

DISTANCIAMENTO SOCIAL PELA COVID-19: PERCEPÇÕES DE UNIVERSITÁRIOS

SOCIAL DISTENCE BY COVID-19: PERCEPTIONS OF UNIVERSITY STUDENTS

DISTANCIA SOCIAL POR COVID-19: PERCEPCIONES DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Aline Silveira Lopes¹
Julia Severo dos Santos²
Mariana Michaelsen de Brum³
Camila Daiane Silva⁴

Resumo

O objetivo do presente artigo consiste em identificar as percepções de universitários sobre o período de distanciamento social pela Covid-19. Trata-se de uma pesquisa com abordagem qualitativa, com 42 universitários de graduação e pós-graduação, de duas universidades federais do sul do Brasil. Os dados foram coletados entre setembro de 2020 e fevereiro de 2021, a partir de um questionário *on-line*, disponibilizado através da plataforma *Google Forms*. A análise ocorreu com o auxílio do *software Livre Interface de R pour les Analys Multimensionnelles de Textes et de Questionnaires*. Aprovação nos Comitês de Ética, sob nº 4.140.517 e nº 4.207.895 de cada universidade. Identificaram-se como percepções dos universitários os sentimentos e as atividades que eles passaram a desenvolver a partir do distanciamento social pela Covid-19. Quanto aos sentimentos, foram relatados medo, insegurança e saudades. As principais atividades foram as de lazer e distração, mas também aquelas que mantiveram o sustento financeiro. Nas atividades realizadas, relataram a prática de projetos de bolsas, aulas remotas, atividades de lazer e distração. Já em relação aos sentimentos, os estudantes relataram medo, insegurança e saudade de sua rotina, amigos e familiares.

Palavras-chave: Pandemias; Isolamento social; Ansiedade; Atividades cotidianas.

Abstract

The objective of this article is to identify the perceptions of university students regarding the period of social distancing due to Covid-19. This is a qualitative research, with 42 undergraduate and graduate students from two federal universities in southern Brazil. Data were collected between September 2020 and

¹Acadêmica de Enfermagem na Universidade Federal do Rio Grande (FURG). Bolsista EPEC. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1131-000X>. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4256405650044896>. E-mail: lopesaline99@gmail.com

²Acadêmica de Enfermagem na Universidade Federal do Rio Grande (FURG). Bolsista do Programa de Educação Tutorial (PET-Enfermagem). Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0138-6737>. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2402702692759874>. E-mail: juliasevero98@gmail.com

³Acadêmica de Enfermagem na Universidade Federal do Rio Grande (FURG). Bolsista CNPq. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6599-4075>. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0257507316943046>. E-mail: marianamibrum@gmail.com

⁴Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal do Rio Grande (FURG). Docente da Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande (FURG). Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0739-4984>. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9735001000722376>. E-mail: camilad.silva@yahoo.com.br

February 2021, from an online questionnaire, made available through the Google Forms platform, the analysis took place with the help of the IRAMUTEQ software. It was identified as perceptions of university students the feelings and activities that they started to develop from the social distance caused by Covid-19. The students listed perceptions regarding the feelings and activities they experienced during social distancing by COVID-19. In the activities carried out, they reported the practice of scholarship projects, remote classes, leisure and distraction activities. Regarding feelings, students reported fear, insecurity and longing for their routine, friends and family.

Keywords: Pandemic; Social isolation; Anxiety; everyday activities.

Resumen

El objetivo de este artículo es identificar las percepciones de los estudiantes universitarios respecto al período de distanciamiento social por el Covid-19. Se trata de una investigación cualitativa, con 42 estudiantes de grado y posgrado de dos universidades federales del sur de Brasil. Los datos fueron recolectados entre septiembre de 2020 y febrero de 2021, a partir de un cuestionario en línea, disponible a través de la plataforma Google Forms, el análisis se realizó con la ayuda del software IRAMUTEQ. Se identificó como percepciones de los universitarios los sentimientos y actividades que comenzaron a desarrollar a partir del distanciamiento social provocado por la Covid-19. Los estudiantes enumeraron percepciones sobre los sentimientos y actividades que experimentaron durante el distanciamiento social por COVID-19. En las actividades realizadas reportaron la práctica de proyectos de becas, clases a distancia, actividades de esparcimiento y distracción. En cuanto a los sentimientos, los estudiantes reportaron miedo, inseguridad y añoranza por su rutina, amigos y familiares.

