

# EFEITOS DA COVID-19 NA SAÚDE MENTAL E ESTILO DE VIDA DE PÓS-GRADUANDOS DE UMA UNIVERSIDADE FEDERAL DO NORDESTE BRASILEIRO

**Anderson dos Santos Oliveira**  
Universidade Federal do Vale do São Francisco  
And-1987@hotmail.com

**José Fernando Vila Nova de Moraes**  
Universidade Federal do Vale do São Francisco  
josefernando.moraes@univasf.edu.br

## RESUMO

O presente estudo objetivou verificar os efeitos da pandemia do Covid-19 no estilo de vida e saúde mental de pós-graduandos de uma universidade federal do nordeste brasileiro. Para tanto, participaram do estudo 86 discentes de pós-graduação de nove diferentes programas. Os participantes responderam a um questionário sociodemográfico e a outros instrumentos para avaliar estilo de vida, nível de atividade física, qualidade de vida, utilização de substâncias como álcool, cigarro e drogas ilícitas, e uma escala de depressão, ansiedade e estresse. Além disso, responderam a duas perguntas que objetivaram quantificar o impacto da Covid-19 na realização das atividades relacionadas à pesquisa de pós-graduação. Os dados foram analisados por meio do Teste de Kruskal-Wallis a um nível de significância de  $p < 0,05$ . Os resultados apontaram que pós-graduandos que relataram terem sido afetados em 5 a 6 itens da sua pesquisa de pós-graduação apresentaram menor escore de estilo de vida e menor escore no domínio relações sociais da qualidade de vida do que os participantes que relataram terem tido apenas de 0 a 2 itens afetados pela Covid-19. Ainda, participantes com 7 a 8 itens demonstraram maior consumo de tabaco em comparação aos com 3 a 4 itens afetados pela pandemia. Conclui-se que a pandemia do Covid-19 afetou a realização das pesquisas de pós-graduação de estudantes de uma universidade federal do nordeste brasileiro, e que os estudantes mais afetados apresentaram pior estilo de vida, percepção de qualidade de vida nas relações sociais e maior consumo de cigarros.

**Palavras-chave:** Pandemia. Universitários. Qualidade de Vida. Atividade Física. Saúde.

## EFFECTS OF COVID-19 ON MENTAL HEALTH AND LIFESTYLE OF GRADUATE STUDENTS OF A FEDERAL UNIVERSITY IN NORTHEASTERN BRAZIL

### ABSTRACT

The present study aimed to verify the effects of the Covid-19 pandemic on lifestyle and mental health of graduate students of a federal university in northeastern Brazil. In order to do so, 86 graduate students, from nine different programs, participated in the study. Participants answered a sociodemographic questionnaire and instruments to evaluate lifestyle, physical activity level, quality of life, use of substances such as alcohol, cigarettes and other illicit drugs, and a depression, anxiety and stress scale. Moreover, participants answered two questions that

aimed to quantify the impact of Covid-19 in their activities as graduate students. Data were analyzed using comparative statistics through Kruskal-Wallis' Test and the level of significance adopted was  $p < 0.05$ . Results showed that graduate students who reported having 5 to 6 items of their research affected by Covid-19 presented lower lifestyle and quality of life (social relations domain) when compared to those who reported having 0 to 2 items affected by the pandemic. In addition, participants with 7 to 8 items affected by Covid-19 presented a higher consumption of tobacco when compared to those who reported only 3 to 4 items of their research being affected by the pandemic. It is concluded that the Covid-19 pandemic affected the researches of graduate students from a federal university in northeastern Brazil and that students who were most affected presented worse lifestyle, perception of quality of life in the social relations domain and higher consumption of cigarettes.

**Key words:** Pandemic. Students. Quality of life. Physical activity. Health.

## 1. INTRODUÇÃO

No final do ano de 2019 houve o surto de uma nova doença respiratória detectada na cidade de Wuhan, na China, provocado pelo novo coronavírus intitulado Covid-19. Em aproximadamente dois meses foram detectados milhares de casos, resultando em inúmeros óbitos. Anteriormente, aconteceram outras duas epidemias de coronavírus chamadas de Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS) e Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS), mas a Covid-19 se destacou pela rapidez de disseminação e pelas dificuldades para contenção. Portanto, em março de 2020 a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou a ocorrência de uma pandemia pelo novo coronavírus (BRASIL, 2021).

