

## **Significados atribuídos à condição mental e emocional por universitários durante a pandemia de COVID-19**

Meanings attributed to mental and emotional condition by university students during the COVID-19 pandemic

Significados atribuidos a la condición mental y emocional de los estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19

Recebido: 01/05/2022 | Revisado: 16/05/2022 | Aceito: 24/05/2022 | Publicado: 28/05/2022

**Cristine Rodrigues Fernandes Santos**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3575-9362>  
Universidade Federal de Itajubá, Brasil  
E-mail: [cristinerodrigues93@unifei.edu.br](mailto:cristinerodrigues93@unifei.edu.br)

**Ronara Cristina Bozi dos Reis**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4872-8856>  
Universidade Federal de Itajubá, Brasil  
E-mail: [ronara@unifei.edu.br](mailto:ronara@unifei.edu.br)

**Davidson Passos Mendes**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5298-9960>  
Universidade Federal de Itajubá, Brasil  
E-mail: [davidsonmendes@unifei.edu.br](mailto:davidsonmendes@unifei.edu.br)

**Geraldo Fabiano de Souza Moraes**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3611-3931>  
Universidade Federal de Itajubá, Brasil  
E-mail: [geraldomoraes@unifei.edu.br](mailto:geraldomoraes@unifei.edu.br)

### **Resumo**

Em dezembro de 2019 na cidade de Wuhan, na China, registrou-se a gênese da doença causada pelo Coronavírus 2019 (COVID-19). A evolução da condição da pandemia desencadeou a necessidade de implementação e intensificação de medidas preventivas aliadas ao controle da doença e fechamento de atividades, entretanto, devido a necessidade inerente setores como a educação, houve a suspensão das aulas presenciais e iniciaram a implementação do ensino remoto. A população universitária em geral está suscetível a alterações psicológicas por diferentes fatores oriundos da rotina acadêmica, assim sendo, o objetivo deste estudo foi o de evidenciar, por meio de verbalizações, a percepção e compreensão dos significados atribuídos à condição mental, por meio da autopercepção de saúde em estudantes universitários, o impacto sobre a continuidade do ensino e o aprendizado durante o período da pandemia buscando compreender as reais situações vivenciadas pelos mesmos. Para tanto, foi realizado um grupo focal remoto síncrono com estudantes de engenharia de uma universidade federal de Minas Gerais que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os resultados apresentados mostraram alterações nos níveis de estresse e ansiedade nos discentes, modificações no padrão de sono e dificuldades de adaptação a modalidade de ensino. Vale ressaltar que momento atual de pandemia não foi a gênese deste processo, mas sim um fator que intensificou e aflorou as condições elencadas neste estudo. Por fim, a complexidade desse tema e as singularidades da situação de cada discente indicam a necessidade de uma atenção aprofundada às experiências vivenciadas por cada indivíduo.

**Palavras-chave:** COVID-19; Estudantes; Condição mental.

### **Abstract**

In December 2019 in Wuhan City, China, the genesis of the disease caused by Coronavirus 2019 (COVID-19) was recorded. The evolution of the pandemic condition triggered the need for implementation and intensification of preventive measures allied to disease control and closure of activities, however, due to the inherent need for sectors such as education, there was the suspension of classroom classes and began the implementation of remote education. The university population in general is susceptible to psychological changes due to different factors arising from the academic routine, so the objective of this study was to evidence, through verbalizations, the perception and understanding of the meanings attributed to the mental condition, through self-perception of health in university students, the impact on the continuity of teaching and learning during the pandemic period seeking to understand the real situations experienced by Same. To this end, a synchronous remote focus group was conducted with engineering students from a federal university of Minas Gerais who signed the Free and Informed Consent Form (TCLE). The results presented showed changes in stress and anxiety levels in students, changes in sleep pattern and difficulties in adapting

to the teaching modality. It is noteworthy that the current moment of pandemic was not the genesis of this process, but rather a factor that intensified and analysed the conditions that were raised in this study. Finally, the complexity of this theme and the singularities of each student's situation indicate the need for in-depth attention to the experiences experienced by each individual.

**Keywords:** COVID-19; Students; Mental condition.

### Resumen

En diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, China, se registró la génesis de la enfermedad causada por el Coronavirus 2019 (COVID-19). La evolución de la condición de pandemia desencadenó la necesidad de implementación e intensificación de medidas preventivas aliadas al control de enfermedades y cierre de actividades, sin embargo, debido a la necesidad inherente de sectores como la educación, se produjo la suspensión de las clases presenciales y se inició la implementación de la educación a distancia. La población universitaria en general es susceptible a cambios psicológicos debido a diferentes factores derivados de la rutina académica, por lo que el objetivo de este estudio fue evidenciar, a través de verbalizaciones, la percepción y comprensión de los significados atribuidos a la condición mental, a través de la autopercepción de la salud en estudiantes universitarios, el impacto en la continuidad de la enseñanza y el aprendizaje durante el período de pandemia buscando comprender las situaciones reales experimentadas por Mismo. Con este fin, se realizó un grupo de enfoque remoto sincrónico con estudiantes de ingeniería de una universidad federal de Minas Gerais que firmaron el Formulario de Consentimiento Libre e Informado (TCLE). Los resultados presentados mostraron cambios en los niveles de estrés y ansiedad en los estudiantes, cambios en el patrón de sueño y dificultades para adaptarse a la modalidad de enseñanza. Cabe destacar que el momento actual de pandemia no fue la génesis de este proceso, sino un factor que intensificó y analizó las condiciones que se plantearon en este estudio. Finalmente, la complejidad de este tema y las singularidades de la situación de cada estudiante indican la necesidad de una atención profunda a las experiencias experimentadas por cada individuo.

