

Scientific Electronic Archives

Issue ID: Sci. Elec. Arch. Vol. 15 (4)

April 2022

DOI: <http://dx.doi.org/10.36560/15420221529>

Article link: <https://sea.ufr.edu.br/SEA/article/view/1529>



Alterações na Vida de Acadêmicos da Área da Saúde em Isolamento Social por Conta da Covid-19¹

Changes in the Life of Academics in the Health Area in Social Isolation on behalf of Covid-19

Autor Correspondente

Sirlei Favero Cetolin

Universidade do Oeste de Santa Catarina

sirleicetolin@gmail.com

Naiara Luísa Hammes

Universidade do Oeste de Santa Catarina

Simone Kelly Cetolin

Centro Universitário Católica de Santa Catarina

Vilma Beltrame

Universidade do Oeste de Santa Catarina

Luciano Fiorentin

Universidade do Oeste de Santa Catarina

Katiana Fiorelli

Universidade do Oeste de Santa Catarina

Resumo: Introdução: Os profissionais da saúde estão sendo considerados como essenciais no enfrentamento da pandemia do novo coronavírus, ganhando merecido destaque entre o mundo das profissões. Objetivo: Foi realizado um estudo para analisar como acadêmicos de cursos de graduação da área da saúde, avaliam-se em relação a qualidade do sono e atividade física no contexto da Covid-19. Método: A pesquisa foi do tipo quantitativa e os acadêmicos foram convidados a responder a uma pesquisa online. Os questionários utilizados, foram adaptados a partir de instrumentos validados e traduzidos para a língua portuguesa, que se constituem de perguntas de múltipla escolha. PSQI – Pittsburg Sleep Quality Index, que é um questionário de auto relato que avalia a qualidade do sono em um intervalo de 1 mês. IPAQ Short - International Physical Activity Questionnaire Short, questionário de registro de atividade física. A pesquisa ocorreu a partir do início do mês de maio ao final do mês de julho do ano de 2020. Resultados: Participaram do estudo, 208 acadêmicos, dentre os quais, 95 estudantes da Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc), Campus de São Miguel do Oeste e, 113 do Centro Universitário Católica de Santa Catarina, matriculados nos cursos de graduação: biomedicina, educação física, enfermagem, farmácia, fisioterapia, medicina, medicina veterinária, nutrição, odontologia e psicologia, com idade média de 24,5 anos e um desvio padrão de 7,8. Quanto ao sexo biológico, 184 mulheres e 24 homens. No período do estudo, 112 (54%) mantinham o isolamento social e só saíam de casa para atividades essenciais, 113 praticavam atividades físicas, dentre as atividades foram citadas, alongamentos 18%, caminhadas/corridas 23% e exercício com peso 16% como média geral de 3,5 dias por semana e 53 minutos por atividade. Referente ao sono, 138 (66%) declararam ter problemas com o sono. Dentre os quais, 25 (27%) informaram mais dificuldades para adormecer, 35 (17%) informaram possuir mais dificuldades em manter o sono, 40 (19%) mais insatisfação com o sono em relação ao período anterior a pandemia. Conclusão: A pandemia causada pelo novo

¹ Resultado de Pesquisa Edital CNPq-PIBIC 2020-2021 – Edital 23 / Unoesc-R/2020.

coronavírus (Covid-19), promoveu mudanças econômicas, sociais e políticas em todo o mundo, gerando alterações também na estrutura organizacional do ensino superior, que teve que se adequar a novas formas de distanciamento e isolamento social que garantissem os aspectos de biossegurança.

Palavras-chave: Pandemia, Isolamento Social, Saúde, Biossegurança.