Conforme Pires (2020), após a chegada da Covid-19 no Brasil, diversas medidas de controle e prevenção da doença foram tomadas pelas autoridades sanitárias locais em diferentes esferas administrativas (governo federal, governos estaduais e municipais). Essas medidas se diferenciaram de uma região para outra do país, entretanto, a medida mais difundida pelas autoridades foi a prática do distanciamento social.

Entendida de forma geral pela população e pela mídia, como isolamento social (FARIAS, 2020).

O cenário provocado pela pandemia fez com que os gestores das faculdades e universidades tivessem que colocar em prática as normativas preconizadas pela Portaria nº 345/2020 do Ministério da Educação, que autoriza, em caráter excepcional, a substituição das disciplinas presenciais, em andamento, por aulas que utilizem meios e tecnologias de informação e comunicação, de modo a dar continuidade ao semestre e, conseqüentemente, ao ano letivo (JOWSEY, 2020). Estas alterações, juntamente com as medidas de isolamento social, provocaram uma mudança brusca no comportamento de estudantes universitários, em especial, os de pós-graduação.

O isolamento social provocado pela pandemia do Covid-19 teve forte impacto na saúde física e mental da população, gerando sensações de medo, solidão, incerteza e até problemas psicológicos como ansiedade, estresse e depressão (CARVALHO e VALENTE, 2019).

Tratando-se especificamente de estudantes universitários, o isolamento social, ocasionado pela pandemia do COVID-19, trouxe várias

consequências o desenvolvimento da ansiedade, do medo, da insônia, do estresse e a diminuição da concentração em atividades cotidianas relevantes. Esse impacto na saúde mental mudou o estilo de vida das pessoas, fazendo com que tendessem ao sedentarismo e à ingestão de alimentos compulsivamente devido à ansiedade (BICALHO e VIEIRA, 2020). Além disso, a preocupação com o cumprimento de prazos para a realização de trabalhos acadêmicos também ficou evidenciada, visto que etapas de pesquisas, como coleta de dados, por exemplo, foram substancialmente modificadas em virtude das restrições impostas pela pandemia.

Diante do exposto, o presente estudo teve como objetivo verificar os efeitos da pandemia do Covid-19 no estilo de vida e saúde mental de pós-graduandos de uma universidade federal do nordeste brasileiro. A hipótese foi a de que os estudantes que relataram maior impacto da pandemia na realização das suas pesquisas apresentariam escores mais baixos de estilo de vida, qualidade de vida e saúde mental.

## **2. MATERIAIS E MÉTODOS**

### **2.1 LOCAL DE PESQUISA**

A pesquisa foi realizada com os estudantes de mestrado e doutorado da Universidade Federal Vale do São Francisco – UNIVASF. A Universidade possui 17 cursos de mestrado e quatro doutorados.

### **2.2 CARACTERÍSTICAS DA AMOSTRA OU POPULAÇÃO**

Todos os alunos da pós-graduação stricto sensu da Universidade Federal do Vale do São

Francisco foram convidados a participarem por meio de e-mail enviado pelas coordenações dos Programas de Pós-Graduação e/ou por mensagens enviadas via redes sociais (WhatsApp®). Após o recrutamento dos participantes, 86 estudantes de pós-graduação responderam aos questionários online, sendo 50 do sexo feminino (58,1%) e 36 do sexo masculino (41,9%), de nove Programas de Pós-Graduação diferentes oferecidos pela instituição.

### **2.3 DELINEAMENTO DO ESTUDO E COLETA DE DADOS**

Trata-se de um estudo com delineamento transversal no qual estudantes de pós-graduação foram convidados a responderem um questionário sociodemográfico contendo questões como idade, sexo e percepção sobre o efeito da Covid-19 na realização das atividades enquanto estudantes de pós-graduação. Ademais, foram aplicados questionários referentes ao estilo de vida, nível de atividade física, utilização de substâncias como álcool, cigarro e outras drogas, escala de depressão, ansiedade e estresse e qualidade de vida.

A coleta dos dados ocorreu por meio de formulários online (Google Forms®). O questionário em si teve como tempo médio de resposta de 20min a 30min e ficou em aberto no período de junho de 2022 a outubro de 2022.

