

A QUALIDADE DE VIDA DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: IMPACTOS DAS NOVAS TECNOLOGIAS E PERSPECTIVAS PÓS PANDEMIA

Izabela Maria Rezende Taveira - UFF - Universidade Federal Fluminense

André De Farias Lage - UFF - Universidade Federal Fluminense

Resumo

Esta pesquisa teve como objetivo analisar os impactos causados pela pandemia da COVID-19 na saúde emocional, qualidade de vida e satisfação acadêmica e profissional de estudantes universitários em Macaé. Para atingir este objetivo optou-se por desenhar uma metodologia descritiva, explicativa e exploratória por meio de uma pesquisa de campo em uma universidade pública em Macaé. Foi construído um questionário com questões abertas e fechadas aplicado pela plataforma SurveyMonkey e também presencialmente, obtendo-se uma amostra de 66 participantes. O referencial teórico trouxe um apanhado sobre o que se enxerga como qualidade de vida, seja de forma geral, no trabalho ou na universidade, além de conceitos de saúde mental, e as implicações trazidas pela pandemia da COVID-19, isolamento e as novas formas de trabalho e ensino e os desafios e desdobramentos decorrentes dessas mudanças. Os resultados apresentam alguns dos diversos impactos da pandemia nas vidas dos estudantes, possibilitando uma visão mais ampla sobre suas realidades durante o período pandêmico e suas expectativas para o momento atual e futuro.

Palavras-chave: qualidade de vida; universidade; saúde mental

Abstract

This research aimed to analyze the impacts caused by the COVID-19 pandemic on the emotional health, quality of life, and academic and professional satisfaction of university students in Macaé. To achieve this objective, a descriptive, explanatory, and exploratory methodology was designed through a field study at a public university in Macaé. A questionnaire with open and closed questions was created and applied through the SurveyMonkey platform as well as in person, resulting in a sample of 66 participants. The theoretical framework provided an overview of what is understood as quality of life, whether in general, at work, or at university, along with concepts of mental health and the implications brought by the COVID-19 pandemic, isolation, new work and teaching methods, and the challenges and consequences arising from these changes. The results highlight some of the various impacts of the pandemic on students' lives, providing a broader view of their realities during the pandemic period and their expectations for the present and future.

Keywords: quality of life; COVID-19 pandemic; mental health

A QUALIDADE DE VIDA DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: Impactos das novas tecnologias e perspectivas pós pandemia

INTRODUÇÃO

A mudança repentina e desordenada ocasionada pela pandemia da COVID-19 no cenário organizacional e universitário trouxe a necessidade de adaptações, seja por parte dos indivíduos, dos grupos e até das próprias empresas. Com isso e com a política de isolamento decorrente, um novo modelo de ensino e trabalho teve de ser implementado às pressas. Isso gerou mudanças na qualidade de vida dos indivíduos relacionadas ao ambiente de estudo e trabalho, agravando sintomas de transtornos psicológicos, que provocaram mudanças nos hábitos, como consumo excessivo de álcool, entre outros (Garcia e Sanchez, 2020).

A crise da COVID-19 expôs de forma dramática as disparidades sociais em todo lugar, especialmente no Brasil. Com metade da população dependendo de empregos informais e residindo em áreas de baixa renda, o fechamento das atividades comerciais e o início do isolamento social resultaram na perda de renda e subsistência para esses indivíduos. Rapidamente, as vulnerabilidades sociais e econômicas de milhares de pessoas se tornaram visíveis de maneira impactante (Dias; Mendonça; Silva, 2020). Diante do desespero, muitos não puderam seguir as recomendações de isolamento social.

Portanto, esse trabalho teve como objetivo analisar a percepção dos estudantes e trabalhadores em relação aos impactos gerados em suas vidas desde período pandêmico e, para isto, foi desenhada uma metodologia descritiva, explicativa e exploratória, para atingir os objetivos específicos, que eram de: verificar as mudanças que ocorreram na qualidade vida e saúde dos estudantes antes, durante e depois da pandemia; verificar as mudanças que ocorreram na qualidade de vida no trabalho ou estágio antes, durante e depois da pandemia; e analisar as expectativas dos estudantes sobre sua realidade e futuro acadêmico e profissional pós pandemia. Para isso, foi realizada uma pesquisa de campo com 65 estudantes de graduação de uma universidade pública e 1 de uma universidade privada em Macaé.

O referencial teórico discorreu sobre o que se enxerga como qualidade de vida, conceitos de saúde mental e as implicações trazidas pela pandemia, isolamento e as novas formas de trabalho e ensino e os desafios e desdobramentos decorrentes dessas mudanças.

A relevância desse estudo foi analisar os problemas de saúde mental e física, as mudanças de hábitos e qualidade de vida gerados pelo isolamento, além de outras questões comportamentais decorrentes da pandemia da COVID-19 e as mudanças desencadeadas e observadas no período atual, pós pandêmico. A partir dos resultados da pesquisa, empresas e universidades podem ser influenciadas a adotar novas formas de organização ou até mesmo melhorar as já existentes, e ainda, por ser de caráter abrangente, pode se ter uma noção de problemas de saúde e qualidade de vida existentes no contexto da universidade e do trabalho durante e pós pandemia.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

OS IMPACTOS DA PANDEMIA NA EDUCAÇÃO

Os novos modelos de ensino

As inovações nas tecnologias de comunicação causaram diversas mudanças na educação, trazendo a possibilidade de um ensino à distância, que é realizado através da internet e tem se expandido em uma frequência muito rápida ao longo dos últimos anos, o que apresenta uma maior inclusão e universalidade na educação. Por isso, cada vez mais instituições

educacionais admitem como uma forma de otimizar o ensino, principalmente para adultos, em cursos de graduação ou pós graduação, porque já apresentam maior experiência na aprendizagem individualizada (Moran, 2002).

Contudo, boa parte das técnicas utilizadas na sala de aula presencial não se aplicam adequadamente no ensino à distância, sendo assim, Carvalho, Nevado e Menezes (2005) exploram o conceito de arquiteturas pedagógicas, apresentando modelos que se aplicam melhor com o uso das tecnologias presentes atualmente; dentre eles: a arquitetura de resolução de problema, no qual o professor deve utilizar um caso para que, com os conhecimentos adquiridos na aula, seja resolvido pelos alunos; e a arquitetura de aprendizagem incidente, na qual são realizadas atividades mais curtas e recorrentes, utilizando a informática e os conhecimentos dos alunos para um aprendizado constante.