Abstract: Introduction: Health professionals are being considered essential in facing the new coronavirus pandemic, gaining deserved prominence among the world of professions. Objective: A study was carried out to analyze how academics from undergraduate courses in the health area assess themselves in relation to sleep quality and physical activity in the context of Covid-19. Method: The survey was quantitative and students were invited to respond to an online survey. The questionnaires used were adapted from validated instruments and translated into Portuguese, consisting of multiple choice questions. PSQI – Pittsburg Sleep Quality Index, which is a self-report questionnaire that assesses sleep quality over a 1-month interval. IPAQ Short - International Physical Activity Questionnaire Short, physical activity registration questionnaire. The research took place from the beginning of May to the end of July of the year 2020. Results: 208 academics participated in the study, among which 95 students from the West University of Santa Catarina (Unoesc), Campus de São Miguel do Oeste and 113 from the Catholic University Center of Santa Catarina, enrolled in undergraduate courses: biomedicine, physical education, nursing, pharmacy, physiotherapy, medicine, veterinary medicine, nutrition, dentistry and psychology, with an average age of 24.5 years and a standard deviation of 7.8. As for the biological sex, 184 women and 24 men. During the study period, 112 (54%) maintained social isolation and only left the house for essential activities, 113 practiced physical activities, among the activities mentioned were stretching 18%, walking/running 23% and exercise with weight 16% as overall average of 3.5 days per week and 53 minutes per activity. Regarding sleep, 138 (66%) reported having problems with sleep. Among which, 25 (27%) reported more difficulty falling asleep, 35 (17%) reported having more difficulty staying asleep, 40 (19%) more dissatisfied with sleep compared to the period before the pandemic. Conclusion: The pandemic caused by the new coronavirus (Covid-19), promoted economic, social and political changes around the world, also generating changes in the organizational structure of higher education, which had to adapt to new forms of distancing and social isolation that guarantee the biosafety aspects.

Keywords: Pandemic, Social Isolation, Health, Biosafety.

Introdução

Em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, República Popular da China, foi notificado à Organização Mundial da Saúde (OMS) um surto de pneumonia, tendo como causa etiológica um novo coronavírus, nomeado SARS-COV-2. Os casos tinham em comum o mercado atacadista de frutos do mar e de animais vivos de Wuhan (Zhu, 2020).

Em virtude da constatação do crescimento no número de países que comunicaram novos casos confirmados da doença, no dia 30 de janeiro de 2021, a OMS declarou que o surto devido ao novo coronavírus constitui uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (EPSII) e nomeou a doença como COVID-19. Ainda, neste mesmo dia, o Ministério da Saúde publicou o Decreto Nº 10.211, reativando o Grupo Executivo Interministerial de Emergência em Saúde Pública de Importância Nacional e Internacional (GEI-ESP/II), que tem como competência propor, acompanhar e articular medidas de enfrentamento às emergências em Saúde Pública no âmbito nacional e internacional (Brasil, 2020; Who, 2020).

Devido ao vírus apresentar alta taxa de transmissão e propagação intercontinental, no dia 11 de março de 2020, a OMS declarou a doença como uma pandemia, visto que no mês citado já haviam mais de 214 mil casos confirmados de Covid-19 no mundo (Schmidt et al., 2020; OPAS, 2020).

O Brasil teve seu primeiro caso confirmado em 26 de fevereiro de 2020 na cidade de São Paulo, um homem de 61 anos com histórico de viagem para Itália. Segundo o Ministério da Saúde, em 11 de março já havia 52 casos confirmados e 907 suspeitos. A curva de casos de Covid-19 evoluiu rapidamente no Brasil, observou-se que o

número de mortes dobrava aproximadamente a cada 9 dias, e em 24 de abril já havia 3.365 óbitos e mais de 50 mil casos relatados (Brasil, 2020; Lima et al., 2020).

A Covid-19 tem alta taxa de transmissão, sendo assim, seu contágio é de pessoa para pessoa, por espirros, gotículas de saliva, tosse, catarro ou até mesmo por objetos ou superfícies contaminadas, tais como celulares, brinquedos, maçanetas, talheres e mesas. A doença pode variar de um simples resfriado a uma pneumonia severa, tendo como seus principais sintomas a febre, tosse seca e fadiga, também podendo ser associada a perda de gosto e/ou cheiro, dores de cabeça e cansaço corporal (Who, 2020; Ministério da Saúde, 2021).