Para o levantamento de dados referentes ao estilo de vida foi utilizado o questionário FANTASTIC, que teve sua versão brasileira validada por Anez et al. (2008). Este é um instrumento de autopreenchimento e avaliação que explora os hábitos e os comportamentos na população-alvo em relação aos estilos de vida

adequados para a saúde. O instrumento possui 25 questões divididas em nove domínios que são: 1) família e amigos; 2) atividade física; 3) nutrição; 4) cigarro e drogas; 5) álcool; 6) sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro; 7) tipo de comportamento; 8) introspecção; 9) trabalho. As questões estão dispostas na forma de escala Likert, 23 possuem cinco alternativas de resposta e duas são dicotômicas. A codificação das questões é realizada por pontos, da seguinte maneira: zero para a primeira coluna, 1 para a segunda coluna, 2 para a terceira coluna, 3 para a quarta coluna e 4 para a quinta coluna. As questões que só possuem duas alternativas pontuam: zero para a primeira coluna e 4 pontos para a última coluna.

O *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), utilizado para estimar o nível de atividade física, teve sua validação para o público brasileiro através do estudo de Matsudo et al. (2001). É um questionário que quantifica níveis de Atividade Física em intensidade moderada e vigorosa, em diferentes contextos do cotidiano, como: trabalho, transporte, tarefas domésticas e lazer, e ainda o tempo despendido em atividades passivas, realizadas na posição sentada. Em todas as questões deste instrumento somente são analisadas aquelas respostas com atividades físicas de pelo menos 10 minutos, ficando descartadas supostas respostas abaixo deste valor. Após a aplicação do questionário, os valores de frequência semanal e duração foram transformados em equivalentes metabólicos (METs) de acordo com as diretrizes para processamento e análises de dados do IPAQ.

O uso de álcool, cigarro e outras substâncias foi avaliado por meio do Teste de Triagem do Envolvimento com Álcool, Cigarro e

Outras Substâncias (ASSIST), que teve sua validação para o Português brasileiro realizada por Henrique et al. (2004). Este questionário é estruturado contendo oito questões sobre o uso de nove classes de substâncias psicoativas (tabaco, álcool, maconha, cocaína, estimulantes, sedativos, inalantes, alucinógenos, e opiáceos). Cada resposta corresponde a um escore, que varia de 0 a 4, sendo que a soma total pode variar de 0 a 20. Considera-se a faixa de escore de 0 a 3 como indicativa de uso ocasional, de 4 a 15 como indicativa de abuso e  $\geq 16$  como sugestiva de dependência. As questões abordam a frequência de uso, na vida e nos últimos três meses.

Para a avaliação da saúde mental foi utilizada a versão reduzida da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21), cujos itens encontram-se divididos em três fatores (Itens Depressão: 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21; Ansiedade: 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20; Estresse: 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18). A escala de resposta aos itens é do tipo *Likert* de quatro pontos variando de 0 (não se aplicou de maneira alguma) a 3 (aplicou-se muito ou na maioria do tempo). No presente estudo, utilizou-se a versão em português da DASS-21 proposta em 2014 por Vignola e Tucci.

O WHOQOL-bref (FLECK et al., 2000), por sua vez, avalia necessidade de instrumentos de rápida aplicação determinou que o Grupo de Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde desenvolvesse a versão abreviada do WHOQOL-100, o WHOQOL-bref. Este instrumento consta de 26 questões divididas em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente, podendo avaliar a qualidade de vida em diversos grupos e situações,

independentemente do nível de escolaridade. O WHOQOL-bref alia um bom desempenho psicométrico com praticidade de uso o que lhe coloca como uma alternativa útil para ser usado em estudos que se propõe a avaliar qualidade de vida no Brasil.

Por fim, para verificar o efeito da Covid-19 na realização das atividades relacionadas à pós-graduação dos participantes, foram feitas duas perguntas, sendo:

- “Em uma escala de zero a dez, onde zero é "não afetou" e dez é "afetou totalmente". Responda como a pandemia da covid-19 afetou a realização do seu curso de pós-graduação. Considere, para isso, aspectos como: realização de disciplinas, escrita do projeto, submissão, apreciação e aprovação do comitê de ética, qualificação do projeto, coleta de dados, escrita da dissertação/tese, defesa da dissertação/tese.
- Em uma escala de zero a oito itens, na qual até dois dos itens marcados descritos significa afetou pouco, de três a quatro itens afetou intermediário, de cinco a seis itens afetou muito a pesquisa e acima de sete itens assinalados afetou exageradamente a pesquisa. Responda como a pandemia da Covid-19 afetou a realização do seu curso de pós-graduação. Considere, para isso, os itens: 1-realização de disciplinas, 2-escrita do projeto, 3-submissão ao comitê de ética, 4-apreciação e aprovação do comitê de ética, 5-qualificação do projeto, 6- coleta de dados, 7-escrita da dissertação/tese, 8-defesa da dissertação/tese.