As aulas podem ser realizadas de forma síncrona, onde os alunos e os professores estão numa sala virtual; ou de forma assíncrona, onde é passada uma atividade para ser entregue. O método assíncrono requer uma maior independência do aluno, porém entrega maior flexibilidade em relação aos horários, localização, além de representar um custo reduzido para as formações; já o modo síncrono possibilita uma maior interação em relação ao assíncrono, além da comunicação em tempo real (Veiga; Moura; Gonçalves; Barbosa, 1998).

De acordo com Reis (2003, p. 7), a educação à distância amplia os espaços de aprendizagem, entretanto exige vários processos e estratégias para ser implementada efetivamente; dentre essas adaptações, se identifica, da parte do professor uma necessidade de adequar-se a um modelo com menos interação entre ele e os alunos, porque muitas vezes não consegue sequer ver o rosto dos mesmos, tendo que falar apenas com uma câmera (Guimarães, apud M. H. Patto, 2013); sendo essa interação entre professor e aluno fundamental para o processo constante de aprendizagem, porque o debate, os questionamentos, e o compartilhamento de dúvidas promovem a socialização e a incorporação do conhecimento (Schneider, 1999).

Com a pandemia da COVID-19, escolas precisaram se organizar, de maneira urgente, para migrar para o ensino remoto, o que gerou uma transferência de práticas e metodologias do ensino presencial para as plataformas virtuais de aprendizagem. Ou seja, o ensino remoto manteve o formato do presencial, contudo, sem manter a mesma dinâmica, o que causou um foco maior no ensino conteudista, e menos didático. Isso causou cansaço nos estudantes, por ficarem horas diante do computador assistindo aulas e fazendo atividades. Por ter caráter emergencial, as tecnologias da informação foram subutilizadas e mal aproveitadas, representando um método de ensino não adequado ou otimizado para as salas de aula (Souza, 2020).

De acordo com Santos et al. (2020), alguns dos desafios enfrentados nessa nova situação foram a ausência de um estudo prévio sobre as condições de acesso à internet por professores e alunos, o que aumentou a desigualdade e a exclusão no quesito educacional, visto que boa parte da população não possui internet de qualidade ou preparação para a ensino remoto em casa, além do pouco suporte nas escolas públicas para que as tecnologias sejam utilizadas efetivamente. A baixa escolaridade de familiares e pessoas de suporte aos alunos foi outro fator que contribuiu para o aumento da desigualdade, pois esses atores se tornaram, involuntariamente e emergencialmente, fundamentais no acompanhamento e aprendizagem.

Santos et al. (2020) apresentam que além das dificuldades já mencionadas, houve, ainda, a que se refere ao trabalho do professor: as atividades não presenciais resultaram no aumento do trabalho docente, porque tem-se uma grande quantidade de alunos, com situações sociais e econômicas muito distintas, que por sua vez gera a busca por diferentes métodos de didática. O artigo inclui, entre possibilidades, a elaboração de atividades e de conteúdos para serem entregues nas escolas e distribuídos aos alunos sem acesso à internet; a necessidade por aprender a trabalhar com mídias sociais e ferramentas de aulas online, elaborando conteúdos e

distribuindo através de plataformas como o Google Classroom; gravação de aulas e transmissão para os alunos, entre outros desafios e adaptações.

Qualidade de vida na universidade na pandemia

Durante o ano de 2020, com o alastramento da pandemia da COVID-19, houve certa confusão em relação ao que poderia acontecer: cancelamento temporário de aulas e, depois, a implementação das aulas online, através do ensino à distância. Maia e Dias (2020) afirmam que a pandemia provocou efeitos nocivos na saúde mental dos estudantes universitários, reforçando que é fundamental continuar a investigar o tema, para que se possa identificar e compreender os mecanismos e reações psicológicas decorrentes a um período atípico e desafiante.

A ConVid – Pesquisa de Comportamentos, desenvolvida por iniciativa da Fundação Instituto Oswaldo Cruz (Fiocruz), em parceria com a Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e a Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), revelou que, durante a pandemia da COVID-19, houve um aumento de, em média, 3 horas por dia no tempo de uso de aparelhos eletrônicos, como tablet, computador e celular, entre jovens de 18 a 29 anos. Ainda, entre esse mesmo grupo etário, notou-se que 63% consumiam chocolates ou doces mais de 2 dias na semana. Ainda, cerca de 19% dos participantes nessa faixa aumentaram o consumo de bebidas alcoólicas durante a pandemia.

É sabido que a pandemia da COVID-19 transformou a sociedade e indivíduos de maneira psicossocial, econômica e política, em razão do inicial desconhecimento sobre a doença e a necessidade urgente de um isolamento social e outras mudanças decorrentes. Cardoso et al. (2023) mostram que a pandemia agravou as tensões de trabalho que já existiam, piorou a qualidade de vida dos professores e os colocou em maior risco de adoecimento.

A pandemia da COVID-19 trouxe mudanças radicais na vida de estudantes e professores, impactando a saúde mental e os hábitos de consumo. O aumento do uso de eletrônicos e o maior consumo de alimentos e bebidas não saudáveis refletem um período de estresse e adaptação a novas realidades. É essencial continuar investigando esses efeitos para melhor entender e apoiar a saúde mental nesse contexto desafiador, e continuar a pesquisa para entender melhor essas reações em tempos tão complicados, tendo que pandemias já ocorreram antes e podem voltar a acontecer.