Mediante esta situação, foi publicado em 17 de março de 2020, o Decreto Nº 509 do Governo de Santa Catarina que suspende as aulas presenciais nas redes públicas e privadas de ensino em todos os níveis escolares, sem prejuízo do cumprimento do calendário letivo. Além disso, também foi divulgado o Decreto Nº 525, de 23 de março de 2020, que dispõe medidas mais drásticas como a adoção do isolamento social e a quarentena no Estado de Santa Catarina (Santa Catarina, 2020; Santa Catarina, 2020).

Em função disso, adotou-se medidas não farmacológicas de prevenção e controle da pandemia como meio de intervenção, sendo a principal o distanciamento social, a fim de diminuir o contato físico entre indivíduos que possam estar infectados e os saudáveis, para que assim promova a diminuição da curva de crescimento de casos por Covid-19 (Brasil, 2021; Malta et al., 2020).

Apesar de ser a medida eficaz para prevenção da doença, o isolamento social pode

promover potenciais riscos para o desenvolvimento de distúrbios clínicos e comportamentais, proporcionando adoecimento psíquico além de ocasionar mudanças nos estilos de vida como o aumento do estresse, redução de atividades físicas e aumento de ingestão de alimentos não saudáveis (Malta et al., 2020).

De modo geral, durante uma pandemia, os principais focos de atenção dos gestores de saúde são a saúde física da população e a eliminação do agente etiológico da doença. Desta forma, o que concerne ao bem-estar e, de forma mais abrangente, a saúde mental das pessoas tende a ser subestimado e/ou negligenciado (Ornell et al., 2020).

Segundo Schuchmann et al. (2020), os comportamentos sociais são de suma importância para manutenção da saúde dos indivíduos, e dentre eles, o isolamento social tem se mostrado capaz de alterar a rotina, os costumes e tradições nas mais diversas sociedades ao redor do mundo.

Pesquisas realizadas antes mesmo do início da pandemia por Covid-19, já demonstravam que longos períodos de isolamento social podem estar associados a problemas na saúde (Abel & McQueen, 2020).

Além do sentimento de medo e ansiedade, a pandemia da Covid-19 implica em outras esferas: mudanças nas rotinas de trabalho, relacionamentos familiares, isolamento, fechamento de locais públicos, empresas e escolas, o que gera sensações de impotência e abandono (Ornell et al., 2020).

Em virtude do fechamento das universidades, o ensino mediado por tecnologias foi a alternativa encontrada por grande parte das instituições de nível superior para dar continuidade às aulas, evidenciando um novo olhar para a educação. No entanto, o ensino a distância nesse cenário pandêmico enfrenta grandes desafios, visto que nem todos possuem acesso aos meios tecnológicos para desfrutar dessa nova metodologia educativa, considerando as desigualdades sociais intercontinentais, e o fato de essa experiência on-line carecer de realismo, principalmente nos cursos que exigem contato prático com o objeto de estudo, como os da área da saúde (Arruda, 2020; Martins, 2020).

A abrupta mudança de cenário a que os estudantes universitários foram submetidos, desde o comunicado de estado de emergência, acompanhamento das repercussões da doença no mundo inteiro em tempo real, e a consequente suspensão das atividades letivas presenciais podem dificultar a adaptação situacional e provocar estados emotivos negativos, o que propõe o estudo das implicações psicológicas dessas circunstâncias (Maia & Dias, 2020).

Outrossim, Zhai & Du (2020) destacam que alguns acadêmicos podem apresentar problemas relacionados a solidão e ao isolamento do convívio social entre amigos e parceiros, e, outros, mediante a perda do aconselhamento de docentes do campus

universitário, têm suas emoções negativas agravadas, pré-dispondo a um risco elevado para as tentativas de autoextermínio e para abuso de substâncias. No que concerne ao desempenho estudantil, Meo et al. (2020) salienta que 56,2% dos alunos reduziu o tempo que passaram estudando e tiveram um declínio acentuado no desempenho, sendo mais prevalente no sexo feminino.

Além dos esforços direcionados aos indivíduos infectados pelo Sars-Cov-2 e os em quarentena, devem ser desenvolvidas ações dirigidas a outros grupos específicos, como os profissionais da saúde, que estão em contato e exposição direta ao patógeno, sob constantes altos níveis de estresse (Kang et al., 2020).

