

Magno C. Garcia; Vitor B. Paravidino; Rosely Sichieri

Saúde dos universitários da UERJ durante a pandemia de Covid-19

Ingressar em uma universidade é mais do que uma escolha de profissão. No geral, os indivíduos passam a ter mais autonomia sobre suas ações, e, comumente, adotam determinados comportamentos que podem provocar efeitos negativos na saúde (TAO et al., 2000). Estudos desenvolvidos com jovens universitários têm descrito elevada prevalência de sintomas depressivos, ansiedade, obesidade, dieta desequilibrada, uso excessivo de álcool, comportamentos sedentários e inatividade física, tabagismo, privação das horas de sono e qualidade do sono ruim (CHOI, 2020; FRANCO; FERRAZ; SOUSA, 2019; GHROUZ et al., 2019; HERADSTVEIT et al., 2021; LIU; PING; GAO, 2019).

Os últimos anos foram marcados pela pandemia de Covid-19 e os impactos sociais, políticos, econômicos e culturais foram enormes. Tentando desacelerar a proliferação do vírus, diversos países adotaram medidas restritivas. O Brasil não apresentou uma política nacional de gestão da pandemia, mas, estados e municípios adotaram algumas medidas de distanciamento social, como, o fechamento dos serviços não essenciais e a recomendação do isolamento social (CAPONI, 2020; NATIVIDADE et al., 2020). Com isso, os universitários ficaram em casa e as aulas passaram a ser *online*. Malta e colaboradores (2020) observaram que esse confinamento em casa foi associado à alteração do sono, redução de atividade física e piora da saúde mental, entre adultos brasileiros (MALTA et al., 2020). Na metanálise realizada por Chang et al. (2021), a partir de dados de universitários de diversos países, a prevalência de ansiedade foi de 28% e a prevalência de depressão foi de 34%.

Os resultados do estudo “Atividade física, consumo alimentar, sono, depressão e ansiedade durante o isolamento social devido a Covid-19”, realizado com os alunos de graduação da UERJ, serão descritos a seguir. O estudo foi realizado *online*, no período de agosto de 2020 e março de 2021, com envio de um questionário por e-mail para os 3973 alunos ingressantes do ano de 2019. Dos 771 alunos que responderam ao questionário, 12,6% eram do Centro Biomédico, 20,9% do Centro de Ciências Sociais, 37,4% do Centro de Educação e Humanidades e 29,2% do Centro de Ciência e Tecnologia. Além disso, 65% eram mulheres, 53,8% relataram sintomas de ansiedade e 62,5% de depressão (Figura 1).

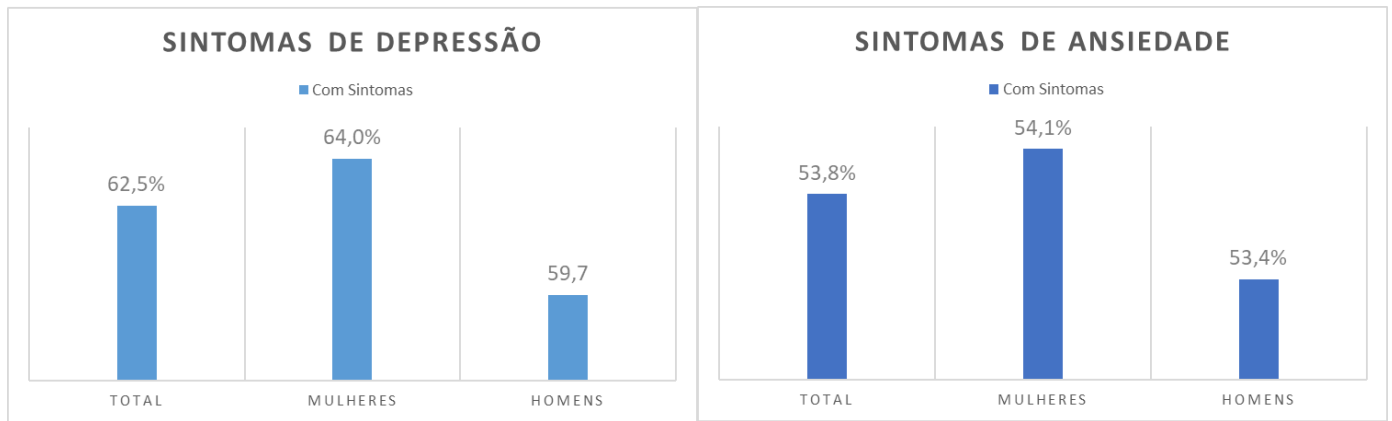


Figura 1: Prevalência de sintomas de ansiedade e depressão estratificada por sexo

