NOGUEIRA, Bianca Lopes; OSTI, Andréia. A satisfação e insatisfação acadêmica de estudantes da UNESP no contexto da pandemia de covid-19. CONGRESSO INTERNACIONAL GALLEGU-PORTUGUÊS DE PSICOPEDAGOGIA, 17., 2023. **Anais [...]** 2023.

DA SILVA, M. L. *et al.* Vulnerabilidades na saúde mental de universitários em período de estágio clínico. **Saúde e Desenvolvimento Humano**, v. 8, n. 3, p. 49-60, 2020. DOI:

<https://doi.org/10.18316/sdh.v8i3.6727>. Disponível em: https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude_desenvolvimento/article/view/6727. Acesso em: 26 jul. 2024.

DE FÁTIMA MARCELINO, N. Impactos da pandemia Covid-19 no mercado de trabalho. **Revista Global FG**, v. 2, n. 01, p. 58-76, 2024. Disponível em:

<https://revista.faculdadeglobal.edu.br/index.php/REFG/article/view/16/16>. Acesso em: 26 jul. 2024.

DESLANDES, S. F.; COUTINHO, T. O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da COVID-19 e os riscos para violências autoinflingidas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2479-2486, 2020. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.11472020>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/56TbmHfDsWJyK6DVJzicHhp/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 26 jul. 2024.

DIAS, M.D. *et al.* Saúde Mental e qualidade de vida de universitários em etapa inicial do ensino remoto. **Educação, Ciência e Cultura**, v. 27, n. 3, 2022. DOI: <https://doi.org/10.18316/recc.v27i3.8687>. Disponível em: <https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/Educacao/article/view/8687/pdf>. Acesso em: 26 jul. 2024.

FERNANDES, M. A.; VIEIRA, F. E. R.; SILVA, J. S.; AVELINO, F. V. S. D. , SANTOS, J. D. M. Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71(suppl 5), 2018, p.2298-304. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0752>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/reben/a/JwkL4F3S5DQGkmvx5ZP7cYQ/?format=pdf&lang=en>. Acesso em 04. abril. 2023.

FETER, N.; CAPUTO, E. L.; DORING, I. R.; LEITE, J. S.; CASSURIAGA, J.; REICHERT, F. F. Sharp increase in depression and anxiety among Brazilian adults during the COVID-19 pandemic: findings from the PAMPA cohort. **Public Health**, 190, 101-107, 2021. DOI:

<https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.11.013>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7773543/pdf/main.pdf>. Acesso em: 26 jul. 2024.

KROENKE, K.; SPITZER, R. L.; WILLIAMS, J. B. The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. **Journal of General Internal Medicine**, v. 16, n. 9, p. 606-613, 2001. DOI:

<https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>. Acesso em 30 jul 2024.

MAIA, B. R.; DIAS, P. C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37, n. e200067, 2020. DOI:

<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/k9KTBz398jqfvDLby3QjTHJ/?format=html&lang=pt>. Acesso em 30 jul 2024.

MALTONI, J.; PALMA, P. DE C.; NEUFELD, C. B. Sintomas ansiosos e depressivos em universitários brasileiros. **Psico**, v. 50, n. 1, 2019, e29213. DOI: <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2019.1.29213>. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/29213/pdf>.

Acesso em: 05 abr. 2023.

MEZA-MEJIA, M.C.; VILLARREAL-GARCÍA, M. A.; ORTEGA-BARBA, C.F. Women and leadership in higher education: A systematic review. **Social Sciences**, v. 12, n. 555, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3390/socsci12100555>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2076-0760/12/10/555>. Acesso em: 30 jul. 2024.

MISHIMA-SANTOS, Viviane; STICCA, Marina Greghi; ZERBINI, Thais. Teletrabalho e a Pandemia da Covid-2019: Um Guia para Organizações e Profissionais. Ribeirão Preto, 2020. p. 18. Disponível em: https://www.ffclrp.usp.br/imagens_noticias/15_04_2020_18_23_45_108.pdf. Acesso em: 27 jul. 2024.

MORALES, V.; LOPEZ, Y. A. Impactos da Pandemia na Vida Acadêmica dos Estudantes Universitários. **Revista Angolana De Extensão Universitária**, v. 2, n. 2, p. 53-67, 2020. Disponível em: www.portalpensador.com/index.php/RAEU-BENGO/article/view/205. Acesso em: 26 jul. 2024.

MULLER, A. K. O. **Relação da ansiedade com o exercício físico**: uma revisão analítica. Trabalho de Conclusão de Curso - Instituto de Biociências, Câmpus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista, 2022. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/5ed76969-3a4a-40c9-b348-02a270030e7b/content>. Acesso em 30 jul. 2024.

OLIVEIRA, A. S. S. **Hábitos alimentares de estudantes universitários em período de contenção social**. Trabalho de Conclusão de Curso. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, 2020. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/127947/2/409895.pdf>. Acesso em: 30 jul. 2024.

OSÓRIO, F. L.; MENDES, A. V.; CRIPPA, J. A.; LOUREIRO, S. R. Study of the discriminative validity of the PHQ-9 and PHQ-2 in a sample of Brazilian women in the context of primary health care. **Perpsct Psychiatr Care**, v. 45, n. 3, p. 216-227, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1744-6163.2009.00224.x>. Disponível em: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1744-6163.2009.00224.x?casa_token=i8Jc0i06kqgAAAAA:uqRKCylLrYiboEr7NYT7IPtqrYJ_4epQy0hMZYh pPz-K3kjvZugdXo8kJGs0WKZzqV1wqg2aSPXZq5ym. Acesso em: 30 jul 2024.