De acordo com Ayanian (2020), os fatores que contribuem para o sofrimento psicológico dos profissionais que prestam atendimento direto à pacientes infectados estão relacionados à exaustão física e emocional de prestar assistência a números crescentes de pacientes com alto potencial de deterioração clínica rápida, medo de transmitir a infecção para familiares de seu domicílio (principalmente idosos), escassez de equipamentos de proteção individual e de tecnologias duras essenciais para atender o paciente grave, cuidar de colegas de trabalho e, estes, evoluírem a óbito e a necessidade de assumir situações clínicas novas ou desconhecidas.

É fundamental evidenciar a dedicação dos profissionais e trabalhadores da saúde focados em conter o avanço da pandemia do Covid-19 e cuidar dos indivíduos infectados, mesmo estes estando atuando muitas vezes em situações precárias com condições de trabalhos inadequadas e cargas horárias excessivas (Teixeira et al., 2020).

Dessa forma, é evidente a importância de investir em pesquisas e ações estratégicas direcionadas à saúde mental paralelo as manifestações coletivas de uma doença global.

Materiais e Métodos

Foi realizada uma pesquisa do tipo quantitativa, com delineamento transversal e abordagem única, por meio do envio de um questionário eletrônico. Os participantes foram acadêmicos de cursos de graduação em biologia, biomedicina, educação física, enfermagem, fisioterapia, medicina, medicina veterinária, nutrição, odontologia e psicologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc) e do Centro Universitário Católica de Santa Catarina.

A aplicação da pesquisa ocorreu a partir do início do mês de maio ao final do mês de julho do ano de 2020. O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética (CEP) sob o parecer Nº 4.067.646, conduzido de acordo com os aspectos éticos da Resolução MS 466/2012.

Para a coleta de dados, os acadêmicos elegíveis para o estudo foram convidados a responder a um questionário online, adaptado a partir de instrumentos validados e traduzidos para

língua Portuguesa que se constituem de perguntas de múltipla escolha.

(1) PSQI – Pittsburg Sleep Quality Index: é um questionário de auto relato que avalia a qualidade do sono em um intervalo de 1 mês. A medida consiste em 19 itens individuais, criando 7 componentes que produzem uma pontuação global e leva de 5 a 10 minutos para ser concluído (Buysse et al., 1989).

(2) IPAQ Short - International Physical Activity Questionnaire Short: este questionário de atividade física registra atividades de quatro níveis de intensidade: 1) atividade de intensidade vigorosa, como aeróbica, 2) atividade de intensidade moderada, como ciclismo de lazer, 3) caminhada e 4) sentado (Matsudo et al., 2001).

A partir da tabulação dos dados, procedeu-se análise estatística, utilizando-se do Programa Stata versão 13, que possibilita trabalhar com a distribuição de frequência, tabulações cruzadas médias, correlações, regressão múltipla, análise fatorial e outras técnicas estatísticas.

Foi verificada a aproximação dos dados coletados com os seus significados, subsidiado pela revisão bibliográfica e, também, com base nas novas categorias emergentes.

Resultados e Discussão

No total, 722 formulários foram respondidos, destes, foram filtrados os acadêmicos que estavam matriculados em cursos de graduação da área da saúde: biomedicina, educação física, enfermagem, farmácia, fisioterapia, medicina, medicina veterinária, nutrição, odontologia e psicologia, resultando em 208 acadêmicos, dos quais 95 são estudantes da Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc), Campus de São Miguel do Oeste e, 113 oriundos do Centro Universitário da Católica de Santa Catarina.

A idade média dos participantes foi de 24,5 anos com um desvio padrão de 7,8. Quanto ao sexo, 184 declaram-se mulheres e 24 homens. No período do estudo, 112 (54%) participantes informaram que mantinham o isolamento social e só saíam de casa para atividades essenciais. A respeito da adesão ao isolamento social pelos estudantes universitários, Martins et al. (2020) apresenta um percentual substancialmente mais elevado de adesão por parte dos alunos do que os achados do presente estudo. O autor destaca que 90,4% dos acadêmicos entrevistados se posicionaram a favor da quarentena e 93,5% aderiram ao distanciamento social, resultado homogêneo ao de Tribino et al. (2021) num contexto etário e social mais abrangente.