## 2.4 GARANTIAS ÉTICAS AOS PARTICIPANTES DA PESQUISA

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Pernambuco (HC/UFPE), sob o CAAE n. 53826221.7.0000.8807 e parecer n. 5.180.258.

## 2.5 ANÁLISE DE DADOS

Para consolidação dos dados foi utilizado o programa SPSS 22.0 (Statistical Package for the Social Sciences). Para análise dos indicadores, foram utilizadas medidas descritivas (média, desvio-padrão, frequência absoluta e relativa e valores mínimo e máximo). Adicionalmente, foram utilizadas também estatísticas comparativas, Teste de Kruskal-Wallis, considerando que os dados foram não paramétricos (Teste de Kolmogorov-Smirnov). O nível de significância adotado foi de  $p < 0,05$ .

## 3. RESULTADOS

Participaram do estudo 86 estudantes de pós-graduação da UNIVASF, sendo 50 do sexo feminino (58,1%) e 36 do sexo masculino (41,9%), de nove Programas de Pós-Graduação diferentes oferecidos pela instituição. Do total de participantes, 79 (91,9%) eram estudantes de mestrado e apenas 07 (8,1%) de doutorado. Em relação ao nível de atividade física (NAF), 32 (37,2%) foram classificados com NAF baixo, 33 (38,4%) com moderado e 21 (24,4%) com NAF alto. As demais características gerais dos participantes podem ser vistas na tabela 1.

**Tabela 1.** Características gerais dos participantes.

Variável	Média ± DP	Mínimo	Máximo
----------	------------	--------	--------

<b>Idade (anos)</b>	32,48 ± 7,95	21,00	59,00
<b>Escore EV</b>	65,36 ± 12,15	23,00	87,00
<b>Escore DASS</b>	14,24 ± 14,34	0,00	57,00
<b>Escore Depressão</b>	4,50 ± 5,11	0,00	21,00
<b>Escore Ansiedade</b>	3,62 ± 4,75	0,00	21,00
<b>Escore Estresse</b>	6,13 ± 5,39	0,00	20,00
<b>Domínios da QV</b>	<b>Média ± DP</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>
<b>Físico</b>	14,55 ± 2,41	8,57	19,43
<b>Psicológico</b>	13,87 ± 8,60	6,67	19,33
<b>Relações Sociais</b>	14,26 ± 3,65	4,00	20,00
<b>Meio ambiente</b>	13,07 ± 2,55	7,00	19,50
<b>Auto avaliação QV</b>	14,21 ± 3,36	4,00	20,00
<b>QV total</b>	13,88 ± 2,32	8,15	18,46

EV=estilo de vida. QV=qualidade de vida. Fonte: autoria própria.

Em relação às respostas do questionário ASSIST, observou-se que a grande parcela dos participantes eram abstêmios ao uso de drogas ilícitas, com poucos participantes fazendo uso de tabaco, e cerca de 75% dos sujeitos ingerindo álcool, conforme pode ser observado na tabela 2.

Como apenas o consumo de tabaco, álcool e maconha apresentaram frequências mais elevadas, apenas essas três variáveis foram levadas em consideração nas análises comparativas do presente estudo.

**Tabela 2.** Frequência de utilização das substâncias presentes no questionário ASSIST.

<b>Droga</b>	<b>Abstêmio</b>	<b>Uso ocasional</b>	<b>Sugestivo de abuso</b>	<b>Sugestivo de dependência</b>
<b>Tabaco</b>	73 (84,9%)	06 (7,0%)	06 (7,0%)	01 (1,2%)
<b>Álcool</b>	22 (25,6%)	25 (29,1%)	37 (43,0%)	02 (2,3%)
<b>Maconha</b>	72 (83,7%)	08 (9,3%)	06 (7,0%)	-
<b>Cocaína</b>	83 (96,5%)	03 (3,5%)	-	-
<b>Estimulantes</b>	83 (96,5%)	03 (3,5%)	-	-
<b>Inalantes</b>	82 (95,3%)	04 (4,7%)	-	-
<b>Hipnóticos</b>	81 (94,2%)	03 (3,5%)	02 (2,3%)	-
<b>Alucinógenos</b>	80 (93,0%)	04 (4,7%)	02 (2,3%)	-
<b>Opióides</b>	83 (96,5%)	03 (3,5%)	-	-

Fonte: autoria própria.