Embora a prática de atividade física em casa tenha sido recomendada, a pandemia foi marcada pelo aumento da prevalência de inatividade física, além do crescente percentual de indivíduos sedentários (DU et al., 2021). No nosso estudo, 51,9% dos estudantes relataram estar ativos fisicamente durante a pandemia, enquanto que 73,8% passavam mais de 8 horas por dia em frente a telas.

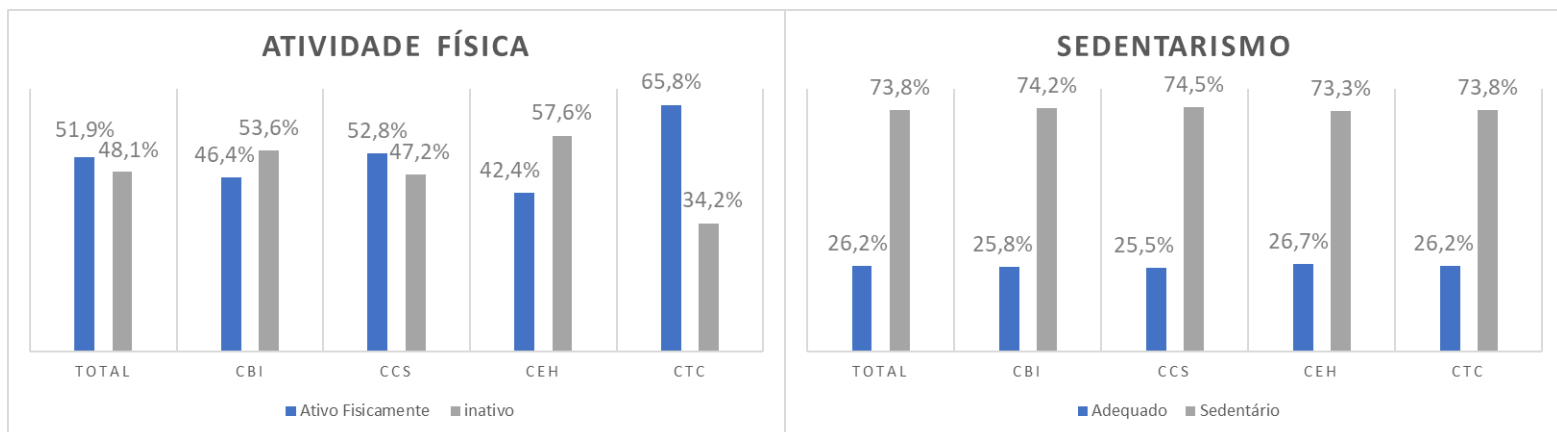


Figura 2: Nível de Atividade Física e Sedentarismo estratificado por área de conhecimento. Centro Biomédico (CBI), Centro de Ciências Sociais (CCS), Centro de Educação e Humanidades (CEH) e Centro de Ciência e Tecnologia (CTC).

A duração ideal de sono para adultos é de 6 a 8 horas por noite (HIRSHKOWITZ et al., 2015). Alguns estudos relatam que a duração do sono aumentou durante a pandemia (BENHAM, 2020; SAÑUDO; FENNELL; SÁNCHEZ-OLIVER, 2020), no entanto, essa informação não reflete a qualidade do sono. No nosso estudo, 41% dos homens e 43% das mulheres relataram inadequação da quantidade de sono (dormir mais que 10 horas e menos que 6 horas) (Figura 3).