SAÚDE MENTAL DURANTE E PÓS PANDEMIA

Saúde mental e emocional de estudantes

As situações experienciadas no ambiente universitário, além de fatores econômicos, sociais e pessoais, podem afetar a saúde mental dos estudantes (Souza, 2017). Hunt e Eisenberg (2010) apontam que desde que se tem pesquisas sobre o assunto, os casos de depressão entre estudantes universitários são recorrentes, e indicam que o número vem crescendo ao longo dos anos por dois motivos possíveis: maior número absoluto de casos; ou uma maior divulgação sobre transtornos mentais, o que gera mais consciência e busca por ajuda profissional. A ansiedade, gerada por baixa confiança nas habilidades, estresse diário e dificuldade no controle dessas situações (Fragelli RR; Fragelli TBO, 2021); Purdon, Antony, Monteiro e Swinson (2001) citam a dificuldade de socializar de alguns indivíduos e baixa autoestima geradas pela insegurança em relação a fatores físicos, a tendência de assumir que uma pessoa tem uma impressão ou opinião formada sobre o indivíduo, o medo de parecer pouco inteligente como características da ansiedade social. Esses aspectos podem gerar solidão, o que desencadeia outros problemas emocionais (Drake; Sladek; Doane, 2015).

Mas, além de transtornos severos, observam-se de maneira mais cotidiana prejuízos mais leves à saúde emocional, onde são considerados casos de falta de motivação, esgotamento mental e emocional, baixa autoestima, entre outros, que representam sintomas ansiosos e depressivos. Cerchiari, Caetano e Faccenda (2005) apresentam como principais sintomas, em uma pesquisa realizada com 558 estudantes universitários, os distúrbios psicossomáticos, que representam quando os transtornos mentais se expressam em problemas físicos ou doenças, como por exemplo cansaço físico e gastrite; a tensão e o estresse psíquico; e a falta de confiança na própria capacidade. Além disso, a insônia também é um sintoma muito comum entre estudantes universitários, principalmente relacionado a demais sintomas, como estresse e irritabilidade (Taylor et al., 2011).

De acordo com Corrêa et al. (2022), a pandemia da COVID-19 impactou na saúde mental de estudantes de pós graduação no Brasil, que se sentiram desmotivados, dificuldade de concentração, insônia, e também demonstraram altos níveis de ansiedade e depressão.

Diversos fatos no meio universitário causam prejuízos à saúde mental de um indivíduo, como por exemplo, o medo de julgamento, o receio de um eventual fracasso com notas baixas, a pressão de se formar no tempo recomendado entre outros. Deve-se ter atenção com alunos que apresentam sintomas de transtornos psicológicos e psiquiátricos e, se possível, acompanhamento psicológico. Professores devem considerar a forma de tratamento e cobrança para não agravarem eventuais problemas.

Gestão da saúde mental no período pós pandemia

A pandemia da COVID-19 não apenas desafiou os sistemas de saúde física em todo o mundo, mas também destacou a importância crucial da saúde mental. À medida que começamos a vislumbrar um período pós-pandemia, é fundamental considerar estratégias eficazes para gerenciar e promover a saúde mental da população.

O distanciamento social alterou os padrões de comportamento da sociedade, minando o contato próximo com as pessoas, algo fundamental para a saúde mental. Ainda, o luto sem a possibilidade de despedida (Crepaldi et al., 2020); o maior convívio obrigatório com familiares; o aumento do desemprego, uma vez que algumas funções não puderam se adaptar ao meio de trabalho remoto, que trouxe uma redução na renda familiar; e o medo de ser afetado pela doença ou de perder entes queridos trouxe diversos danos ao bem estar psicológico. Crianças e adolescentes, apesar de não correrem os maiores riscos de serem afetados pela doença, passaram por um período complicado em relação à saúde mental: confinamento, ensino à distância, pais estressados e afastamento dos amigos podem gerar agravamento de transtornos mentais.

A pandemia desencadeou um aumento de casos de insônia, indisposição dificuldade para dormir e sonolência durante o dia, causados pela mudança radical na rotina e o isolamento, que afetam o ritmo circadiano, uma vez que luz solar e interação social são os principais estímulos sincronizadores. Uso excessivo de aparelhos digitais e a falta de atividades durante o dia também afetaram o sono das pessoas; além de medo ou receio de contrair a doença, perder o emprego ou algum parente ou amigo são fatores que também contribuíram para uma piora na qualidade do sono. (Abdo, Poyares e Pinto, 2020).

É possível dividir as consequências da pandemia da COVID-19 em quatro ondas: sobrecarga imediata sobre os sistemas de saúde; diminuição de recursos da saúde para tratamentos de outras condições clínicas, uma vez que a verba foi redirecionada para a pandemia; que leva à interrupção nos cuidados dessas doenças; e a última onda representa um aumento em transtornos mentais decorrentes da infecção direta ou de desdobramentos secundários, como esgotamento mental e problemas econômicos (Nardi et al., 2020).

Pandemias já aconteceram em outras ocasiões e, apesar de não serem tão comuns, são crises que tendem a afetar as vidas de famílias fisicamente, socialmente e psicologicamente (Sprang e Silman, 2013). O estudo das autoras mostra que as crianças que experienciaram isolamento ou quarentena durante a pandemia causada pela transmissão do vírus H1N1 apresentaram sintomas suficiente para receberem o diagnóstico de TEPT (Transtorno de Estresse Pós-Traumático). Ainda, durante a pandemia de SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) em 2003, Tansey et al. (2007) mostram que as pessoas se consultaram até três vezes mais com psiquiatras que com infectologistas no ano após a infecção, mostrando que os pacientes tiveram significativa recuperação física, mas tiveram prejuízos na saúde mental, e atentando para a importância do cuidado com a saúde mental num cenário pós crise.

No caso da pandemia mais recente, estudos atuais mostraram danos na saúde mental. Lapsos de memória, depressão e ansiedade podem estar relacionados às sequelas cerebrais da COVID-19, além dos impactos sociais do isolamento e das perdas. A Global Burden of Disease em 2020, estimou que a pandemia trouxe um aumento de 27,6% nos casos de depressão severa, além de um aumento de 25,6% nos casos de ansiedade. O relatório também mostrou que jovens entre 20 e 24 anos e mulheres foram os grupos mais atingidos nesses casos.

Os desafios de professores na gestão das emoções na universidade

De acordo com resultados do estudo "Educação, docência e a COVID-19", conduzida por pesquisadores da Universidade de São Paulo (USP) entre maio e junho de 2020, 48,1% dos professores participantes relataram sentimentos de medo, tristeza, insegurança, ansiedade, angústia e incerteza como as principais emoções associadas à pandemia. Mais da metade deles se considerava muito ou totalmente vulnerável à infecção pelo vírus da COVID-19. Em relação ao ensino, é notável a prevalência de insegurança em relação ao desempenho no novo modelo de ensino, e a vasta maioria dos participantes opina que os alunos estão absorvendo menos ou significativamente menos por meio do ensino remoto. (Grandisoli, Jacobi e Marchini, 2020).