Palabras clave: Pandemia; Aislamiento social; Ansiedad; actividades diarias.

Introdução

A pandemia pela Covid-19 chegou trazendo inúmeras modificações ao cotidiano de todas as pessoas. Essa patologia é caracterizada por uma zoonose, ou seja, uma infecção transmissível entre animais vertebrados e humanos, em que os animais que não estão doentes liberam os agentes etiológicos (Souza *et al.*, 2021). Ela causa principalmente uma síndrome respiratória, podendo afetar os indivíduos de diferentes formas, desde sintomas leves até quadros mais graves.

Os primeiros casos ocorreram na cidade de Wuhan, na China, no ano de 2019, e rapidamente se espalharam para o mundo inteiro, tendo cerca de 125 milhões de casos confirmados no início de 2021 e mais de 2 milhões de óbitos. No Brasil, o primeiro caso confirmado ocorreu na cidade de São Paulo, em fevereiro de 2020, totalizando mais de 11 milhões de casos e, aproximadamente, 287 mil mortes em março de 2021 (Silva & Rosa, 2021).

Com o aumento do número de infectados e mortos pelo coronavírus, foram necessárias algumas medidas para tentar conter o vírus - uma delas foi o distanciamento social. Dessa forma, ocorreu o fechamento de escolas/faculdades, bem como o impedimento da realização de festas e, até mesmo, a proibição da circulação nas ruas,

com exceção para a compra de alimentos, medicamentos ou procura pela assistência à saúde, com o intuito de conscientizar os indivíduos a permanecerem em casa e evitar a proliferação do vírus (Aquino *et al.*, 2020).

O distanciamento social é umas das medidas mais eficazes para prevenir a disseminação do vírus, entretanto, pode trazer grandes impactos para a vida das pessoas. As mudanças de rotina e a necessidade de se adaptar em uma nova realidade podem repercutir na saúde desses indivíduos, trazendo sentimentos de ansiedade, medo e insegurança (Malta *et al.*, 2020).

O fechamento das escolas/faculdades pode acarretar grandes problemas para os estudantes, tanto dificuldades no aprendizado por terem as aulas de forma remota, quanto problemas emocionais pela quebra da rotina e pela incerteza de retorno às práticas presenciais. Esses fatores podem possibilitar o aumento dos índices de desistência na área acadêmica e o abandono escolar pelos estudantes (Silva & Rosa, 2021).

Dessa forma, muitos estudantes, por causa da interrupção nas atividades de ensino presencial e pelo novo método das aulas, apresentaram sentimentos de medo, solidão e angústia e, em alguns casos, depressão (Silva & Rosa, 2021). Muitas vezes, esses sentimentos surgiam em decorrência do difícil acesso à internet de boa qualidade, impossibilitando assistir às aulas remotas, o que afeta o aprendizado e os sentimentos dos estudantes durante esse período pandêmico (Silva & Rosa, 2021).

Com essa mudança brusca da rotina dos estudantes, a condição imposta pela Covid-19 e as implicações para a saúde dos estudantes, justifica-se a realização deste estudo, para que se pudesse evidenciar como os universitários estavam vivenciando essa nova realidade. Neste sentido, este estudo teve como objetivo identificar as percepções de universitários sobre o período de distanciamento social pela Covid-19.

Metodologia

Trata-se de uma pesquisa com abordagem qualitativa, descritiva, que teve como participantes os estudantes universitários da graduação e pós-graduação, de duas universidades federais do sul do Brasil. Os dados foram coletados entre os meses de setembro de 2020 e fevereiro de 2021, a partir de um questionário *on-line*, disponibilizado

através da plataforma *Google Forms*®, com perguntas abertas e fechadas sobre o período de distanciamento social, momento vivenciado pelos participantes. Foram incluídos os estudantes de graduação e/ou pós-graduação, maiores de 18 e menores de 60 anos, de duas universidades federais do sul do Brasil. Por se tratar de um questionário *on-line*, o link foi divulgado nas redes sociais da pesquisadora, gerando diversos compartilhamentos. Ao abrir o link, o participante lia o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Caso aceitasse participar da pesquisa ele selecionava a opção “aceito participar” e, então, uma nova aba com as perguntas se abria. Caso não aceitasse participar, ele selecionava a opção “não aceito participar” e a pesquisa era automaticamente fechada.