**Palabras clave:** COVID-19; Estudiantes; Condicion.

## 1. Introdução

Em dezembro de 2019 na cidade de Wuhan, na China, registrou-se a gênese da doença causada pelo Coronavírus 2019 (COVID-19), que provocou intensas alterações na sociedade, em virtude da alta taxa de transmissibilidade associada à inexistência de um tratamento eficaz para a doença. Tal comportamento levou à adoção de medidas emergenciais preventivas que fossem capazes de proteger a saúde e salvar vidas em todo mundo (Rodrigues et al., 2020). Em janeiro de 2020, a Organização Mundial de Saúde (World Health Organization, 2020a) declarou a doença como uma emergência em saúde pública de interesse internacional e, em março de 2020, a epidemia passou a ser considerada como uma pandemia, uma vez que a doença tinha, até aquela data, altos níveis de infectados e mortos em 114 países.

A pandemia da COVID-19 pode ser considerada como a maior emergência sanitária de saúde pública vivenciada nas últimas décadas pela comunidade internacional (Schmidt et al., 2020). Além das diversas preocupações quanto à saúde física das pessoas, têm-se também, um olhar quanto ao sofrimento psicológico, em nível da condição mental da população em geral. Impactos psicológicos adversos e transtornos mentais, como os sintomas de depressão, podem estar presentes em diversas populações. Wang et al (2020) alertaram sobre os impactos psicológicos negativos, de intensidade moderada e grave, em mais da metade de seus entrevistados. Além disso, foram identificados níveis elevados de ansiedade em um terço dos participantes.

Implicações psicológicas que refletem nas condições mentais das pessoas, diretamente relacionadas à contaminação e efeito do vírus da COVID-19 sob o organismo humano, têm se mostrado objeto de preocupação para os cientistas (Schmidt et al., 2020). Os efeitos negativos da não eficácia e observância das medidas de controle da pandemia evidenciaram impactos, de espectro amplo e duradouro, na saúde das pessoas de um modo geral e, podem desencadear efeitos adversos sobre as pessoas e trazer um sinal de alerta quanto à presença de estresse pós-traumático, confusão e raiva, em diversos contextos de análise em que os indivíduos estejam inseridos, seja em nível profissional ou de formação, com impactos diretos e indiretos sobre a sociedade, incluindo membros da comunidade escolar. Devido às vulnerabilidades presentes em contextos sociais diversos, tais como os dos estudantes, essas condições em nível mental, podem manifestar de forma a intensificar e comprometer, de maneira negativa, as condições de saúde desta população (Brooks et al., 2020).

A evolução da condição da pandemia desencadeou a necessidade de implementação e intensificação de medidas preventivas aliadas ao controle da doença, que devido à necessidade do isolamento social, acarretaram o fechamento de estabelecimentos de diversos setores. Alguns setores como saúde, alimentação e transportes foram obrigados a manter suas atividades devido às necessidades inerentes das atividades. Setores como os da educação adotaram medidas imediatas no sentido do fechamento para análise das possíveis soluções à condição sanitária apresentada. A suspensão dos encontros presenciais deu lugar a utilização de um sistema de ensino remoto implantado por grande parte das universidades brasileiras, o que afetou diretamente as pessoas sob diversos aspectos, em especial as condições de saúde e, induziu ao surgimento de preocupações individuais e coletivas na qualidade de vida dos estudantes em geral, bem como à saúde mental (Martins, 2020).

As consequências da pandemia da COVID-19 provocaram intensas implicações que repercutiram no (dis)funcionamento social e potencial de impactar severamente na condição de saúde das pessoas, em especial a saúde mental da sociedade (Faro et al., 2020). Mukhtar (2020) desenvolveu uma revisão de literatura para demonstrar a extensão dos efeitos adversos à saúde em nível psíquico, bem como propostas de intervenções e abordagens para promoção da saúde mental. Evidências na literatura denotaram o nível elevado da extensão e acometimento das condições mentais individuais e coletivas. Tais situações evidenciaram que as questões emergentes, como as condições mentais relativas à pandemia, podem evoluir para problemas de saúde duradouros. Isto porque, a população em geral fica permeada por sentimentos de vulnerabilidade, sofrimento psicológico, medo, ansiedade e estressores psicossociais. Esta condição multifacetada implica em respostas diversas devido às especificidades e individualidades.

No caso da população universitária de uma maneira geral, os estudantes estão constantemente submetidos a rotinas de estresse em relação ao volume de atividades e cobranças (pessoais, familiares e sociais) para que se consiga obter um bom desempenho acadêmico durante toda a graduação (Lameu & Salazar & Souza, 2016). Graner & Cerqueira (2019) desenvolveram uma revisão integrativa com a proposta de identificar fatores de risco e proteção para sofrimento psíquico em estudantes universitários. Evidências na literatura apontam para uma maior prevalência de transtornos mentais comuns em universitários em relação aos identificados na população em geral.