Estudantes, professores e coordenadores precisaram se esforçar para adaptar projetos de pesquisa, especialmente os que necessitavam de estudo de campo, portanto, tendo que concluir de maneira remota. Os estudantes continuaram comprometidos com a conclusão dos trabalhos, apesar do estresse diário e contínuo, e das adversidades, contudo, ainda é clara a necessidade de uma maior flexibilidade nos programas, e também maior foco na saúde mental dos alunos (Corrêa et al., 2022).

Procedimentos para a manutenção da saúde mental se encontram transformados desde a pandemia da COVID-19, com o aumento de, por exemplo, atendimentos psicológicos à distância. É observado que, em qualquer ocasião estressora e atípica, a população de modo geral carece de amparo psicológico (Zwielewski et al., 2020).

METODOLOGIA

De acordo com Vergara (1998) o tipo de pesquisa pode ser classificado em relação a dois critérios: quanto aos fins e quanto aos meios. Sendo assim, a pesquisa foi:

Quanto aos fins: a pesquisa foi exploratória porque buscou explorar as mudanças na qualidade de vida e desempenho estudantil ocorridas durante o período de pandemia da COVID-19, bem como expectativas para a atualidade e o futuro, tema recente e relevante, uma vez que praticamente todos foram impactados; descritiva, porque visou descrever a percepção e experiência dos estudantes em relação à pandemia, o ensino à distância, o desempenho e a mudança na qualidade de vida dos participantes em questão; e explicativa, porque buscou, através dos dados coletados, entender melhor alguns dos motivos para melhora ou piora na qualidade de vida e desempenho, bem como entender alguns aprendizados tirados da

experiência vivida na pandemia, desafios enfrentados e novas realidades trazidas pelo momento.

Quanto aos meios: a pesquisa foi de campo, porque questionários foram aplicados nos estudantes no espaço universitário, bem como online; bibliográfica porque, para obter os conhecimentos necessários para estabelecer as relações e razões para os fenômenos, foram consultados livros, revistas, artigos, monografias, teses e dissertações entre outros materiais já publicados.

Nessa pesquisa foram considerados como amostra os indivíduos que estudam em universidades de curso superior. A amostra foi por acessibilidade e disponibilidade. A coleta foi realizada através de um questionário construído pelo pesquisador e aplicado através da plataforma de pesquisa surveymonkey, bem como nas salas de aula de uma universidade pública em Macaé, totalizando 66 respostas, sendo sua maioria absoluta, de 65 alunos, pertencente à universidade pública. Foram utilizadas questões quantitativas e qualitativas, como por exemplo perguntas opinativas.

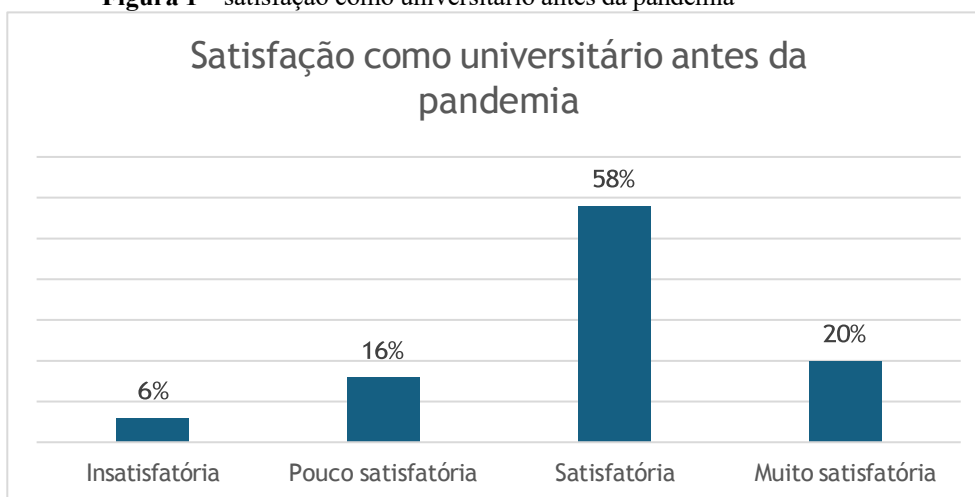
RESULTADOS

O objetivo da pesquisa foi observar possíveis impactos na saúde emocional de estudantes e no desempenho acadêmico dos mesmos. Portanto, a seguir, têm-se os resultados, obtidos através questões objetivas (fechadas), sendo sua maioria requisitando que os alunos justificassem suas respostas, facilitando o entendimento das razões para as respostas dadas.

Satisfação como universitário

Com relação a satisfação e qualidade de vida especificamente dentro do ambiente universitário antes da pandemia (figura 1), a pesquisa obteve 50 respondentes. Dentre eles, 78% entendia sua vida acadêmica como satisfatória e muito satisfatória, e apenas 22% enxergava de modo negativo no período.

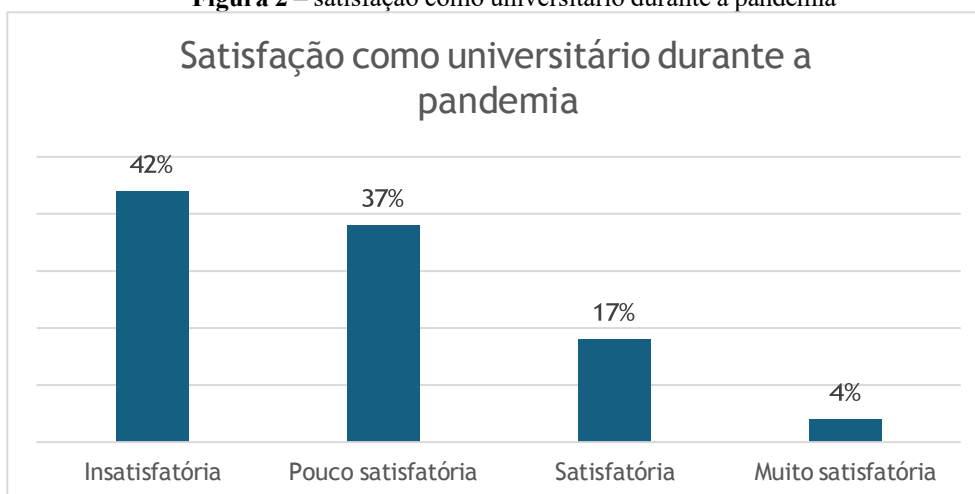
Figura 1 – satisfação como universitário antes da pandemia