A análise dos dados foi realizada com o *Software Livre Interface de R pour les Analyses Multimensionnelles de Textes et de Questionnaires (IRAMUTEQ)*. O corpus foi construído a partir de 42 Unidades de Contexto Iniciais, separados em 310 Segmentos de Texto (ST). Totalizaram 10.904 ocorrências, sendo 1255 distintas e 1144 formas ativas. A Classificação Hierárquica Descendente (CHD) reteve 77,42% do total do corpus, o qual gerou 5 classes.

A análise respeitou os preceitos éticos para a pesquisa com seres humanos conforme a resolução 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, sob o parecer nº 4.140.517 e nº 4.207.895 de cada universidade. As falas dos participantes foram identificadas por meio da letra P (participante) e o número correspondente à ordem de resposta, por exemplo P1, P2, P3.

Resultados

Participaram 42 universitários, sendo a maioria de graduação, com faixa etária entre 21 e 30 anos de idade, declarados heterossexuais. Acredita-se que essa faixa etária se justifica por se caracterizar um grupo de dinâmica rápida de acesso às mídias eletrônicas e redes sociais, uma vez que a pesquisa foi divulgada por elas. Os respondentes alegaram ter passado o período da pandemia com companheiro e/ou os pais. Neste estudo, apresenta-se o resultado da classe três, identificada pela cor verde, correspondendo a 22,5% do corpus total pesquisado (figura 1).

Figura 1. Dendograma da Classificação Hierárquica Descendente, 2021.



Fonte: elaborada pelas autoras.

Os termos em destaque na classe três permitiram inferir as principais percepções em relação ao período de distanciamento social. Os participantes destacaram as atividades desenvolvidas no período e os sentimentos vivenciados por eles. As principais atividades elencadas foram as de lazer e distração, mas também aquelas que mantiveram o sustento financeiro deles. Quanto aos sentimentos, foram relatados medo, insegurança e saudades. A seguir, apresentam-se as duas categorias analíticas identificadas.

Atividades realizadas durante o período de distanciamento social

Os participantes universitários destacaram que, no período de distanciamento social pela COVID-19, puderam realizar atividades de cunho não obrigatório, ou seja, aquelas que, possivelmente, há muito não se dedicavam pela falta de tempo. Dentre elas, destacam-se ações como assistir filmes e séries, ler livros, fazer exercício físico, entre outros.

“Tenho feito atividades de lazer ou distração como ler alguns livros e assistir série” (P15)

“Tenho feito atividades de lazer e distração como jogos esportivos e chamadas online [com amigos]” (P12)

“Tenho feito atividades físicas em casa e assistindo séries” (P23)

Com o período de distanciamento social e o maior tempo livre, os participantes passaram a se dedicar às atividades de interesse pessoal, para obter novos aprendizados, como idiomas, habilidades culinárias, incluindo também técnicas para o controle de seus sentimentos.

“Aprendi coisas novas durante a pandemia como o idioma italiano”. (P32)

“Durante a pandemia aprendi coisas novas como ser menos ansioso e mais organizado” (P28)

“Durante a pandemia aprendi coisas novas como aprimoramento do gosto pela culinária” (P16)

Por outro lado, algumas atividades de cunho obrigatório continuaram sendo desenvolvidas pelos universitários. Os participantes referiram dedicação às atividades acadêmicas de forma remota e a outras atividades extracurriculares, como as ações de ensino, pesquisa e extensão, além da realização de cursos *on-line*.