Barros et al (2021) realizaram uma revisão integrativa buscando demonstrar as estatísticas relacionadas aos impactos da pandemia na saúde mental de estudantes universitários. Com base nos artigos obtidos e selecionados, houve a constatação de um aumento de manifestações psicológicas negativas nos estudantes de ensino superior durante a pandemia da COVID-19. Foi inferido também que os estudantes podem apresentar aparecimento de condições adversas mentais relacionadas à falta de interação social devido o distanciamento social imposto como medida de controle e disseminação da COVID-19.

Deng et al (2021) indicaram que a prevalência de sintomas de ansiedade e depressão nos estudantes foi maior se comparado com os períodos pré-pandemia a partir da sua análise, do mesmo modo, foram obtidos dados referentes a presença de distúrbios de sono que foram agrupados usando meta-análise de efeitos aleatórios. Os sintomas depressivos se mostraram presentes em 34% da amostra envolvendo estudantes do ensino superior, 32% apresentaram sintomas de ansiedade e 33% distúrbios de sono.

Frente ao panorama apresentado do impacto da COVID-19 e as medidas adotadas para seu controle sobre as condições mentais de estudantes do ensino superior e suas consequências individuais e coletivas, o objetivo deste estudo foi o de evidenciar, por meio de verbalizações, a percepção e compreensão dos significados atribuídos à condição mental, por meio da autopercepção de saúde em estudantes universitários, o impacto sobre a continuidade do ensino e o aprendizado durante o período da pandemia buscando compreender as reais situações vivenciadas pelos mesmos.

## **2. Metodologia**

### **2.1 Delineamento do Estudo e Amostra**

Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa para analisar a autopercepção do estado da condição mental e emocional de universitários, compreender suas dificuldades de adaptação e conciliação dos estudos, entender as estratégias de regulação de enfrentamento, bem como as alterações no padrão de sono e o impacto do distanciamento social e seus reflexos nos hábitos de vida diante do cenário da pandemia de COVID-19. Este estudo é consequente a um estudo de análise das condições de saúde de estudantes universitários que mantiveram o processo de formação profissional, por meio de ensino remoto, para entendimento e aprofundamento das análises de frequência dos resultados obtidos. Foram selecionados estudantes universitários dos nove cursos de Engenharia de uma universidade pública federal, para comporem um grupo focal, a fim de otimizar o processo de entendimento dos aspectos de análise elencados como propostas para complementação e aprofundamento em nível de significação atribuída pelos estudantes às condições mentais decorrentes da continuidade dos estudos, via remota, durante a pandemia de COVID-19. A amostra foi formada por doze discentes do quarto ao oitavo período da graduação dos cursos de Engenharia da IES. Para inclusão no estudo o voluntário deveria ser estudante regularmente matriculado em um dos nove cursos de Engenharia da universidade. Todos foram esclarecidos quanto aos objetivos e procedimentos do estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

### **2.2 Instrumentos e procedimentos**

Para alcançar os objetivos do presente estudo foi utilizada a técnica baseada nos fundamentos teóricos do grupo focal, via remota, devido às condições de isolamento social impostas para garantir a segurança de todos os participantes. Para se constituir uma pesquisa de caráter qualitativo, com base na análise de conteúdo do grupo estudado, seguiu-se as recomendações descritas por Barbour (2009) em relação à formação e composição de um grupo focal, o qual deve ser homogêneo, os seus componentes devem ter características compartilhadas que coadunem com as características analisadas e agrupamento de dez a quinze participantes.

Nas últimas duas décadas as ferramentas tecnológicas geraram uma inserção da sociedade no ambiente virtual. Devido ao constante uso do espaço virtual para as ações oriundas do espaço físico, as metodologias de investigação passaram por transformações e adaptações com consequente avanço na exploração desse novo meio (Mesquita et al, 2018). O grupo focal é uma técnica de pesquisa qualitativa em que são usadas sessões em grupo, para facilitar a expressão de características psicossociológicas e culturais, em que diferentes sujeitos, participantes do estudo, discutem vários aspectos de um tópico específico, a fim de se alcançar uma convergência e robustez nas expressões coletivas abordadas. Um mediador atua com uma posição de caráter intermediário conduzindo o grupo e sugerindo participação de todos os presentes, desta maneira, o grupo focal é caracterizado como um recurso capaz de compreender o processo de construção de autopercepções, atitudes, escolhas, estratégias de regulação e representações sociais de um grupo de pessoas sobre um dado tema (Bordini & Sperb, 2011).

Duarte (2007) ressalta que as referências ao uso da técnica dos grupos focais, via remota, vêm se tornando gradativamente mais presentes e consagradas na literatura. Nos grupos focais via remota síncronos, os participantes interagem em tempo real reunidos por meio de sala de encontros com auxílio de computadores. Uma vez todos conectados, o moderador inicia a discussão e se apresenta aos participantes. No ato contínuo, é assegurada a confidencialidade dos dados e faz-se uma breve introdução sobre o estudo realizado, bem como quais os principais objetivos com a execução do grupo focal. Posteriormente, dá-se início ao grupo focal e são apresentadas as questões de abertura da pesquisa (Bordini, 2010).

Toda a análise e compreensão do uso desta técnica no meio online, não consiste na mera transposição dos tradicionais grupos focais para o ambiente virtual, mas sim em várias microanálises das narrativas interacionais produzidas na sessão. Os

grupos focais online passam a ser, portanto, úteis para pesquisas que pretendam obter dados de uma população distante e para situações em que existe a impossibilidade dos encontros presenciais da amostra delimitada para o estudo (Scheider et al., 2002).