Fonte: dados processados pelos pesquisadores

Referente ao período pandêmico (figura 2), foram obtidas 52 respostas, o que representa que alguns alunos ingressaram no ambiente universitário durante a pandemia, com as medidas de segurança e distanciamento já vigentes. Na época, os índices de satisfação caíram muito, justificados pela procrastinação e dificuldade em focar; dificuldade na adaptação de alunos e professores ao modelo online de ensino, além da má comunicação entre eles e o desânimo, visto que diversos alunos trancaram a faculdade ou deixaram de levar com tanta importância. Dos que viram o período com um impacto positivo, justificaram que os professores durante a pandemia tratavam os alunos de forma mais humanizada e com menos pressão, além da ausência de tempo e custo de deslocamento, que beneficiou quem morava longe da universidade.

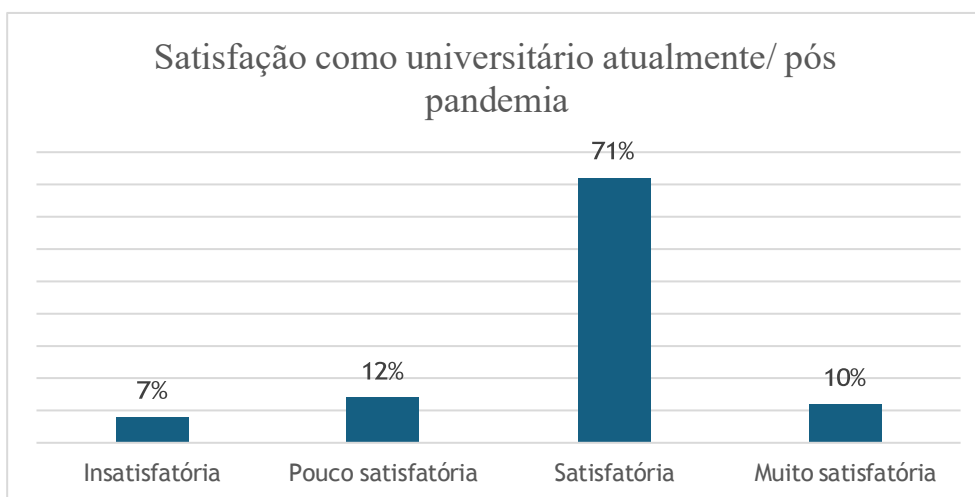
Figura 2 – satisfação como universitário durante a pandemia



Fonte: dados processados pelos pesquisadores

No que se refere ao momento atual (figura 2), 58 pessoas responderam. Podemos considerar que ainda mais alunos ingressaram na universidade no período pós pandemia, sendo que sua grande maioria (81%) considera satisfatório e muito satisfatório seu aprendizado na faculdade, na maioria dos casos alegando que funcionam e desempenham melhor no modelo presencial. Apenas 19% dos alunos considera ruim, sendo que as principais justificativas são a qualidade das aulas e ausência de flexibilidade e empatia por parte dos professores.

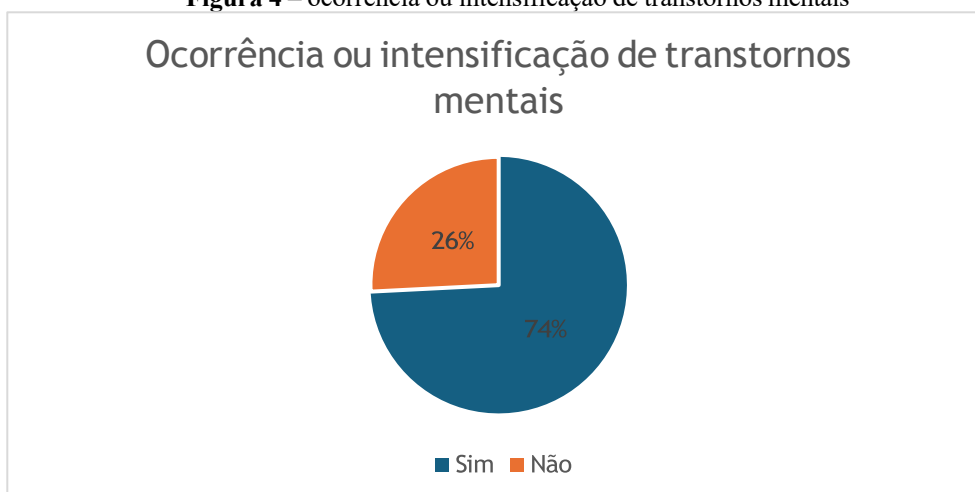
Figura 3 – satisfação como universitário atualmente/ pós pandemia



Fonte: dados processados pelos pesquisadores

Do ponto de vista da saúde mental alguns transtornos tornaram-se mais comuns ou se intensificaram durante a pandemia. Quando perguntados se essa situação ocorreu com os alunos, obtivemos uma grande maioria, como mostrado na figura 4, 74% dos que responderam tiveram um aumento ou agravamento de transtornos. Considera-se como transtornos a ansiedade e a depressão, por exemplo.

Figura 4 – ocorrência ou intensificação de transtornos mentais



Fonte: dados processados pelos pesquisadores

Na pergunta seguinte, os participantes foram solicitados que preenchessem uma tabela de acordo com os sintomas que se faziam presentes nas suas vidas, seja no momento antes da pandemia, durante o período ou atualmente, que é considerado um momento após o ocorrido. Os sintomas apresentados na tabela 1 foram os mais comuns quando se fala de depressão e ansiedade, vale notar que os sintomas por si sós não representam ou são capazes de diagnosticar o respondente como portador de algum transtorno. Nessa pergunta, foi permitido que os alunos marcassem mais de uma opção, representando os momentos antes, durante e pós pandemia, além da opção de que nunca possuiu o sintoma mencionado. Através da tabela, se nota que os sintomas mais comuns durante a pandemia foram pensamentos negativos, procrastinação e falta de perspectiva. Após a pandemia, a procrastinação e a inquietação e agitação se mantiveram em alta. A tabela 1 apresenta os valores, em porcentagem, dos alunos que apresentaram, ou não, os sintomas nos momentos referidos.