“Desenvolvi, como bolsista, atividades de ensino, pesquisa ou extensão durante o período de isolamento social” (P2)

“Por não estar trabalhando durante a pandemia tenho feito atividades como coisas da faculdade e cursos online” (P4)

“Por não estar trabalhando, no momento me ocupo com atividades do doutorado e com meu estágio de docência que estou conseguindo fazer online com alunos da graduação do curso de enfermagem da universidade [retirado o nome]” (P6)

Sentimentos de universitários durante o período de distanciamento social

Os universitários perceberam que o distanciamento social gerou sentimentos positivos e negativos, em decorrência da impossibilidade de manter sua rotina de atuação. Desta forma, destacaram os sentimentos de medo e insegurança em relação à pandemia, bem como o sentimento de falta da realização de atividades de bem-estar e sair de casa.

“Neste momento da pandemia eu sinto medo e insegurança” (P4)

“O que mais senti falta durante a pandemia foi sair de vez em quando com pessoas para curtir.” (P26)

“O que mais senti falta durante a pandemia foi sair para comer fora” (P27)

“O que eu mais senti falta durante a pandemia foi sair de casa, de rever meus amigos da rotina.” (P35)

“No início do período de isolamento social eu me senti assustada.” (P34)

O distanciamento familiar e dos amigos foram elencados como as maiores dificuldades durante o distanciamento social, gerando sentimentos negativos naquele momento. Por outro lado, alguns sentimentos positivos foram percebidos em relação ao período de distanciamento, como os benefícios das aulas remotas.

“O que eu mais senti falta durante a pandemia foi o convívio com familiares como pai e mãe.” (P16)

“O que mais senti falta durante a pandemia foi das aulas e amigos.” (P23).

“durante a pandemia foi de sair de casa, de rever meus amigos, da rotina.” (P35)

“O que eu mais senti falta durante a pandemia foi o contato social com a família e amigos”. (P19)

“O que eu mais senti falta durante a pandemia foi minha família.” (P08)

“Em relação às atividades remotas têm seu lado positivo que é poder assistir elas no conforto de casa...” (P01)

Discussão

A Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2020, recomendou que a população mantivesse o máximo de sua rotina possível durante o período de distanciamento, realizando atividades para melhorar o bem-estar, mantendo hábitos saudáveis, como a prática de atividade física e/ou esportes (OMS, 2020). Dessa forma, a prática de exercício físico aumentou consideravelmente durante esse momento, seja pelo maior tempo disponível ou pela necessidade de tentar diminuir os sentimentos de ansiedade, adquirindo um novo hábito, proporcionando uma melhora na saúde cardiovascular e no sistema imunológico do indivíduo (Pitanga, Beck & Pitanga, 2020).

Nesse sentido, o exercício físico, foi elencado pelos participantes da pesquisa como atividade não obrigatórias, além de ler livros e assistir séries de TV. Possivelmente elas passaram a ser desenvolvidas, em decorrência do maior tempo disponível dos participantes, uma vez que, muitas vezes, a rotina intensa de estudos, aulas e atividades complementares não permitiam tal dedicação.

Todavia, no período inicial da pandemia, as pessoas que tinham o hábito de realizar atividades físicas regularmente, o deixaram de praticar, aumentando o consumo de alimentos industrializados, bebidas alcoólicas e o uso do tabaco. Desta forma, também

influenciou para o maior risco de desenvolvimento de doenças crônicas como hipertensão arterial e diabetes (*Malta et al., 2020*).

Os participantes referiram que aproveitaram esse momento para realizarem atividades para obter habilidades novas, como curso de idiomas e a prática da culinária. Resultado semelhante, identificou que muitos indivíduos procuraram se alimentar de uma forma mais saudável durante esse momento de distanciamento, aprendendo uma nova culinária com alimentos mais naturais (*Malta et al., 2020*).

Outra atividade, realizada durante o período da pandemia, foi à ioga e a meditação, atividades muito usadas pelos participantes para controle e diminuição dos sentimentos de ansiedade, medo e impaciência, facilitando o processo de autorreflexão. Essa prática também foi identificada em outro estudo, o que auxiliou os indivíduos no enfrentamento do distanciamento social, aumentou o sentimento de bem-estar e trouxe benefícios para saúde mental (Portugal, Wandekoken, Souza, Souza & Rodrigues, 2021).