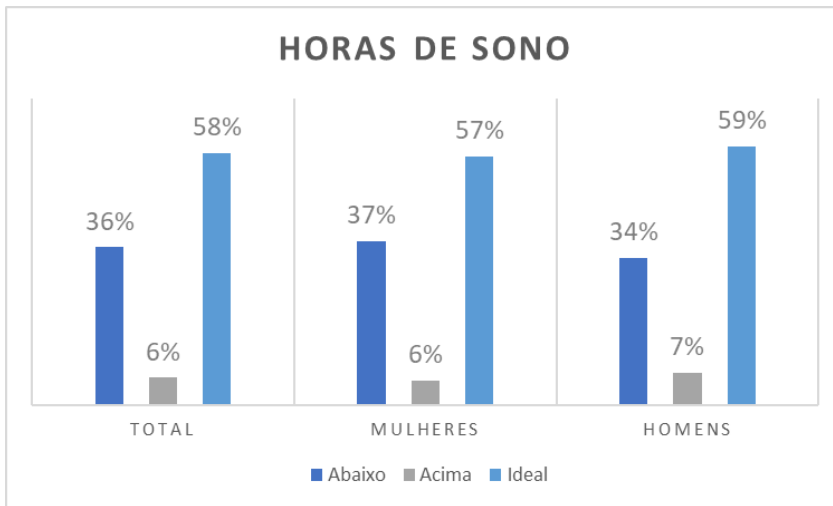


Figura 3: Horas de sono estratificado por sexo. Abaixo: dormir menos que 6 horas; Ideal: entre 6 e 10 horas; Acima: mais que 10 horas.

A qualidade do sono piorou para a maioria dos alunos, mas com destaque para os do Centro de Ciências Sociais (63%) e os do Centro de Ciência e Tecnologia (58%) (Figura 4).

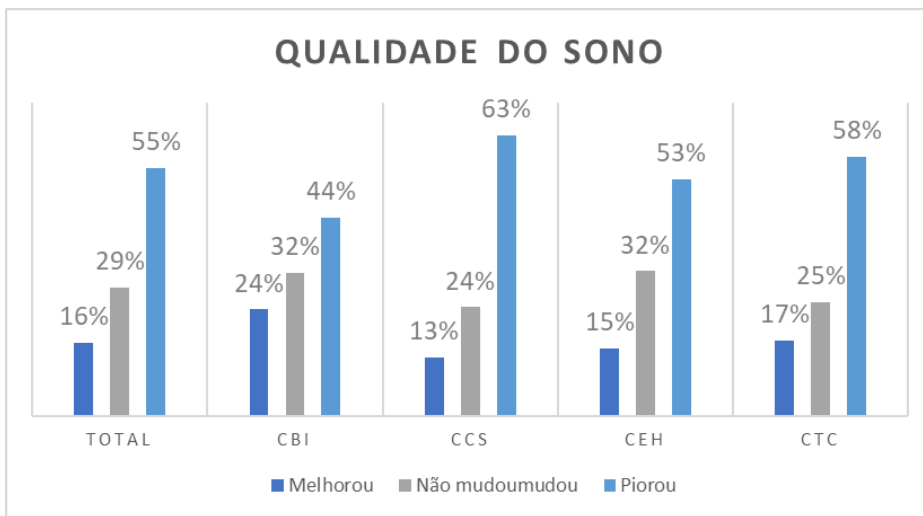


Figura 4: Percentual de mudança na qualidade do sono total e estratificado por área de conhecimento. Centro Biomédico (CBI), Centro de Ciências Sociais (CCS), Centro de Educação e Humanidades (CEH) e Centro de Ciência e Tecnologia (CTC).

A qualidade do sono piorou para a maioria dos alunos, mas com destaque para os do Centro de Ciências Sociais (63%) e os do Centro de Ciência e Tecnologia (58%) (Figura 4).

Alguns marcadores do consumo alimentar também foram avaliados e, os que chamaram mais atenção foram: o aumento no consumo de doces (Figura 5), a redução na ingestão de bebidas alcoólicas (Figura 6) e o aumento de aquisição de alimentos por delivery (Figura 7).