As tabelas 3 e 4 mostram as comparações das variáveis de acordo com o impacto trazido pela COVID-19 no planejamento e realização das etapas dos projetos de mestrado e doutorado dos participantes. Na tabela 3, solicitou-se que os participantes indicassem, em uma escala de 1 a 10, o quanto a pandemia da COVID-19 afetou a realização da dissertação ou tese, enquanto que na tabela 4 solicitou-se que os participantes indicassem em quantos itens do curso (realização de disciplinas; escrita de projeto; submissão, apreciação e aprovação do comitê de ética;

qualificação do projeto; coleta de dados; escrita da dissertação ou tese; e defesa da dissertação ou tese) a pandemia da COVID-19 impactou.

No que se refere à escala, não foram observadas diferenças significativas para as variáveis entre os participantes que responderam de “0 a 3”, “4 a 7” e “8 a 10” (Tabela 3). Todavia, na comparação entre a quantidade de itens, verificou-se que os participantes menos prejudicados apresentaram maior escore de estilo de vida e percepção de qualidade de vida no domínio meio ambiente em relação aos participantes que

indicaram que “5 a 6” itens foram afetados. Adicionalmente, os participantes mais afetados apresentaram maior consumo de tabaco quando

comparados aos que responderam que “3 a 4” itens da realização do curso foram afetados pela pandemia (Tabela 4).

**Tabela 3.** Teste de Kruskal-Wallis comparando o estilo de vida, atividade física semanal, qualidade de vida e saúde mental dos participantes da pesquisa de acordo com a percepção de impacto da COVID-19 na realização do curso, em uma escala de 1 a 10. Dados expressos em mediana (intervalo interquartil).

	<b>0 a 3 (n=21)</b>	<b>4 a 7 (n=29)</b>	<b>8 a 10 (n=36)</b>	<b>P-valor</b>
<b>Escore Estilo de Vida</b>	71,00 (63,00 – 78,00)	65,00 (61,00 – 74,00)	63,00 (54,50 – 71,75)	0,125
<b>Escore DASS</b>	10,00 (2,00 – 23,50)	6,00 (2,50 – 21,00)	13,00 (2,00 – 26,75)	0,774
<b>Escore Depressão</b>	2,00 (0,00 – 7,00)	2,00 (0,00 – 7,00)	2,50 (0,25 – 9,75)	0,693
<b>Escore Ansiedade</b>	2,00 (0,00 – 6,50)	1,00 (0,00 – 5,00)	2,00 (0,00 – 8,75)	0,556
<b>Escore Estresse</b>	4,00 (1,50 – 11,00)	4,00 (1,00 – 9,00)	6,50 (1,00 – 10,00)	0,902
<b>Domínio Físico</b>	14,85 (14,00 – 16,85)	14,85 (12,57 – 16,57)	14,28 (12,71 – 16,00)	0,473
<b>Domínio Psicológico</b>	14,00 (12,00 – 16,67)	14,67 (12,00 – 16,00)	13,33 (11,33 – 15,83)	0,261
<b>Domínio Relações Sociais</b>	17,33 (14,67 – 18,00)	13,33 (12,00 – 16,00)	14,00 (12,00 – 16,00)	0,067
<b>Domínio Meio Ambiente</b>	13,50 (12,00 – 15,50)	13,50 (11,50 – 15,25)	13,00 (11,50 – 14,00)	0,291
<b>Auto avaliação da qualidade de vida</b>	16,00 (13,00 – 16,00)	14,00 (12,00 – 16,00)	15,00 (12,00 – 16,00)	0,594
<b>Qualidade de vida total</b>	14,61 (13,23 – 16,23)	14,46 (12,38 – 15,84)	13,76 (12,27 – 15,19)	0,250
<b>Gasto energético semanal</b>	1377,00 (0,00 – 2952,00)	1518,00 (313,50 – 3246,75)	1259,00 (448,12 – 2661,00)	0,642
<b>Tabaco</b>	0,00 (0,00 – 0,00)	0,00 (0,00 – 0,00)	0,00 (0,00 – 2,00)	0,056
<b>Álcool</b>	2,00 (0,00 – 4,50)	3,00 (1,00 – 5,00)	4,00 (2,00 – 5,00)	0,289
<b>Maconha</b>	0,00 (0,00 – 0,00)	0,00 (0,00 – 0,00)	0,00 (0,00 – 1,50)	0,204

Gasto energético semanal expresso em METmin/sem. Fonte: autoria própria.