Atividades como ver séries e filmes foram elencadas pelos participantes, como algo praticado durante o período de afastamento social. Destaca-se que o uso de telas (TV, tablet, celulares e/ou computadores) foi muito disseminado com o objetivo de manter as pessoas conectadas e para a distração. Por outro lado, essa prática foi empregada com o objetivo de realizar buscas de informações sobre a Covid-19 que, muitas vezes, por estavam equivocadas, o que agravou os sentimentos de medo, ansiedade e sobrecarga de preocupação das pessoas sobre esse assunto (Deslandes & Coutinho, 2020).

Por outro lado, ferramentas tecnológicas foram utilizadas durante a pandemia com o objetivo de continuar as atividades acadêmicas, como o Ensino Remoto Emergencial, autorizado pelo Conselho Nacional de Educação no final de 2020. Esse ensino consistiu em aulas síncronas pelas plataformas de webconferência e assíncronas através de um ambiente virtual das universidades. Essa modalidade é diferente do ensino à distância (EAD) em que, na maioria das vezes, as aulas são gravadas, possibilitando que o estudante tenha autonomia para assistir no horário que preferir; geralmente o estudante comparece nas instituições apenas para a realização de provas (Santos, 2021).

O ensino remoto dividiu opiniões entre os estudantes: muitos se mostraram contentes com as aulas administradas dessa forma, outros ficaram descontentes por não se adaptarem a esse modo de ensino, sentindo uma diminuição na produtividade dos estudos e aumentando a preocupação com a sua formação acadêmica. Por outro lado, alguns não tinham condições e estrutura para assistir às aulas em casa, perdendo muitas vezes os prazos de entrega de trabalhos e realização de provas, seja pela falta de conexão com a internet no momento, ou por não conseguirem realizar as atividades no ambiente domiciliar por falta de privacidade (Visentini, Barbosa, Silva, Pinho, Oliveira, 2021).

Diante dessas informações, muitas universidades participaram do “Programa Emergencial de Inclusão Digital” com o objetivo de incluir todos os estudantes no ensino remoto, com a disponibilização de computadores e ofertando serviço de internet para que os indivíduos pudessem acessar e desenvolver as atividades acadêmicas propostas (Brasil, 2021).

Alguns participantes relataram permanecer desenvolvendo as atividades de projetos com bolsas, sendo uma preocupação constante a possibilidade de ocorrer cortes de bolsas de pesquisa, ensino e extensão. Isso, pela impossibilidade de realizar a carga horária presencial, que poderia causar impacto na vida financeira e acadêmica dos estudantes. Para sanar essa necessidade, os bolsistas, de uma instituição federal ao sul do Brasil, adaptaram as atividades que eram presenciais para a forma remota e até mesmo usaram esse meio para compartilhar saberes com a comunidade, com a realização de minicursos e palestras. (Universidade Federal de Santa Maria, 2020).

Assim, essas atividades extracurriculares realizadas durante o período de pandemia, como os projetos de extensão, pesquisa ou cursos *on-line*, foram um ponto positivo, pois com a realização dessas práticas de palestras/cursos com emissão de certificados, foi possível que os estudantes, mesmo em suas casas, participassem dessas ações que foram administradas em diferentes locais do país, aumentando, dessa maneira, o conhecimento acadêmico (Portugal et al., 2021).

O período de distanciamento acarretou impactos na saúde mental dos indivíduos que tiveram que se manter afastados de amigos e familiares, que muitas vezes saíram de suas casas apenas para realizar compras em farmácias ou supermercados, causando medo

e incertezas (Ornell, Schuch, Sordi & Kessler, 2020). Esses aspectos aumentaram ainda mais o sentimento de ansiedade, tristeza, solidão, angústia e de casos de depressão nesse período. Em contrapartida, surge nesse contexto, a viabilidade de execução de atividades e vivências outrora impossibilitadas pelo cotidiano diário ou simplesmente esquecidas, como praticar uma nova atividade física, refletir sobre os seus sentimentos, aprender algo novo, prática de leitura, entre outros aspectos (Malta et al., 2020).