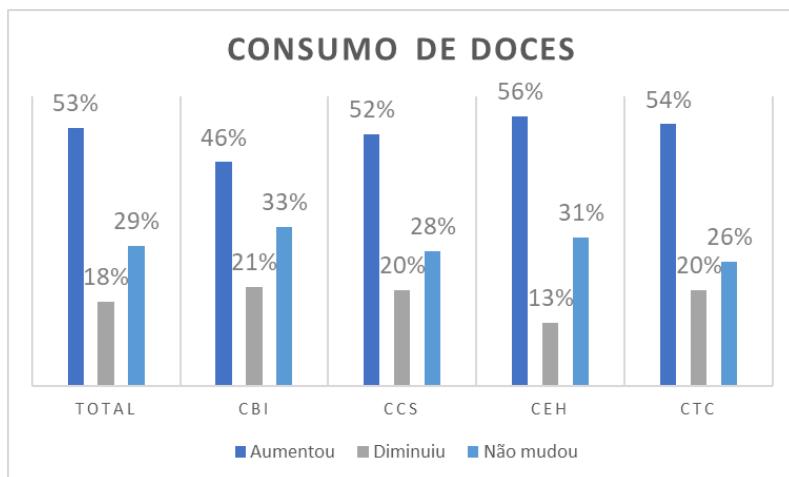


Figura 5: Frequência da mudança no consumo de doces total e estratificado por área do conhecimento.

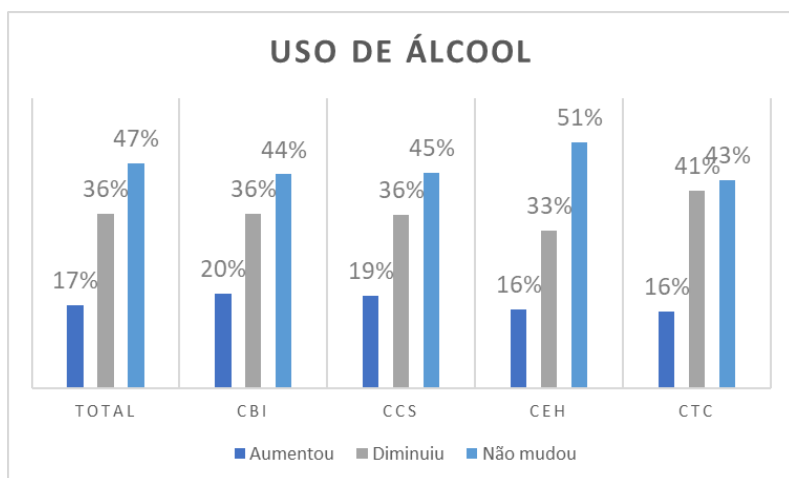


Figura 6: Frequência da mudança no consumo de álcool total e estratificado por área do conhecimento.

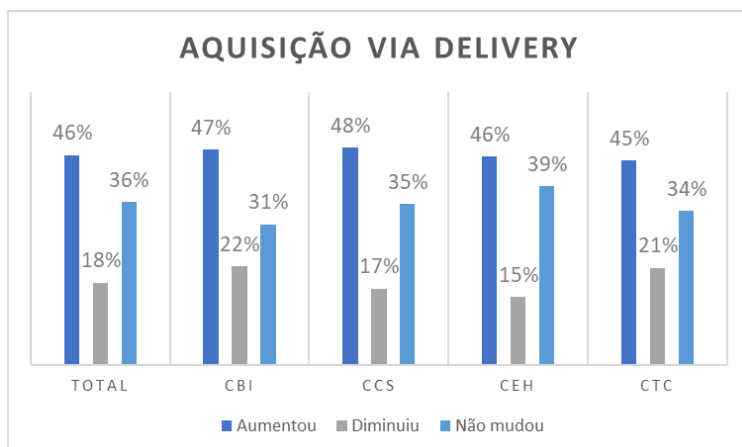


Figura 7: Frequência da mudança da aquisição de alimentos via delivery total e estratificado por área do conhecimento.

Assim como ocorrido com a população geral, entre os universitários também se observou que a renda de suas famílias piorou durante esse período.