Deste modo, foi realizada uma sessão de grupo focal por meio de uma plataforma de administração de pesquisas online do Google, *Google Meet*, com a presença de doze voluntários. Inicialmente, foi feito um contato prévio com todos os participantes utilizando recursos telemáticos disponibilizados por cada um daqueles elegíveis a participarem do estudo. Ao contatar cada possível participante, fez-se os esclarecimentos necessários quanto aos objetivos e procedimentos relacionados à execução da coleta de dados. Em seguida ao aceite, o voluntário recebeu o endereço para acesso simultâneo de todos os participantes durante a execução do grupo focal. As questões aplicadas durante a sessão foram criadas para identificação de dificuldades, alterações físicas e emocionais, adaptação ao ensino e sobre a autopercepção dos discentes acerca do processo de aprendizagem nas atividades do ensino remoto no contexto da pandemia.

O roteiro elaborado foi criado para dar maior enfoque aos itens que interessavam ser investigados a partir do tema proposto. O moderador iniciou então a sessão com as devidas apresentações, e procedeu para os esclarecimentos quanto à finalidade do encontro e coleta da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Em seguida, solicitou a permissão para gravação, a qual não houve objeções. Explicados os objetivos principais da pesquisa e assegurados a importância da participação dos discentes, além da garantia do anonimato e sigilo da autoria das respostas, deu-se o início da execução do grupo focal e o processo de gravação.

O roteiro que foi utilizado na sessão contou com a composição de sete perguntas norteadoras. As três primeiras perguntas estavam relacionadas à abertura do grupo focal e focadas na interação dos participantes (“O que você acredita significar ter uma boa condição mental e emocional?/ O que você espera para o futuro?/ Como você se sentiu depois de uma semana de provas?”), em seguida, foram pronunciadas as perguntas de exploração de experiência frente ao tema abordado (“Como o seu sono foi alterado na pandemia?/O que o distanciamento social provocou em cada um de vocês?/ Vocês acreditam que a continuidade do ensino em tempos de pandemia alterou a condição mental de vocês”) e por último, a pergunta de finalização (“Como cada um de vocês tem conseguido conciliar todo esse cenário pandêmico com a continuidade do sistema de ensino?”). Ao final, fez-se o questionamento se haveria algo a mais que poderia ser acrescentado como complemento as perguntas executadas e, em seguida, agradeceu-se à participação de todos os presentes. Foi feito o procedimento de certificação do final da gravação e armazenamento da mesma em um computador para posterior análise.

Utilizou-se o portal *Speech Texter* para transcrição da gravação. Após a conversão do áudio em texto, a transcrição foi salva em um documento de texto e encaminhada para validação dos participantes do grupo focal. Após a validação, foram feitas leituras para conhecimento e aprofundamento do material coletado.

### **2.3 Análise de dados**

Os relatos aqui apresentados na execução do grupo focal foram gravados e transcritos posteriormente. Os temas foram obtidos mediante análise do significado das unidades discutidas pelos sujeitos. Durante a transcrição, a gravação foi ouvida para conferência do discurso e quando necessário foram introduzidas pausas, pontuações e pequenas correções textuais para facilitar a leitura e a compreensão. Todo material transcrito passou por meio de análise de conteúdo dividido em categorias temáticas, posteriormente a isto, houve o agrupamento de frases e parágrafos de modo que permitem inferências e compreensões sobre os diferentes significados expostos no grupo focal.

Como análise de dados, adotou-se as diretrizes propostas por Bardin (2006). Essas foram organizadas em três etapas: 1) pré-análise, 2) exploração do material e 3) tratamento dos resultados, inferência e interpretação. Inicialmente, na fase pré-análise, sistematizou-se as ideias iniciais em consonância ao referencial teórico e estabelecimento de indicadores para a interpretação das informações coletadas. Foram feitas leituras das verbalizações transcritas e validadas que foram obtidas na

execução do grupo focal. Em seguida, foi feita uma exploração detalhada e minuciosa do material transcrito das verbalizações. Foram elaboradas codificações, considerando-se os recortes dos textos e definidas as unidades de registros, para agregação das informações em categorias temáticas para análises e inferências. Por último, foi feito o tratamento dos resultados, por meio da interpretação das verbalizações em aderência ao referencial teórico adotado, seguida de inferências a partir dos conteúdos captados na análise anterior e categorizados por meio da comparação e justaposição dos aspectos ressaltados e considerados relevantes para concretude das evidências teóricas elencadas a partir da temática abordada.

A pesquisa seguiu todos os princípios éticos do Comitê de Ética e Pesquisa sendo preservada a confidencialidade das fontes de informações. Todos os voluntários assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e todos os preceitos e orientações foram seguidos conforme as resoluções presentes na ética em pesquisa que envolve os seres humanos. O projeto foi submetido ao Comitê de Ética do Centro Universitário de Itajubá (FEPI) conforme todos os procedimentos da plataforma Brasil e aprovado com o parecer nº 4.404.617 com o CAAE nº 39642020.60000.5094.