No que tange aos sentimentos negativos, os participantes da presente pesquisa elencaram que o distanciamento social acarretou impactos nas suas vidas. Muitos desses sentimentos eram resultados da incerteza sobre a doença e/ou futuro e o medo de transmitir o vírus para um familiar ou amigo. Além disso, as notícias sobre a Covid-19 mostravam um aumento considerável dos números de óbitos todos os dias, resultando em alterações no nível de estresse, ansiedade e crises de pânico (Cavalcante, Silva & Ramos, 2022).

Ainda, nos sentimentos negativos, os participantes deste estudo referiram que foram gerados pelo afastamento do convívio de seus amigos e familiares. Alguns estudantes, durante o período de distanciamento social, permaneceram sozinhos em suas casas, muitos pela primeira vez, impossibilitados de realizar encontros com familiares e amigos, sendo isso um fator desencadeador de sentimentos de ansiedade e angústia. Enfatiza-se que sentimentos negativos e depressão são conceitos diferentes, a depressão é caracterizada como um transtorno de humor, com a diminuição do interesse, da energia para atividades diárias, distúrbios no sono e a desvalorização do próprio indivíduo, podendo se apresentar de uma forma leve, moderada e grave (Brasil, 2020).

Dessa forma, os estudantes com esse diagnóstico, podem perder o interesse de realizar atividades que eram prazerosas, aumentando o sentimento de tristeza, angústia e medo, podendo se afastar cada vez mais de familiares/amigos, isolando-se e aumentando os sentimentos negativos em relação a sua vida, surgindo também pensamentos referentes à morte (Lima & Beleza, 2021). Destaca-se que a depressão foi doença que teve um aumento significativo no período de pandemia (Cavalcante et al., 2022).

Dessa maneira, torna-se de extrema importância o apoio familiar, de amigos e até mesmo da própria universidade com o intuito de minimizar esses sentimentos ruins. A

instituição poderá ofertar programas psicoeducacionais, salientando formas de enfrentamento, promovendo o autocuidado, autoeficácia e maior bem-estar e autoestima desses estudantes (Melo *et al.*, 2021).

Enfatiza-se que, apesar de extremamente relevante os estudos na temática da pandemia, aqueles com foco nos universitários e sua percepção sobre o período vivido, seus sentimentos e atividades que buscou desenvolver ainda são escassos ou inexistentes, para que se possa realizar comparações entre realidades diversas.

Considerações finais

A percepção dos universitários sobre o distanciamento social pela Covid-19 permeou as atividades e sentimentos em relação ao momento vivido por eles. No que se refere às atividades, os universitários elencaram aquelas de cunho obrigatório, como as ações de projetos com bolsa e aulas de pós-graduação, aquelas de cunho não obrigatório para lazer e distração e as de interesse pessoal, que não possuíam tempo para realizá-las anteriormente. Quanto aos sentimentos, os participantes pontuaram o medo, insegurança e saudade de sua rotina, amigos e familiares. Eles também perceberam o ensino remoto como algo positivo, facilitando a adaptação de horários para a realização das atividades. Embora o objetivo tenha sido alcançado, elenca-se como limitação e dificuldade o desenvolvimento das entrevistas pelo *google forms*, o que levou a baixa adesão de entrevistados, visto que necessitavam de acesso à internet para participar da pesquisa. Recomenda-se que novas pesquisas possam ser realizadas com o mesmo enfoque, em vista que a situação da pandemia evoluiu desde a coleta dos dados deste estudo, podendo assim, novos e distintos achados serem encontrados e comparados com estes.