**Tabela 4.** Teste de Kruskal-Wallis comparando o estilo de vida, atividade física semanal, qualidade de vida e saúde mental dos participantes da pesquisa de acordo com a quantidade de itens do curso afetadas pela pandemia da COVID-19. Dados expressos em mediana (intervalo interquartil).

	<b>0 a 2 (n=27)</b>	<b>3 a 4 (n=21)</b>	<b>5 a 6 (n=25)</b>	<b>7 a 8 (n=13)</b>	<b>P-valor</b>
<b>Escore Estilo de Vida</b>	71,00 (64,00 – 78,00)	67,00 (62,00 – 76,00)	60,00 (56,00 – 70,00)*	63,00 (50,50 – 73,00)	<b>0,020</b>
<b>Escore DASS</b>	7,00 (2,00 – 16,00)	6,00 (1,00 – 21,00)	14,00 (2,50 – 28,50)	22,00 (10,00 – 31,00)	0,086
<b>Escore Depressão</b>	1,00 (0,00 – 4,00)	2,00 (0,00 – 7,00)	4,00 (0,00 – 9,00)	8,00 (1,50 – 11,00)	0,093
<b>Escore Ansiedade</b>	1,00 (0,00 – 5,00)	1,00 (0,00 – 5,00)	2,00 (0,00 – 8,50)	5,00 (1,00 – 9,50)	0,131
<b>Escore Estresse</b>	4,00 (1,00 – 7,00)	3,00 (0,50 – 9,00)	7,00 (1,50 – 13,00)	8,00 (4,50 – 13,50)	0,111

<b>Domínio Físico</b>	14,85 (14,28 – 17,14)	14,28 (12,85 – 16,00)	13,71 (12,28 – 15,71)	14,86 (12,57 – 16,86)	0,121
<b>Domínio Psicológico</b>	15,33 (13,33 – 16,67)	14,67 (12,00 – 15,33)	14,00 (11,00 – 16,00)	12,67 (10,67 – 16,33)	0,143
<b>Domínio Relações Sociais</b>	16,00 (14,67 – 17,33)	13,33 (11,33 – 16,00)	13,33 (10,67 – 16,00)*	14,67 (13,33 – 18,67)	<b>0,011</b>
<b>Domínio Meio Ambiente</b>	13,50 (12,00 – 15,50)	13,00 (11,00 – 14,75)	13,50 (11,25 – 14,75)	12,50 (11,25 – 14,25)	0,535
<b>Auto avaliação da qualidade de vida</b>	16,00 (14,00 – 16,00)	16,00 (12,00 – 18,00)	16,00 (12,00 – 16,00)	14,00 (8,00 – 16,00)	0,123
<b>Qualidade de vida total</b>	14,61 (13,69 – 16,61)	14,31 (12,23 – 15,69)	14,15 (11,30 – 14,92)	13,54 (12,46 – 15,38)	0,136
<b>Gasto energético semanal</b>	1188,00 (219,00 – 2754,00)	2556,00 (286,25 – 5467,50)	930,00 (437,25 – 2125,50)	1497,00 (179,00 – 3207,00)	0,506
<b>Tabaco</b>	0,00 (0,00 – 0,00)	0,00 (0,00 – 0,00)	0,00 (0,00 – 1,50)	0,00 (0,00 – 3,00)†	<b>0,007</b>
<b>Álcool</b>	2,00 (0,00 – 5,00)	3,00 (0,00 – 4,00)	5,00 (2,00 – 6,00)	4,00 (2,00 – 8,50)	0,131
<b>Maconha</b>	0,00 (0,00 – 0,00)	0,00 (0,00 – 0,00)	0,00 (0,00 – 0,00)	0,00 (0,00 – 2,00)	0,122

\*p<0,05 para 0 a 2 itens. †p<0,05 para 3 a 4 itens. Gasto energético semanal expresso em METmin/sem. Fonte: autoria própria.

#### 4. DISCUSSÃO

O presente estudo se propôs a Identificar os efeitos da COVID-19 na saúde mental e estilo de vida de pós-graduandos de uma Universidade Federal do nordeste brasileiro. Os principais achados revelaram que estudantes que relataram maior impacto da pandemia na realização das suas pesquisas de pós-graduação apresentaram menor escore de estilo de vida, menor percepção de qualidade de vida no domínio relações sociais e maior consumo de tabaco. Confirmando, parcialmente, a hipótese do estudo.