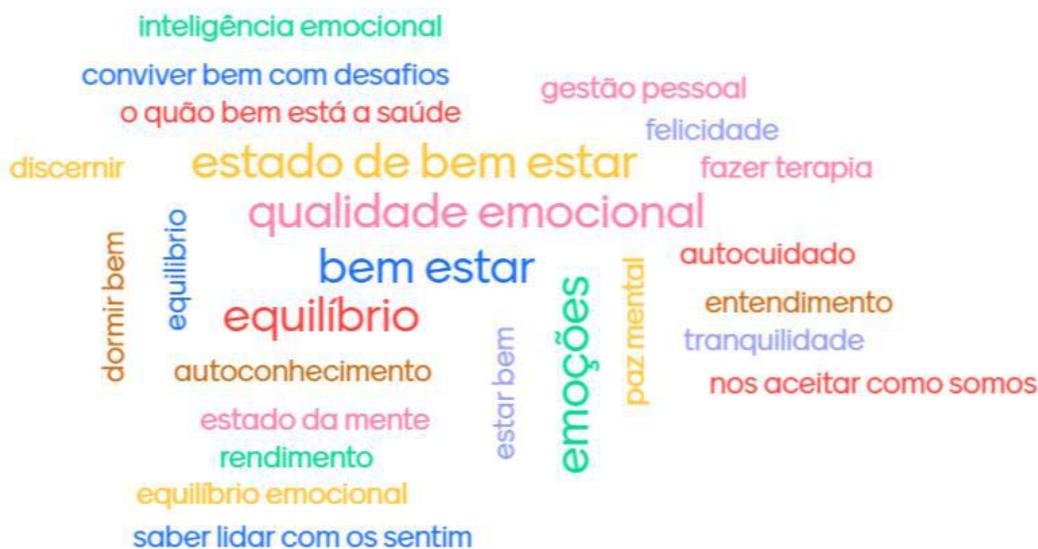
### 3. Resultados e Discussão

A análise e compreensão de todo conteúdo do grupo focal evidenciou seis categorias relacionados aos significados atribuídos pelos estudantes de Engenharia quanto a continuidade do ensino superior em tempos de pandemia: autopercepção e o estado da condição mental e emocional dos discentes, alterações no padrão de sono, distanciamento social e os reflexos nos hábitos sociais, dificuldades de adaptação e consolidação dos estudos em tempos de pandemia e estratégias de regulação diante do cenário atual.

#### 3.1 Autopercepção e estado da condição mental e emocional dos discentes

A interação realizada usando uma plataforma online para criação e compartilhamento de apresentações de modo interativo permitiu verificar a autopercepção dos discentes quanto à significação do termo condição mental. Quanto a esta questão, vale ressaltar a percepção expandida dos participantes no que diz respeito a avaliação deste termo, evidenciando que não se restringe somente ao bem-estar físico, mas um conjunto variável que interagem de maneira social, física e mental.

**Figura 1:** Interação acerca da autopercepção do significado do termo condição mental.



Fonte: Autores (2021).

Em relação a percepção da continuidade do ensino durante a pandemia e as possíveis alterações existentes na condição mental e emocional, foi possível observar uma singularidade nas respostas dos participantes e, também, uma conciliação quanto à presença de níveis de estresse e ansiedade antes do início da pandemia. Também foram detectados sinais de desgaste físico contínuo e mental dos estudantes que se viam ansiosos diante da sequência de atividades que deveria ser cumprida em metas estipuladas. Do mesmo modo, foi notada uma cobrança excessiva quanto à necessidade de um bom desempenho diante de todo este cenário, independente das circunstâncias impostas ao sujeito. Vale ressaltar também que foi evidenciado durante a execução do grupo focal o surgimento de doenças como depressão, transtorno de déficit de atenção, hipersensibilidade à ruídos e síndrome do pânico.

Participante 8: “[...]se eu falar que minha condição mental era 100% antes, eu estou mentindo, mas a pandemia conseguiu acabar com o resto que tinha, eu cheguei a um ponto em que eu não sabia mais como lidar comigo mesmo sozinha e desenvolvi depressão.”

Participante 10: “o mundo parecia que ia acabar meu coração parecia que ia sair pela boca de tanto que ele acelerado porque eu ficava com medo [...] a gente se cobra muito em dar conta de tudo é isso só faz mal para a gente.”

Participante 9: “[...] a necessidade de termos que deixar todas as tarefas vermelhas verdinhas chegou a adoecer muita gente, um sentimento muito cansaço muito desgaste.”

Participante 6: “[...] eu já tinha depressão antes, mas depois da pandemia e do ensino que não parou que comecei a surtar sempre um horário específico das cinco da tarde, desenvolvi além disso tudo síndrome do pânico.”

Participante 1: “[...] eu já tinha TDA (transtorno de déficit de atenção) antes da pandemia, mas depois, sério, eu me sentia como a pior pessoa do mundo a mais incompetente, sempre apareciam aqueles pensamentos horríveis nas nossas cabeças, era umas sensações que assim, eu não desejo para ninguém”

Participante 3: “[...] eu acabei desenvolvendo um transtorno de processamento sensorial então eu cheguei numa época que eu não conseguia estudar com ruído, eu moro em avenida, antes das 19 eu não consigo fazer absolutamente nada e isso me frustra muito.”

Todos os aspectos expostos pelas singularidades apresentadas pelos participantes do estudo indicaram os efeitos psicológicos e físicos negativos do contexto vivenciado pelos discentes e a complexidade do entendimento da situação de cada um deles. Tais alterações impactaram diretamente não só as condições mentais e emocionais, mas também as condições físicas de alguns estudantes. Foi percebido também alterações da composição corporal, tendendo ao sobrepeso e obesidade, bem como emagrecimento excessivo, devido à modificação de hábitos alimentares excessiva e de outros fatores como alterações emocionais.