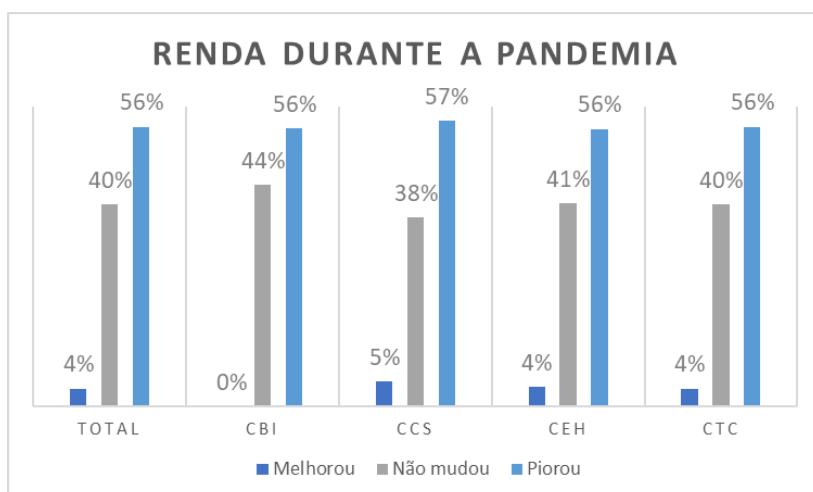


Figura 8: Frequência de mudança da renda durante a pandemia total e estratificado por área do conhecimento.

Em resumo, a pandemia de Covid-19 piorou a qualidade de vida de diversos seguimentos da população, inclusive de jovens universitários. Esta população já apresentava diversos comportamentos não saudáveis e que parecem ter piorado durante esse período, com exceção para uso de álcool. Políticas e programas de acolhimento que visem apoiar os universitários tornaram-se ainda mais importante nesse momento.

Referências

- BENHAM, G. Stress and sleep in college students prior to and during the COVID-19 pandemic. **Stress and Health**, v. 37, n. 3, p. 504–515, 1 ago. 2020.
- CAPONI, S. Covid-19 no Brasil: Entre o negacionismo e a razão neoliberal. **Estudos Avancados**, v. 34, n. 99, p. 209–224, 1 maio 2020.
- CARVALHO MALTA, D. et al. Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de COVID-19. 2020.
- CHANG, J. J. et al. **Prevalence of anxiety symptom and depressive symptom among college students during COVID-19 pandemic: A meta-analysis**. **Journal of Affective Disorders** Elsevier B.V., , 1 set. 2021.
- CHOI, J. Impact of stress levels on eating behaviors among college students. **Nutrients**, v. 12, n. 5, 1 maio 2020.
- DU, C. et al. Health Behaviors of Higher Education Students from 7 Countries: Poorer Sleep Quality during the COVID-19 Pandemic Predicts Higher Dietary Risk. **Clocks & Sleep**, v. 3, n. 1, p. 12–30, 15 jan. 2021.
- FRANCO, D. C.; FERRAZ, N. L.; SOUSA, T. F. DE. Sedentary behavior among university students: a systematic review. 2019.
- GHROUZ, A. K. et al. Physical activity and sleep quality in relation to mental health among college students. **Sleep and Breathing**, v. 23, n. 2, p. 627–634, 1 jun. 2019.
- HERADSTVEIT, O. et al. Alcohol-related problems among college and university students in Norway: extent of the problem. **Scandinavian Journal of Public Health**, v. 49, n. 4, p. 402–410, 1 jun. 2021.
- HIRSHKOWITZ, M. et al. National sleep foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. **Sleep Health**, v. 1, n. 1, p. 40–43, 1 mar. 2015.
- LIU, X.; PING, S.; GAO, W. Changes in undergraduate students' psychological well-being as they experience University Life. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 16, n. 16, 2 ago. 2019.
- NATIVIDADE, M. DOS S. et al. Social distancing and living conditions in the pandemic COVID-19 in Salvador-Bahia, Brazil. **Ciencia e Saude Coletiva**, v. 25, n. 9, p. 3385–3392, 2020.
- SAÑUDO, B.; FENNELL, C.; SÁNCHEZ-OLIVER, A. J. Objectively-assessed physical activity, sedentary behavior, smartphone use, and sleep patterns preand during-COVID-19 quarantine in young adults from Spain. **Sustainability (Switzerland)**, v. 12, n. 15, 1 ago. 2020.
- TAO, S. et al. Social Support: Relations to Coping and Adjustment During the Transition to University in the People's Republic of China. **Journal of Adolescent Research**, v. 15, n. 1, p. 123–144, 2000.