Outro dado encontrado foi que aproximadamente 75% dos sujeitos fizeram a ingestão de álcool durante o período da Covid-19, e desse percentual havendo um maior número entre o sexo masculino. De acordo com o estudo de Yawge (2019), a restrição social proporcionada pela Covid-19 seria um fator de risco para o aumento do consumo de álcool. O mesmo trabalho também revelou que adultos de

30 a 39 anos, seguidos daqueles de 18 a 29, foram os que mais relataram aumento no consumo de álcool.

A literatura apresenta que a ingestão elevada de bebidas alcoólicas nos homens se explica por fatores biológicos, hormonais e psicossociais, farmacocinética do álcool e interações com a função cerebral (EROL, 2015), sendo os homens propensos a esse comportamento devido à pressão social para maior ingestão etílica (WANG, 2020). Neste cenário, diante das restrições impostas pela pandemia, na qual a recomendação foi a adoção de medidas sanitárias não farmacológicas, como o afastamento social e o uso de máscara, grande parte da população criou hábitos de ingerir bebidas alcólicas em casa.

Durante a pandemia, o aumento do consumo de bebidas alcoólicas entre universitários, especificamente, pode ser atribuído a fatores como estresse elevado, devido

a incertezas do isolamento, tédio resultante de atividades limitadas, busca por alívio temporário de emoções negativas, influência de pares e ausência de atividades saudáveis de lazer, resultando em uma situação menos saudável, que é o uso de bebidas alcoólicas.

Adicionalmente, no presente estudo foram abordados quantos itens da pesquisa poderiam ter sido afetados em virtude da Covid-19. Os resultados revelaram que os estudantes que reportaram terem sido mais impactados apresentaram um aumento do uso de tabaco e menores escores em relação ao estilo de vida.

Fumar é o principal fator de risco para doenças e infecções respiratórias graves, devido às mudanças estruturais no trato respiratório e a redução de sua resposta imune. Os riscos de complicações pela Covid-19 são aplicáveis também aos usuários de narguilés, cigarros eletrônicos (e-cigs) e do tabaco aquecido, pois o usuário exala gotículas de vapor e propaga o SARS-Cov-2. Isto sugere que fumar contribui para o aumento dos receptores virais sendo, portanto, importante fator de risco para complicações e prognóstico reservado na COVID-19, com fumantes tendo 2 vezes maior chance de progressão para as formas graves (ARAÚJO, 2020).

Na perspectiva das medidas regulatórias, ressalta-se a iniciativa implantada pela África do Sul, que proibiu a venda de produtos de tabaco e nicotina durante a pandemia de Covid-19, designando-os como bens não essenciais (EGBE, 2020). No âmbito das intervenções de educação em saúde, tanto a OMS quanto o Ministério da Saúde brasileiro, via Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA), têm utilizado recursos virtuais com o objetivo de

alertar os fumantes e pessoas expostas ao fumo passivo para os riscos associados à Covid-19, e encorajar a cessação do hábito durante a pandemia. (MALTA et al., 2020)

Durante a pandemia, o uso de tabaco, entre os pós-graduandos, pode estar associado ao estresse e ansiedade, e o uso do tabaco muitas vezes por essas pessoas que faz o uso é como forma de lidar com esses sentimentos. Além disso, falta de atividades sociais, em decorrência das restrições impostas pela pandemia, podem ter feito com que eles buscassem preencher o tempo de outras maneiras, e umas delas pode ter sido o uso do tabaco.

A presente pesquisa traz informações importantes sobre como a vida de pós-graduandos pode ser afetada por períodos excepcionais, como os vividos na pandemia do Covid-19. Neste sentido, sugere-se que as universidades desenvolvam projetos que objetivem auxiliar aspectos relacionados à saúde mental dos discentes, especialmente dos pós-graduandos.

## 5. CONCLUSÃO

Conclui-se que estudantes de pós-graduação que relataram terem sido mais impactados pela Covid-19 na realização de suas pesquisas apresentaram pior escore de estilo de vida, pior percepção de qualidade de vida no domínio relações sociais e maior consumo de tabaco.