PEREIRA, M. M.; SOARES, E. M.; FONSECA, J. G. A.; MOREIRA, J. O.; SANTOS, L. P. R. Saúde mental dos estudantes universitários brasileiros durante a pandemia de Covid-19. **Psicologia: Teoria e Prática**, v. 23, n. 3, p. 1-20, 2021. DOI: <https://doi.org/10.5935/1980-6906/ePTPPE13941>. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ptp/v23n3/pt_v23n3a10.pdf. Acesso em: 19 jun. 2023.

PESSOA, J. S.; GINÚ, I. L. N.; CARNEIRO, L. V.; SILVA, V. P. O.; MATIAS, L. D. M.; MELO, V. F. C. de. Impacto do ensino remoto na saúde mental de discentes universitários durante a pandemia da Covid-19. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, p. e413101422197, 2021. DOI: [https://doi.org/10\(14\):e413101422197](https://doi.org/10(14):e413101422197). Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/22197>. Acesso em: 14 jan. 2022.

ROCHA, M. A. *et al.* Funcionalidade familiar em tempos de pandemia da COVID-19: revisão de escopo. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 97, n. 3, p. e023158, 2023. DOI: <https://doi.org/10.31011/reaid-2023-v.97-n.3-art.1688>. Disponível em: <https://mail.revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/1688>. Acesso em: 30 jul 2024.

SANCHES, B. P. ; SILVA, N. R. ; SILVA, M. L. Avaliação do estresse em estudantes concluintes de Terapia Ocupacional, **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 26, p. 153-161, 2018. DOI: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1025>. Disponível em: <https://www.cadernosdeterapiaocupacional.ufscar.br/index.php/cadernos/article/view/1781/953>. Acesso em 29 jul 2024

SANTOS, I. S.; TAVARES, B. F.; MUNHOZ, T. N.; ALMEIDA, L. S. P.; SILVA, N. T. B.; TAMS, B. D.; PATELLA, A. M.; MATIJASEVICH, A. Sensibilidade e especificidade do Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) entre adultos da população geral. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 29, p. 1533-1543, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00144612>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/w8cGvWXdk4xzLzPTwYVt3Pr/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 30 jul 2024.

SANTOS, L. H. Religião e Saúde Mental. **Teologia em Revista - Revista Acadêmica da FAESP**, v. 3, n. 4, p. 14-14, 2024. Disponível em: <https://teologiaemrevista.emnuvens.com.br/teologia/article/view/61>. Acesso em: 29 jul. 2023.

SARTÓRIO, C. L.; JUIZ, P. J. L.; RODRIGUES, L. C. M.; SILVA, A. M. A. Paradoxos de retroalimentação da pandemia da COVID-19: quebrando o ciclo. **Cadernos de Prospecção**, Salvador, v. 13, n. 2, Edição Especial, p. 424-440, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.9771/cp.v13i2%20COVID-19.36157>. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/nit/article/view/36157>. Acesso em: 26 jul. 2024.

SHULTZ, J. M.; COOPER, J. L.; BAINGANA, F.; OQUENDO, M. A.; ESPINEL, Z.; ALTHOUSE, B. M. *et al.* The Role of Fear-Related Behaviors in the 2013–2016 West Africa Ebola Virus Disease Outbreak. **Current Psychiatry Reports**, v. 18, n. 104, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11920-016-0741-y>. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11920-016-0741-y#citeas>. Acesso em: 30 jul. 2024.

SILVA, L.; SEGURO, C.; DE OLIVEIRA, C.; SANTOS, P.; DE OLIVEIRA, J.; DE SOUZA FILHO, L. Physical inactivity is associated with increased levels of anxiety, depression, and stress in Brazilians during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. **Frontiers in Psychiatry**, v. 11, p. 565291, 2020. Acesso em: 30 jul. 2024. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.565291>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7704428/>. Acesso em: 30 jul. 2024.

SILVA, M. R. L. *et al.* Apanhados pela pandemia: ansiedade, depressão e stress num grupo de estudantes universitários. 2021. Tese de Doutorado. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/35206/1/202750876.pdf>. Acesso em: 30 jul. 2024.

SILVA, M. L. *et al.* Uso e influência das redes sociais digitais na vida de universitários em atividades remotas durante a pandemia. **Humanidades & Inovação**, v. 9, n. 10, p. 186-199, 2022a. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/7109>. Acesso em: 30 jul. 2024.

SILVA, M. L. *et al.* Qualidade de vida de universitários brasileiros em ensino remoto durante pandemia de COVID-19. **Conjecturas**, v. 22, n. 3, p. 924-938, 2022b. DOI: <https://doi.org/10.53660/CONJ-1003-N05>. Disponível em: <https://conjecturas.org/index.php/edicoes/article/view/1003/753>. Acesso em: 30 jul. 2024.

TEIXEIRA, M. C. L. Sintomas depressivos e ansiosos em estudantes universitários de uma Universidade de Santa Catarina durante a pandemia Covid-19. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade de Santa Catarina, 2021.

TEODORO, M. L. M. *et al.* Saúde mental em estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 9, n. 2, 202. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4979/497969633003/497969633003.pdf>. Acesso em: 19 jun. 2023.

WACLAWOVSKY, A. J.; DOS SANTOS, E. B.; SCHUCH, F. B. Physical activity and mental health during the covid-19 pandemic: A rapid review of Brazilian epidemiological studies. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, v. 23, n. 1, p. 143-155, 2021. DOI: <https://doi.org/10.5935/2318-0404.20210011>. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/3e72a325c25421a7908a922497ef3a3f/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>. Acesso em: 30 jul. 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report – 78**. 2020a. Disponível em: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200407-sitrep-78-covid-19.pdf?sfvrsn=bc43e1b2>. Acesso em: 29 jul. 2024.

Submetido em: 11/01/2024.

Aprovado em: 17/12/2024.