O isolamento social caracteriza uma medida não farmacológica essencial de prevenção e controle da pandemia, ao passo que se restringe o contato físico entre os indivíduos infectados e os saudáveis, a tendência é, desta forma, diminuir a curva de crescimento de novos casos de Covid-19 e evitar uma ascensão descontrolada da doença (Malta et al., 2020).

Em relação a realização de exercícios físicos, do total, 113 (54,3%) participantes relataram estar praticando atividades físicas no período da pandemia, dentre as quais foram citadas, alongamentos 18%, caminhadas/corridas 23% e exercício com peso 16%, como média geral de 3,5 dias por semana e 53 minutos por atividade. Este resultado é semelhante ao de Rodrigues, Cheik & Mayer (2008) em um período anterior à pandemia, que revelou que 51,1% dos entrevistados eram ativos fisicamente.

Um estudo populacional abrangente com enfoque na prática de atividade física no período da pandemia da Covid-19 em uma cidade do sul do Brasil demonstrou que apenas um quarto dos indivíduos relataram realizar atividades físicas como caminhadas, corridas, ginásticas ou esportes no seu lazer no decorrer da pandemia da Covid-19 (Crochemore-Silva et al., 2020).

Referente ao sono, 138 (66%) participantes desta pesquisa declararam ter problemas com o sono. Dentre os quais, 25 (27%) participantes relataram mais dificuldades para adormecer, 35 (17%) informaram possuir mais dificuldades em manter o sono, 40 (19%) mais insatisfação com o sono em relação ao período anterior a pandemia. Em consonância, mas em um contexto não pandêmico, Monte (2019) destaca que a maior parcela dos acadêmicos universitários entrevistados possuem uma qualidade do sono ruim.

O exercício físico é definido como uma atividade física planejada, realizada com certa regularidade com a intenção de melhorar ou manter a saúde e a aptidão física. Aliado a uma qualidade de sono adequada, tais hábitos caracterizam comportamentos que predispõe a redução da mortalidade por doenças cardiovasculares (Santa-Clara et al., 2015; Murawski et al., 2017).

A OMS (Who, 2018) recomenda que adultos de 18 a 64 anos devem realizar minimamente 150 minutos de exercícios aeróbicos de moderada intensidade durante a semana, e que cada episódio de atividade aeróbica deve durar ao menos 10 minutos. Quando se almeja obter maiores benefícios a saúde, deve-se estipular ao menos 300 minutos por semana numa intensidade moderada.

Um estudo realizado com adolescentes revelou que a realização de atividade física de intensidade moderada a intensa teve uma repercussão positiva reduzindo o período necessário para adormecer, e nos dias em que o tempo total de atividade física foi maior, os indivíduos dormiram mais cedo e o período do sono foi maior e mais eficaz. Em contraponto, o uso constante de tecnologias, como celular, computador e televisão, além do uso de substâncias estimulantes no período noturno, possui grande relação com o percentual de estudantes com qualidade do sono reduzida (Martini et al., 2012).

Conclusão

A pandemia causada pelo novo coronavírus (Covid-19), promoveu mudanças econômicas,

sociais e políticas em todo o mundo, gerando alterações também na estrutura organizacional do ensino superior, que teve que se adequar a novas formas de distanciamento e isolamento social que garantissem os aspectos de biossegurança.

Este estudo teve por escopo analisar a adesão dos estudantes ao isolamento social, e como os acadêmicos avaliam-se em relação a qualidade do sono e atividade física no contexto da Covid-19. As evidências geradas pela pesquisa refletem baixa adesão às medidas de prevenção, como o isolamento social, quando comparadas a outros estudos realizados no mesmo período. Ainda, demonstram que um grande percentual dos acadêmicos não está praticando nenhuma atividade física no período pandêmico, bem como, houve alteração na qualidade do sono de parte considerável dos acadêmicos de cursos de graduação na área da saúde.

Referências

ABEL, T.; MCQUEEN, D. The COVID-19 pandemic calls for spatial distancing and social closeness: not for social distancing! *Int. J. Public. Health*, v. 65, n. 231, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00038-020-01366-7>.