## 6. REFERÊNCIAS

ANEZ, C.R,R; REIS R.S; PETROSKI E.L; Versão Brasileira do Questionário “Estilo de Vida Fantástico”: Tradução e Validação para Adultos Jovens; **Arq Bras Cardiol** 2008;91(2):102-109. doi:10.1590/S0066-782X2008001400006

ARAÚJO A.J. A dependência do tabaco na pandemia e a relevância da associação COVID-19 e tabaco; **Pulmão**, Rio de Janeiro, 2020;29(1):28-31. Disponível em: [https://www.sopterj.com.br/wp-content/themes/\\_sopterj\\_redesign\\_2017/\\_revista/2020/artigo-5-COVID-%2019%20-%20Depend%C3%Aancia%20de%20tabaco%20na%20pandemia.pdf](https://www.sopterj.com.br/wp-content/themes/_sopterj_redesign_2017/_revista/2020/artigo-5-COVID-%2019%20-%20Depend%C3%Aancia%20de%20tabaco%20na%20pandemia.pdf)

BICALHO, E.; VIEIRA, B. B. T. Avaliação do consumo alimentar durante o COVID-19. **Jornal de Investigação Médica**, v.1, n.2, p.29 – 41, 2020. doi: 10.29073/jim.v1i2.291

BRASIL. Ministério da Saúde. **O que é coronavírus? (COVID-19)**. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>

CARVALHO A.L.S; VALENTE G.S.C. O estilo de vida dos estudantes de enfermagem pelo mundo. **Enferm Bras** 2019;18(5):691-9. doi: 10.33233/eb.v18i5.2753

EGBE C.O, NGOBESE S.P; Covid-19 lockdown and the tobacco product ban in South Africa. **Tob Induc Dis** 2020;18. doi: 10.18332/tid/120938

EROL A, KARPYAK V.M.; Sex and gender-related differences in alcohol use and its consequences: Contemporary knowledge and future research considerations. **Drug Alcohol Depend**. 2015;156:1-13. doi: 10.1016/j.drugalcdep.2015.08.023

FARIAS. H.S.F. O avanço da Covid-19 e o isolamento social como estratégia para redução da vulnerabilidade. **Revista Brasileira de Geografia Econômica**. V 17. Ano IX. 2020. doi: 10.4000/espacoconomia.11357

FLECK M.P.A; et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. **Rev. Saúde Pública**, 34 (2): 178-83, 2000. Disponível em: [https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource\\_ssm\\_path=/media/assets/rsp/v34n2/1954.pdf](https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rsp/v34n2/1954.pdf)

HENRIQUE. I.F.S.; et al. Validação da versão brasileira do teste de triagem do envolvimento com álcool, cigarro e outras substâncias (ASSIST). **Rev Assoc Med Bras** 2004; 50(2): 199-206. doi: 10.1590/S0104-42302004000200039

IPAQ. (2005). **Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Short and long forms**. Disponível em <https://sites.google.com/view/ipaq/score>

JOWSEY, T. et al. Blended learning via distance in pre-registration nursing education: A scoping review. **Nurse Education in Practice**, v. 44, p. 102775, 2020. doi: 10.1016/j.nepr.2020.102775

MALTA D.C.; et al. The COVID-19 Pandemic and changes in adult Brazilian lifestyles: a cross-sectional study. **Epidemiol. Serv. Saude**, Brasília, 29(4):e2020407, 2020. doi: 10.1590/S1679-49742020000400026

MATSUDO, S; ARAÚJO, T; MATSUDO, V.; Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Atividade Física & Saúde**. v 6, n° 2 2001. doi: 10.12820/rbafs.v.6n2p5-18

PIRES. R.R.C; **Os efeitos sobre grupos sociais e territórios vulnerabilizados das medidas de enfrentamento à crise sanitária da covid19: propostas para o aperfeiçoamento da ação pública: Nota Técnica**. IPEA. Brasília, DF: 2020. Disponível em: [http://www.ipea.gov.br/portal/index.php?option=com\\_alphacontent&view=alpha\\_content&Itemid=357](http://www.ipea.gov.br/portal/index.php?option=com_alphacontent&view=alpha_content&Itemid=357)

VIGNOLA, R.C.B; TUCCI, A.M; Adaptation and validation of the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS) to Brazilian Portuguese. **J Affect Disord**. 2014;155:104-9. doi: 10.1016/j.jad.2013.10.031

WANG Y, LU H, HU M, WU S, CHEN J, WANG L, et al. Alcohol Consumption in China Before and During COVID-19: Preliminary Results From an Online Retrospective Survey. **Front Psychiatry**. 2020;11:e597826. doi: 10.3389/fpsy.2020.597826

YAWGE G.C. **Social isolation predicting problematic alcohol use in emerging adults: examining the unique role of existential isolation** [thesis]. Vermont: University of Vermont; 2019. Disponível em: <https://scholarworks.uvm.edu/graddis/852/>