Participante 10: “[...] eu estava chorando e estudando tanto que descontava tudo na comida, aí eu ganhei muito peso, meu colesterol tá péssimo, estou com pré diabetes e eu to tentando, sinceramente, tô tentando sair dessa situação, tentando fazer dieta.”

Participante 8: “[...] eu cheguei ao ponto de ficar abaixo do peso eu não tinha vontade de viver, eu não via porque saí da cama, porque acordar, porque comer, porque respirar, e aí foi quando eu resolvi procurar um psicólogo.”

### 3.2 Alterações nos padrões de sono

Embora houve um consenso entre os estudantes de que a pandemia e a continuidade do ensino superior alteraram o padrão de sono, foi evidenciada diferenças entre os estilos de vida e os modos de estudo. Em alguns casos, observou-se discentes que se sentiam mais confortáveis com a execução das atividades de modo diurno, enquanto outros, sentiam-se mais confortáveis realizando suas tarefas à noite. As alterações foram destacadas em diminuição da quantidade de horas de sono, uso de medicamentos para dormir, presença de pânico noturno, insônia e dificuldades de concentração.

Participante 6: “[...]eu tomo remédio para dormir eu tinha parado antes [antes] da pandemia, mas tive que voltar a tomar remédio para dormir, eu nem citei a questão da qualidade do sono justamente pelo fato de eu tomar remédio para dormir então eu tenho um bom sono, mas é porque eu completamente apago, mas assim não é saudável.”

Participante 3: “[...]e eu também tenho terror noturno para compensar o meu pacote então assim desde o início das aulas nesse período remoto para mim tá sendo um inferno porque eu realmente eu não consigo estudar e eu não tenho aproveitamento nenhum.”

Participante 2: “[...] eu sempre fui uma pessoa mais noturna, eu gosto de fazer as coisas anoite, eu desenvolvo melhor, mas desde que começou isso tudo tá tudo tão bagunçado que eu se eu dormir 6 horas por dia para mim é o máximo, às vezes não durmo nem quatro porque se dormir não dá tempo de integrar tudo.”

Participante 12: “[...] O meu sono do início da pandemia em 2020 para o meu sono da pandemia em 2021 sofreu assim uma variação que eu não sei se dá para mensurar, de verdade, agora ele está bem melhor, mas ele passou por tanta coisa que eu nem sei como explicar.”

A partir das verbalizações aqui apresentadas, pode-se notar também outro consenso dos estudantes relacionado à melhora da qualidade do sono em 2021, período em que se denota a atenuação da pandemia e do avanço da vacinação.

### **3.3 Distanciamento social e os reflexos nos hábitos sociais**

Pode-se dizer que neste quesito foram observadas duas características principais dos discentes. A primeira incluía aqueles que obtêm maiores hábitos de socialização em projetos de extensão ofertados pela universidade, eventos e demais atividades e, a segunda característica que incluía os alunos que denotavam uma vida social mais restrita. De modo geral, ambos os grupos foram afetados em termos de comunicação, interação e facilidade de sociabilização. Foi verificado uma queda considerável nos níveis de comunicação, assim como o desenvolvimento de reclusão quanto a possibilidade de saídas durante o período pandêmico. Vale destacar que o sentimento de angústia e a presença de ansiedade quanto ao retorno às aulas presenciais, uso do transporte público e interações necessárias no ambiente acadêmico foram elencadas pela maioria dos participantes.

Participante 5: “[...] E era uma pessoa que eu me considerava uma pessoa extremamente sociável por conta de estar com esse contato frequente com pessoas da universidade, mas agora eu perdi uma habilidade social que eu considerava que eu tinha e agora eu considero que ela é basicamente zero, eu não consigo mais me comunicar com gente que eu não conheço.”

Participante 6: “[...] eu nunca fui uma pessoa de sair muito sabe, mas depois de um tempo me começou a bater um desespero absurdo, eu queria porque queria sair, mas ao mesmo tempo eu criei eu criei um ritual dentro de casa para me sentir confortável tão grande que agora eu não quero sair disso, mas isso também não é normal eu quero voltar a pessoa que quer que quer sair de casa então é muito estranho isso essa nova realidade.”

Participante 1: “[...] eu não vou a supermercados pequenos porque eu não consigo, tem um supermercado praticamente do lado da minha casa, mas eu não consigo ir ele, eu pego um uber e vou para um hipermercado porque lá eu me sinto em condições de fazer compra.”

Participante 7: “[...] eu não sei como vai ser quando a gente voltar, não sei se consigo sair, e eu não tô falando de festas nem nada do tipo, eu estou dizendo que não sei se consigo pegar o ônibus para ir para a universidade.”

Desta maneira, os reflexos do distanciamento social foram indícios de reclusão e dificuldade para ida a ambientes de socialização, bem como o aparecimento de uma preocupação excessiva quanto a possibilidade de um retorno presencial.