Tabela 1 – sintomas

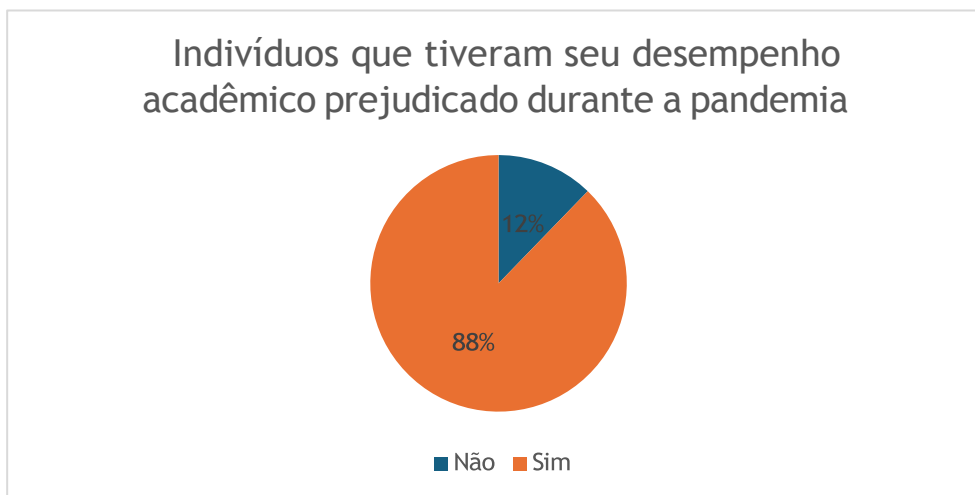
	Antes da pandemia	Durante a pandemia	Atualmente/ pós pandemia	Nunca possui
Coração palpitando	11,2%	25,9%	26,9%	36,0%
Dificuldade em respirar	11,2%	23,8%	20,0%	45,0%
Boca seca	10,6%	20,0%	22,4%	47,0%
Pensamentos negativos	27,6%	37,0%	29,3%	6,1%
Procrastinação	22,5%	36,9%	35,1%	5,5%
Inquietação/ agitação	21,8%	26,7%	37,6%	13,9%
Desânimo	15,3%	39,8%	36,7%	8,2%
Desmotivação	16,3%	40,2%	34,8%	8,7%
Falta de perspectiva	12,2%	50,0%	20,7%	17,1%
Aumento do apetite	15,8%	35,4%	24,4%	24,4%
Diminuição do apetite	14,7%	20,0%	14,7%	50,6%

Fonte: dados processados pelos pesquisadores

Na sequência (figura 5), os participantes responderam se o seu desempenho acadêmico ou aprendizado foi prejudicado durante a pandemia. As respostas se compuseram de uma maioria grande de “sim”, representando 88% dos respondentes, tendo como principais justificativas as mudanças radicais no método de ensino, que não permitiram tempo de

adaptação de alunos e também de professores que não tinham esse costume, além da dificuldade de concentração e foco nas aulas online. Também foi citada a facilidade de encontrar respostas na internet, reduzindo o esforço e o aprendizado, uma vez que se tornava mais prático ver respostas do que estudar para uma prova.

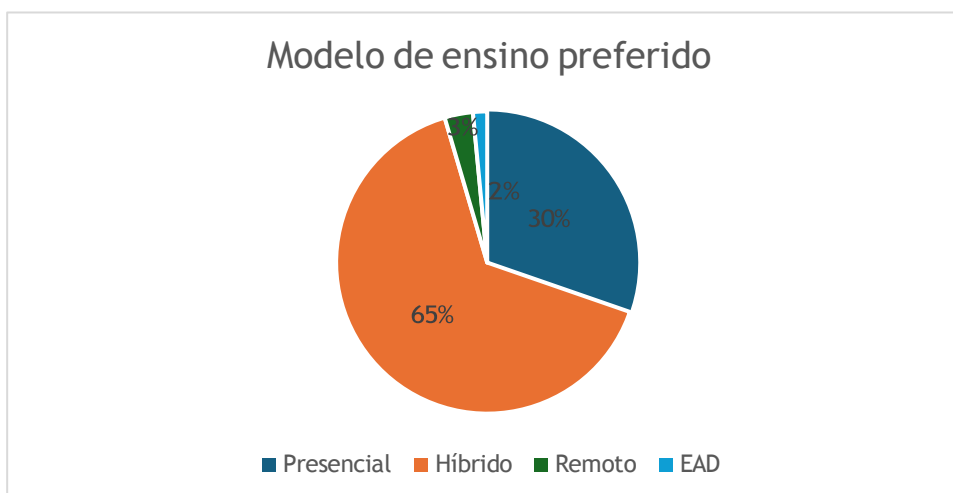
Figura 5 – indivíduos que tiveram seu desempenho acadêmico prejudicado durante a pandemia



Fonte: dados processados pelos pesquisadores

Apesar da insatisfação com o modelo de ensino online, da maneira que ocorreu, a maioria dos alunos (65%) considerou que o modelo de ensino ideal na universidade seria o híbrido (figura 6). Isso pode se dar devido ao caráter de urgência das aulas online durante a pandemia. Com o processo de adaptação completo, os alunos entendem que o modelo híbrido é ideal, visto que algumas atividades podem ser realizadas de maneira remota. Ainda, alguns creem aprender melhor no modelo presencial, portanto uma mescla entre os dois seria satisfatória, além de terem alegado mais tempo para estudar e menos gasto em eventuais deslocamentos. 30% dos alunos entendem que aprendem e focam melhor no modelo presencial, além do melhor contato com os professores e facilidade de tirar dúvidas. Para fins de esclarecimento, no gráfico abaixo, tem-se EAD como o modelo totalmente online e assíncrono, sem aulas online; e o modelo remoto como o com aulas síncronas, além de atividades assíncronas pelo Google Classroom.