ARRUDA, E.P. Educação remota emergencial: elementos para políticas públicas na educação brasileira em tempos de Covid-19. *EmRede*, v. 7, n. 1, p. 257-275, 2020. Disponível em: <https://www.aunirede.org.br/revista/index.php/emrede/artic le/view/621>.

AYANIAN, J.Z. Mental Health Needs of Health Care Workers Providing Frontline COVID-19 Care: Editor's Comment COVID-19. *JAMA*, v. 1, n. 4, 2020. DOI: <https://DOI.org/10.1001/jamahealthforum.2020.0397>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Brasil confirma primeiro caso do novo coronavírus. 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/02/brasil-confirma-primeiro-caso-do-novo-coronavirus>. Acesso em: 26 ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Como se proteger? 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/como-se-proteger>. Acesso em: 26 ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Sintomas. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/sintomas>. Acesso em: 26 ago. 2021.

BRASIL. Presidência da República. Decreto Nº 10.211, de 30 de Janeiro de 2020. 2020. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2019-2022/2020/decreto/D10211.htm. Acesso em: 26 ago. 2021.

BUYSSE, D.J.; REYNOLDS, C.F.; MONK, T.H.; BERMAN, S.R.; KUPFER, D.J. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, v. 28, n. 2, p. 193-213, 1989. DOI: [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4).

CROCHEMORE-SILVA, I.; KNUTH, A.G.; WENDT, A.; NUNES, B.P.; HALLAL, P.C.; SANTOS, L.P.; HANTER, J. PELLEGRINI, D. da C.P. Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. *Ciênc. Saúde Coletiva*, v. 25, p. 4249-4258, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-812320202511.29072020>.

KANG, L.; LI, Y.; HU, S.; CHEN, M.; UANG, C.; YANG, B.S. et al. The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus. *The Lancet Psychiatry*, v. 7, n. 3, 2020. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30047-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30047-X).

LIMA, C.R.M. de; SÁNCHEZ-TARRAGÓ, N.; MORAES, D.; GRINGS, L.; MAIA, M.R. Emergência de saúde pública global por pandemia de COVID-19: desinformação, assimetria de informações e validação discursiva. *Revista de Biblioteconomia e Ciência da Informação*, v. 6, n. 2, p. 5-21, 2020. DOI: <https://doi.org/10.46902/2020n2p5-21>.

MAIA, B.R.; DIAS, P.C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estud. Psicol.*, v. 37, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>.

MALTA, D.C.; GOMES, C.S.; SZWARCOWALD, C.L.; BARROS, M.B. de. SILVA, A.G. da; PRATES, E.J.S. et al. Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Saúde Debate*, v. 44, n. spe4, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.1371>.

MARTINI, M.; BRANDALIZE, M.; LOUZADA, F.M.; PEREIRA, E.F.; BRANDALIZE, D. Fatores associados à qualidade do sono em estudantes de Fisioterapia. *Fisioter. Pesqu.*, v. 19, n. 3, p. 261-267, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1809-29502012000300012>.

MARTINS, A.B.T.; FALCÃO, C. de S.V.; PEREIRA, A.M.C.; CARVALHO, J.Q.; DIOGO, J. de L.; ELOY, Y.R.G. et al. Sentimento de angústia e isolamento social de universitários da área da saúde durante a pandemia da COVID-19. *Rev. Bras. Promoç. Saúde*, v. 33, 2020. DOI: <https://doi.org/10.5020/18061230.2020.11444>.

MARTINS, R.X. A Covid-19 e o fim da educação a distância: um ensaio. *EmRede*, v. 7, n. 1, p. 242-256, 2020. Disponível em: <https://www.aunirede.org.br/revista/index.php/emrede/artic le/view/620>.

MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L.C. et al. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde*, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.6n2p5-18>.

MEO, S.A.; ABUKHALAF, A.A.; ALOMAR, A.A.; SATTAR, K.; KLONOFF D.C. COVID-19 pandemic: impact of quarantine on medical students' mental wellbeing and learning behaviors. *Pak. J. Med. Sci.*, v. 36, n. COVID19-S4, p. S43, 2020. DOI: <https://doi.org/10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2809>.