Referências

- Aquino, E. M., Silveira, I. H., Pescarini, J. M., Aquino, R., Souza-Filho, J. A., Rocha, A. S., ... Lima, R. T. R. S. (2020). Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. *Ciênc. saúde coletiva*, 25(suppl 1), 2423-2446
- Brasil. (2021). *Ministério da Educação. Auxílio Emergencial de Inclusão Digital para Aquisição de Equipamentos.*

- Brasil. (2020). *Ministério da Saúde. Depressão*. Disponível em: <https://saude.pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao-1>
- Cavalcante, R. D. O., Silva, J. L. L., & Ramos, G. F. S. (2022). Saúde mental de estudantes de Enfermagem diante da pandemia de COVID-19: uma revisão integrativa da literatura. *Research, Society and Development*, 11(3), 1-14.
- Malta, D. C., Gomes, C. S., Szwarcwald, C. L., Barros, M. B. A., Silva, G. A., Prates, E. J. S., ...Silva, D. R. P. (2020). Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia do COVID-19. *Saúde debate*, 44(spe4), 177-190.
- Deslandes, S. F., & Coutinho, T. (2020). O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da COVID-19 e os riscos para violências autoinflingidas. *Ciênc. saúde coletiva*, 25(suppl 1), 2479-2486.
- Lima, A., & Beleza, A. (2021). Relação entre a prática de actividade física e depressão em estudantes universitários. *PsychTech & Health Journal*, 4(2), 3-11.
- Malta, D. C., Szwarcwald, C. L., Barros, M. B. A., Gomes, C. S., Machado, I. E., Souza-Júnior, P. R. B. S., Romero, D. E., ... Gracie, R. (2020). A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. *Epidemiol. Serv. Saúde.*, 29(4), 1-13.
- Melo, H. E., Severian, P. F. G., Eid, L. P., Souza, M. R., Sequeira, C. A. C., Souza, M. G. G., & Pompeo, D. A. (2021). Impacto dos sintomas de ansiedade e depressão na autoeficácia percebida em estudantes de enfermagem. *Acta Paul. Enferm.*, 34 (eAPE01113), 1-7.
- Organização Mundial da Saúde. (2020). *OMS lança novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário*. Recuperado de: <https://www.paho.org/pt/noticias/26-11-2020-oms-lanca-novas-diretrizes-sobre-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario>
- Ornell, F., Schuch, J. B., Sordi, A. O., & Kessler, F. H. P. (2020). “Pandemic fear” and COVID-19: mental health burden and strategies. *Braz. J Psychiatr.*, 42(3), 232-235
- Pitanga, F. J. G., Beck, C. C., & Pitanga, C. P. S. (2020) Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 25(e0114), 1-4
- Portugal, F. B., Wandekoken, K. D., Souza, R. S., Souza, E. R., & Rodrigues, L. N. (2021). Distanciamento social e COVID-19: estratégias adotadas por estudantes de Enfermagem. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool E Drogas*, 17(2), 7-15
- Santos, E. M. (2021). O ensino remoto emergencial e o uso de recursos digitais em aulas de língua inglesa. *Ilha Desterro*, 74(3), 145-160.
- Silva, S. M., & Rosa, A. R. (2021). O impacto da COVID-19 na saúde mental dos estudantes e o papel das instituições de ensino como fator de promoção e proteção. *Revista Práxis*, 18(2), 189–206

Souza, A. S. R., Amorim, M. M. R., Melo, A. S. O., Delgado, A. M., Florêncio, A. C. M. C. C., Oliveira, T. V., ... Katz, L. (2021). General aspects of the COVID-19 pandemic. *Rev. Bras. Saúde Mater. Infant.*, 21(Suppl 1), 547-564

Universidade Federal de Santa Maria. (2020). A Situação dos Bolsistas Durante a Pandemia. Recuperado de: <https://www.ufsm.br/midias/experimental/revistatxt/2020/07/02/a-situacao-dos-bolsistas-durante-a-pandemia/>

Visentini, B. P., Barbosa, G. C., Silva, J. C. M. C., Pinho, P. H., & Oliveira, M. A. F. (2021). A experiência do distanciamento social dos estudantes de enfermagem durante a pandemia da COVID-19. *Rev. Eletr. Enferm.*, 23(68264), 1-7

Recebido: 30/06/2022

Aceito: 02/09/2022

Publicado: 20/12/2023

NOTA:

As autoras foram responsáveis pela concepção do artigo, pela análise e interpretação dos dados, pela redação e revisão crítica do conteúdo do manuscrito e, ainda, pela aprovação da versão final publicada.