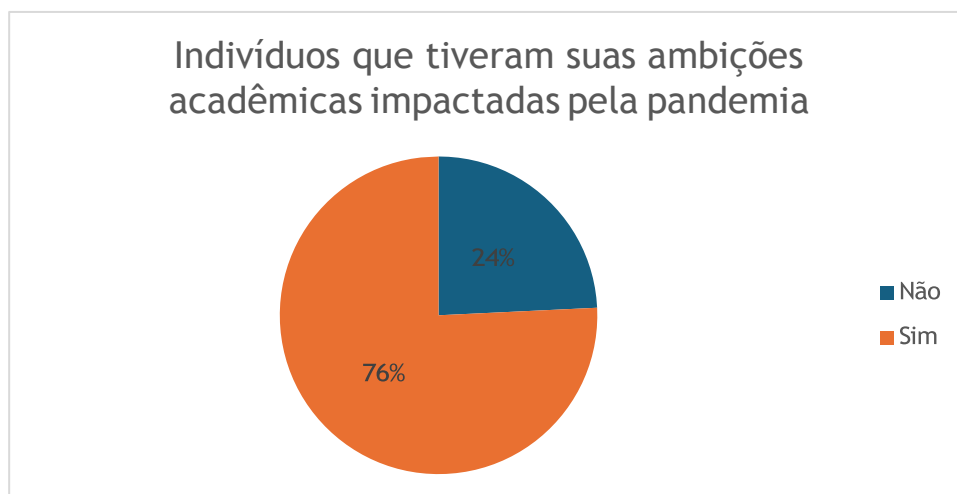
Figura 1 – modelo de ensino preferido



Fonte: dados processados pelos pesquisadores

Com relação às ambições acadêmicas (figura 7), 76% dos alunos sentiram impactos causados pela pandemia, representando uma grande maioria. Muitos afirmam que a pandemia atrasou a formação, além do período de adaptação que não foi curto. Ainda, existe uma falta de comunicação com colegas de turma, ou seja, menos laços formados durante a faculdade, menos amigos, além da falta de interesse durante o período e a desmotivação para cumprir horários e estudar.

Figura 7 – indivíduos que tiveram suas ambições acadêmicas impactadas pela pandemia



Fonte: dados processados pelos pesquisadores

Considerando as questões, qualitativas, os estudantes foram questionados sobre os maiores desafios enfrentados desde a pandemia que perduram até hoje. Nas respostas dessa pergunta alguns temas se repetiram e foram categorizados. O desafio mais comumente enfrentado foi a adaptação à nova realidade: o tópico foi mencionado por 24 pessoas diferentes, citando o comodismo gerado pela pandemia, o abuso de aparelhos eletrônicos, a falta de interação social, o tempo grande passado em casa, a dificuldade de concentração por longos períodos, a instabilidade econômica e o receio de ficar perto de pessoas doentes.

Já o segundo tema mais citado foi a saúde mental: 18 participantes afirmaram, por exemplo, um aumento da ansiedade, além de maior instabilidade emocional. A dificuldade na comunicação interpessoal também foi muito mencionada, sendo a ansiedade social a principal causadora do problema. Também foram mencionados casos de burnout e de vício em aparelhos eletrônicos, todos decorrentes do isolamento e distanciamento social.

O terceiro tópico, citado 15 vezes, foi a dificuldade relacionada à vida acadêmica: os alunos mostraram problemas na adaptação ao modelo online, além da dificuldade de concentração e falta de foco nos estudos e nas aulas online devido a interferências externas e distrações. Ainda, alegaram sentir falta das interações sociais com colegas, sendo que alguns dizem ter poucos laços pela ausência dessas interações.

Mencionado 11 vezes, o desafio referente a relações sociais também afetou e afeta os participantes. Alegam a falta de interação, causada pelo isolamento, que ainda persiste, aumento na timidez e ansiedade social, o distanciamento entre amigos e familiares.

Quando questionados sobre os efeitos das novas tecnologias na vida pessoal e acadêmica, aproximadamente metade dos participantes (32) considerou as repercussões das tecnologias decorrentes da pandemia como algo positivo, considerando, por exemplo, a

facilidade na comunicação através das telas. Os alunos que souberam se adaptar aos novos meios de comunicação, ou à maior frequência do uso deles, consideraram a flexibilidade das aulas, trabalhos e a possibilidade maior de ficar no conforto de casa como algo muito positivo.

Em relação às demais declarações, 26 participantes enxergaram as repercussões com um viés mais neutro. Para fins de esclarecimento, foram considerados como neutras as respostas que: falaram que as novas tecnologias não tiveram tantos impactos, ou seja, não tiveram suas vidas afetadas, nessa categoria foram obtidas 4 respostas; falaram das repercussões sem afirmar um lado positivo ou negativo, por exemplo, citaram o home office, as aulas à distância, a maior necessidade de reuniões online no trabalho e mais uso do computador; responderam apontando pontos negativos e positivos, que correspondeu a maioria desse grupo de opiniões. Foram apontados como positivos a comodidade de ficar em casa, já a falta de interação com pessoas e colegas foi um dos principais contrapontos apresentados. Ainda, o estímulo à facilitação de serviços essenciais, como consultas médicas e psicológicas online foi visto como positivo, mas a piora no aprendizado devido ao uso, por exemplo, de inteligência artificial, foi dado como desfavorável.

Os alunos que viram como algo negativo, que representa uma minoria, citam principalmente o momento da pandemia, de insegurança e falta de interação social. Também foi apontado o vício em telas, que era um dos principais refúgios durante a pandemia, e a dificuldade em se adaptar aos novos modelos de ensino.

Quando perguntados sobre os aprendizados trazidos pela pandemia da COVID-19, a palavra mais utilizada nas respostas foi a expressão “valorizar”. A ideia de que a vida não para e não espera foi muito mencionada nos questionários. Valorizar e apreciar a liberdade, vida ao ar livre, e principalmente as relações sociais, seja com família, relacionamentos amorosos e com amigos se mostraram os principais aprendizados levados do período. Para conhecimento, a palavra “valorizar” e expressões sinônimas como por exemplo “dar valor”, “valorização”, “aproveitar mais” e “apreciar” foram mencionadas em mais de 20 respostas diferentes. O isolamento causou um impacto muito grande nas relações sociais, por isso, atualmente, os alunos valorizam as relações presenciais, sejam elas através de aulas, trabalho presencial ou qualquer outra relação. A importância e necessidade das interações sociais presenciais foi mencionada cerca de 8 vezes.