MONTE, J. do C.A. do. Correlação entre a qualidade do sono e o nível de atividade física em estudantes universitários. 2019. 38 f. Trabalho de Conclusão de

- Curso (Licenciatura em Educação Física) - Departamento de Educação Física, Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufrpe.br/handle/123456789/1801?mode=full>.
- MURAWSKI, B.; PLOTNIKOFF, R.C.; RAYWARD, A.T.; VANDELANOTTE, C.; BROWN, W.J.; DUNCAN, M.J. Randomised controlled trial using a theory-based m-health intervention to improve physical activity and sleep health in adults: the Synergy Study protocol. *BMJ Open*, v. 8, n. 2, p. e018997, 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2017-018997>.
- ORNELL, F.; SCHUCH, J.B.; SORDI, A.O.; KESSLER, F.H.P. Pandemic fear and COVID-19: mental health burden and strategies. *Braz. J. Psychiatr.*, v. 42, n. 3, p. 232-235, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0008>.
- RODRIGUES, E.S.R., CHEIK, N.C., MAYER, A.F. Nível de atividade física e tabagismo em universitários. *Rev. Saúde Pública*, v. 42, p. 672-678, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/TsVh9XvwqYSDxbPLYwiRzSh/?format=pdf&lang=pt>.
- SANTA CATARINA. Decreto Nº 525, de 23 de Março de 2020. 2020. Disponível em: https://www.sc.gov.br/images/DECRETO_525.pdf. Acesso em: 26 ago. 2021.
- SANTA CATARINA. Diário Oficial de Santa Catarina. Decreto Nº 509, 17 de março de 2020. 2020. Disponível em: <https://www.saude.sc.gov.br/coronavirus/arquivos/decreto509-17-03-2020.pdf>. Acesso em: 26 ago. 2021.
- SANTA-CLARA, H.; PINTO, I.; SANTOS, V.; PINTO, R. Atividade física e exercício físico: especificidades no doente cardíaco. *Rev. Factores de Risco*, v. 35, p. 28-35, 2015. Disponível em: <https://repositorio.chlc.min-saude.pt/handle/10400.17/2154>.
- SCHMIDT, B.; CREPALDI, M.A.; BOLZE, S.D.A.; NEIVA-SILVA, L.; DEMENECH, L.M. Mental health and psychological interventions during the new coronavirus pandemic (COVID-19). *Estud. Psicol.*, v. 37, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>.
- TEIXEIRA, C.F. de S.; SOARES, C.M.; SOUZA, E.A.; LISBOA, E.S.; PINTO, I.C. de M.; ANDRADE, L.R. de. et al. A saúde dos profissionais de saúde no enfrentamento da pandemia de Covid-19. *Ciênc. Saúde Coletiva*, v. 25, p. 3465-3474, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.19562020>.
- TRIBINO, U.M. et al. Adesão às medidas de prevenção à Covid-19 no Rio Grande do Sul. *Revista da AMRIGS*, v. 65, n. 1, p. 44-51, 2021. Disponível em: <https://www.amrigs.org.br/assets/images/upload/pdf/jornal/1625675724.pdf#page=46>.
- WHO - World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-19). 2020. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>. Acesso em: 26 ago. 2021.
- WHO - World Health Organization. Director-General's statement on IHR Emergency Committee on Novel Coronavirus (2019-nCoV). 2020. Disponível em: [https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-statement-on-ihr-emergency-committee-on-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-statement-on-ihr-emergency-committee-on-novel-coronavirus-(2019-ncov)). Acesso em: 26 ago. 2021.
- WHO - World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. World Health Organization, 2018.
- ZHAI, Y.; DU, X. Mental health care for international Chinese students affected by the COVID-19 outbreak. *The Lancet. Psychiatry*, v. 7, n. 4, p. e22, 2020. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30089-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30089-4).
- ZHU, N.; ZHANG, D.; WANG, W.; LI, X. et al. A novel coronavirus from patients with pneumonia in China, 2019. *N. Engl. J. Med.*, n. 382, p. 727-733. 2020. DOI: <http://doi.org/10.1056/NEJMoa2001017>.