### **3.4 Dificuldades de adaptação e conciliação dos estudos**

No que diz respeito a este tema, foi consenso de que no início da implementação do ensino remoto na universidade todos apresentaram uma dificuldade considerável de se adaptar diante ao novo cenário de estudos, provas e conciliação com a

variabilidade das questões externas que rodeavam os discentes. Muitos estudantes não apresentaram pontos positivos quanto à continuidade desse modelo de ensino superior e relataram a ausência de possibilidades de expressarem suas opiniões nas questões que envolviam diretamente os estudos. Foram apresentadas, também, queixas voltadas à estruturação dos estudos por cada estudante em casa. Denotou-se que grande parte não possuía um local de estudo adequado, bem como os equipamentos necessários para se manter conectado nas atividades propostas e para estarem cientes de todas as informações que eram repassadas por professores e a instituição.

Participante 4: “[...] sinceramente, ninguém perguntou o que era melhor para a gente, o que seria de fato ser o peso da quinta universidade a retornar o ensino durante a pandemia? isso realmente vai ser bom para todo mundo? parece que esqueceram de ver o que seria melhor para todos.”

Participante 3: “[...] eu não tenho estrutura em casa, não tenho mesa de estudos não tenho cadeira, onde tem essas coisas é na universidade, não tenho livros, minha internet não é boa, nós estamos em casas, mas não tem essa que estamos por conta de estudar, tem outras mil coisas que surgem, eu realmente não consegui me adaptar.”

Participante 10: “[...] eu fiquei de oito da manhã até as 19:30 em um semestre inteiro sentada porque era aula direto, tinha muita atividade para fazer e eu não dava conta, as quatorze disciplinas eram do semestre, eu não puxei nada além do que o sistema mandava e eu reprovei em quase metade delas, não dava tempo de fazer tudo.”

Participante 9: “[...] eu acho que conciliar ninguém conseguiu, eu acho que fomos tentando prosseguir da melhor maneira possível, com surtos e choros, mas conseguimos ou pelo menos tentamos.”

A fim de compreender o sentimento que os discentes tinham e o que sentiam após uma semana de provas, foi criado uma apresentação interativa que tratou dessa questão ressaltando a insuficiência e os sentimentos de cansaço, esgotamento, frustração e estresse.

**Figura 2:** Interação acerca do sentimento pós semana de provas.



Fonte: Autores (2021).

### 3.5 Estratégias de regulação diante do cenário pandêmico

O tópico relacionado à compreensão das estratégias de regulação dos discentes diante do cenário vivenciado apresentou uma relevância notória quanto à priorização da saúde física e mental em detrimento da resolução das atividades propostas pela

universidade. Os estudantes de modo geral, não concentraram suas estratégias em organização de rotinas de estudos e horários, mas sim em busca de apoio familiar, emocional e psicológico, o que denotou a preocupação em se manter bem para conseguir conciliar todas as demais questões do seu cotidiano de vida. Da mesma maneira, foi observado que os estudantes ocupavam seu tempo com novas pesquisas sobre temas diversos, os quais se sentiam mais confortáveis e dedicados. O propósito era ocupar o tempo na busca de algo para se distrair e fugir um pouco de toda a preocupação causada pela pandemia.

Participante 4: “[...] eu acho que nós começamos a ressignificar e redirecionar nossos pontos de prioridade, eu comecei a me organizar mais a faculdade se tornou uma das minhas últimas prioridades. A minha saúde, o apoio da família e dos amigos para que eu pudesse seguir naquele momento foi mais importante que tudo.”

Participante 2: “[...] eu procuro algo que eu gostasse de fazer para me distrair e tentei me organizar da melhor maneira possível a universidade não é minha prioridade máxima.”

Participante 11: “[...] eu estava tão preocupado de alguém da minha família pegar covid e morrer que eu não conseguia pensar em mais nada, eu tentava me organizar, mas não conseguia então o que eu comecei a fazer foi sempre conversar com eles e dizer a todos o meu limite.”

Participante 7: “[...] o meu bem-estar não pode estar acima de alguma coisa que eu tenho que entregar.”

Participante 6: “[...] eu deixei de enviar coisas para ter minha saúde mental eu levo ela agora com mais leveza, eu tenho pressa de formar, mas é uma coisa que eu não quero mais que custe minha saúde mental, a universidade já me roubou tanta coisa que eu não quero mais ficar assim.”

Dando encerramento ao grupo focal e a última interação, foi questionado aos estudantes o que esperavam do futuro e das novas situações que o período pós pandemia poderia causar. Foi mencionado uma perspectiva de melhora tanto da situação de saúde pública, mortes por COVID-19 e do sistema de ensino. Também foi levantada a dificuldade que alguns professores tiveram nesse período de adaptação e a preferência pelo ensino presencial, além disso a necessidade de interação e socialização para melhora da formação profissional nos cursos de engenharia.



oportunidades de aprendizado e adaptação, bem como exposto por estudos como o de Lima et al. (2022). Os achados encontrados mediante este estudo sugerem que as mudanças ocasionadas pela pandemia suscitaram vivências nos participantes e medos relacionados ao que seria a situação do futuro e do cenário das profissionais das quais eles estão em processo de graduação.

#### 4. Considerações Finais

Este artigo buscou compreender, analisar e interpretar experiências de alunos de graduação em engenharia de uma universidade pública federal em Minas Gerais no que concerne o impacto individual e coletivo na continuidade do ensino em tempos de pandemia e as repercussões, físicas, sociais e emocionais em decorrência ininterrupta do processo de formação profissional via remota devido ao isolamento social imposto pela condição sanitária decorrente da pandemia de COVID-19. Houve constatação de alterações nos níveis de estresse e ansiedade nos discentes, porém vale ressaltar que se evidenciou a presença dessas alterações antes da decretação de estado de pandemia. Desta maneira, pode-se inferir que o momento atual de pandemia não foi a gênese deste processo, mas sim um fator que intensificou e aflorou as condições elencadas neste estudo, bem como suas repercussões individuais e coletivas. Os relatos apresentados apontaram, também, o surgimento de depressão e o desenvolvimento de transtornos associados às condições do sono. Outro aspecto a se considerar, foi que os acadêmicos relataram dificuldades de adaptação à modalidade de ensino remoto, bem como sobrecarga de atividades propostas e executadas, o que refletiu também em modificações em aspectos psicossociais e físicos, tais como tendência à obesidade e emagrecimento severos e a atribuição de novas ressignificações quanto à prioridade no enfrentamento das condições mentais e emocionais. A complexidade desse tema e as singularidades da situação de cada discente indicam a necessidade de uma atenção aprofundada às experiências vivenciadas por cada indivíduo respeitando a história de vida. Denota-se a emergência da implementação de novas formas de abordagem e observação do/no contexto educacional do ensino superior focadas em novas perspectivas e ações de correntes de políticas de apoio psicológico e acompanhamento das lacunas deixadas pela dificuldade de aprendizagem da continuidade do ensino constatadas em tempos de pandemia.

Ressalta-se que para futuros trabalhos, as pesquisas sejam voltadas a percepção e compreensão da situação dos discentes. Que seja levantado ações que visem melhorias das lacunas deixadas durante a pandemia, bem como, levantamento de informações tanto quantitativas quanto qualitativas que sejam capazes de revisar o papel das universidades em trazer melhorias para a condição mental dos estudantes.

#### Referências

- Barbuor, R. (2009) *Grupos Focais*. Rio Grande do Sul. Artmed Bookman.
- Barros, G. M. M. et al. (2021). Os impactos da pandemia da Covid-19 na saúde dos estudantes. *Research, Society and Development*. 10(9), e47210918307.
- BARDIN, L. (2006). *Análise de conteúdo* (L. de A. Rego & A. Pinheiro, Trans.). Lisboa: Edições 70.
- Bordini, G. B. (2010). *As narrativas de adolescentes sobre gênero em um ambiente virtual*. Dissertação de Mestrado Não-Publicada, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul.
- Bordini, G. S. & Sperb, T. M. (2011). O uso dos grupos focais on-line síncronos em pesquisa qualitativa. *Artigos. Psicol. Estud.* 16 (3) Set 2011
- Brooks, K. S. et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920.
- Deng, J. (2021) The prevalence of depressive symptoms, anxiety symptoms and sleep disturbance in higher education: a systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Res.* jul. 201.11385613
- Duarte, A. B. S (2007). Grupo Focal online e offline como técnica de coleta de dados. *Informação & Sociedade: estudos*, 17(1), 81-95
- Faro, A. et al. (2020). COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. *Estud. psicol. (Campinas)*, Campinas, v. 37, e200074
- Graner, K. M. & Cerqueira, A. T. A. (2019) Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, p. 1327-1346, Apr. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017>

- Lameu, J. N. Salazar, T. L. Souza, W. F. (2016) Prevalência de sintomas de stress entre graduandos de uma universidade pública. *Psicol. educ.*, São Paulo, n. 42, p. 13-22, jun.
- Lima, H. P. et al. (2022) A vivência do medo por estudantes universitários durante a pandemia de covid-19. *Cienc Cuid Saude*. 2022;21:e58691
- Martins, R. X. (2020) A COVID-19 e o fim da educação a distância: um ensaio. Em Rede: *Revista de Educação a Distância*. 2020;7(1):242-56.
- Mesquita, R. F. et al. (2018) Do espaço ao ciberespaço: sobre etnografia e netnografia. *Perspect. ciênc. inf.*, Belo Horizonte, v. 23, n. 2, p. 134-153
- Mukthar, S. (2020) Psychological health during the coronavirus disease 2019 pandemic outbreak. *Int J Soc Psychiatry*. 2020;20764020925835.
- Messiano, J. B. et al. (2021) Efeitos da pandemia na saúde mental de acadêmicos de medicina do 1º ao 4º ano em faculdade do noroeste paulista. *Cuid Enferm*. 2021 jan.-jun.; 15(1):43-52.
- Rodrigues, B. B. et al. (2020) Aprendendo com o imprevisível: saúde mental dos universitários e educação médica na pandemia de covid-19. *Rev Bras Educ Med*. 2020; 44(1):1-5.
- Schneider, S. J. et al. (2002) Characteristics of the Discussion in Online and Face-to-Face Focus Groups. *Social Science Computer Review*, 20(1), 31-42
- Schmidt, B. et al. (2020) Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). *Estud. psicol. (Campinas)*, Campinas, v. 37, e200063
- Wang C. et al. (2020) Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(5):1-25.
- World Health Organization. (2020a). *Coronavirus disease 2019 (COVID-19): situation report - 78*. Geneva: Author. Retrieved from [http://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200407-sitrep-78-covid-19.pdf?sfvrsn=bc43e1b\\_2](http://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200407-sitrep-78-covid-19.pdf?sfvrsn=bc43e1b_2)
- Zhang Y, et al. (2020) Mental health problems during the COVID-19 pandemics and the mitigation effects of exercise: a longitudinal study of college students in China. *Int J Environ Res Public Health*. 2020; 17(10): 3722. DOI: 10.3390/ijerph17103722