A necessidade de adaptação rápida, de estar sempre preparado e de se preparar para eventuais catástrofes também foi mencionada mais de 15 vezes. Fazer reservas de emergência, se planejar financeiramente, além de procurar sempre aprimorar as habilidades para estar preparado para momentos inesperados foram, também, citados algumas vezes.

Alguns participantes também desenvolveram habilidades próprias durante e após o período, como a capacidade de estudar devido à necessidade, o trabalho em equipe e melhor comunicação, outro ponto que era necessário durante o período, além do maior cuidado com a higiene, devido ao trauma passado na pandemia. As expressões resiliência, fé e perseverança também foram mencionadas. Além dessas, muitos também desenvolveram um maior cuidado próprio, buscando mais paciência e compreensão, vendo que não valia a pena se colocar em situações desfavoráveis, de extrema pressão, ou que fossem prejudicar seu bem-estar, portanto, aprenderam a valorizar mais a si próprios.

Outro tópico bastante comentado foi a empatia: valorizar a vida humana acima da economia; humanizar as pessoas e perceber que todos cometem erros; e sobretudo ter compreensão, porque não se sabe o que o outro indivíduo está passando com relação à vida pessoal e saúde mental e emocional.

Com relação ao suporte fornecido pela faculdade durante a pandemia, a grande maioria dos alunos mostrou satisfação: citaram as aulas online como um modelo aceitável durante o período, apesar da demora da adaptação ao novo modelo por parte dos professores e alunos. Muitos mencionaram o suporte dado através dos tablets e dos chips com internet

disponibilizados pela universidade para os alunos que não tinham acesso a computadores ou internet de qualidade.

O modelo de aulas e atividades síncronas foi mencionado como positivo, considerando que foi a melhor opção durante o período. Algo muito mencionado e aprovado pelos respondentes, também, foi a compreensão oferecida pela faculdade: a instituição entendeu a dificuldade do momento e forneceu mais tempo para os alunos se formarem, relevou as reprovações adquiridas no período da pandemia e facilitou a obtenção de horas complementares, permitindo que mais horas fossem conseguidas através de cursos online, que eram as principais alternativas no momento.

Alguns participantes, ainda, enxergaram uma falta de suporte emocional por parte dos professores ou da universidade, além da demora na adaptação ao modelo novo, que não necessariamente foi falha da universidade ou dos professores, mas do momento em si. Contudo, de forma majoritária, a experiência foi bem vista pelos alunos, que consideraram que a universidade conseguiu cumprir seu papel de forma satisfatória durante o período.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo tem sua relevância comprovada através dos resultados uma vez que demonstra o impacto grande que a pandemia teve na qualidade de vida, saúde emocional e nas perspectivas, expectativas e desempenho acadêmico dos estudantes que participaram da pesquisa.

Pôde ser observado que o objetivo geral, que era de analisar a percepção dos estudantes em relação aos impactos gerados em suas vidas desde o período pandêmico foi atingido, uma vez que, através do questionário aplicado, foi possível observar as opiniões dos mesmos sobre impactos, aprendizados, questões de saúde emocional, estudo e perspectivas para o momento atual e futuro.

Os participantes demonstraram uma piora na qualidade de vida de forma geral durante a pandemia, e os resultados mostram, ainda, que esse bem-estar não foi completamente reestabelecido. Ainda, a presença de sintomas referentes a transtornos mentais se intensificou durante a pandemia, mostrando uma tendência semelhante ao resultado obtido no que se refere à qualidade de vida: não houve uma recuperação por completo do bem estar.

Para atingir o objetivo geral, foram estabelecidos os objetivos específicos, sendo o primeiro verificar as mudanças que ocorreram na qualidade de vida e saúde dos estudantes antes, durante e depois da pandemia. Objetivo esse que foi, também, atingido: grande maioria dos estudantes considerou seu desempenho acadêmico pior durante a pandemia, além da piora na qualidade de vida como universitário no período pandêmico e uma insatisfação, de maneira majoritária, com a experiência com as aulas remotas. Contudo, observou-se que, diferentemente da qualidade de vida de forma geral, a satisfação como estudante universitário teve uma recuperação completa no momento atual, do período pós pandemia.

O segundo objetivo específico era analisar as expectativas dos estudantes sobre seu futuro acadêmico pós pandemia e, também, foi atingido: a maioria dos alunos enxergou mudanças em suas ambições acadêmicas desde a pandemia, seja negativamente ou positivamente. Os perguntados também mostraram diversos aprendizados e novas maneiras de ver algumas situações da vida a partir do período. Com relação as expectativas acadêmicas, observa-se que a maioria dos alunos prefere, para o momento atual, o modelo híbrido de ensino.

Em relação as limitações desta pesquisa, verifica-se que a amostra poderia ter sido maior. Além disto, a amostra foi composta, em sua maioria, por alunos recém ingressados, sendo 83% dos participantes com 3 anos ou menos de faculdade, a percepção de uma forma geral do desempenho acadêmico não foi impressa com tanta exatidão, uma vez que alguns alunos ainda não estavam na faculdade durante a pandemia e acabaram utilizando suas

percepções referentes ao ensino médio, mesmo que ainda com vários desdobramentos advindos da pandemia.

Sugere-se novos estudos descritivos, mas também comparativos entre universidades com uma amostra maior para mostrar de modo mais aprofundado os desdobramentos da pandemia no presente e futuro da vida acadêmica e profissional dos estudantes universitários. Assim, empresas e universidades poderão usar tais resultados para entender as expectativas e realidade destes estudantes e trabalhadores.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABDO, Carmita; POYARES, Dalva; PINTO, Luciano Ribeiro. Isolamento social, sono e sexualidade. In: Instituto de Ciências Integradas. CCM Group. Guia de Saúde Mental Pós-pandemia no Brasil. 2020. p. 30-37.

CARDOSO, B. L. C.; NUNES, C. P.; CARDOSO JUNIOR, W. QUALIDADE DE VIDA DO DOCENTE DA PÓS-GRADUAÇÃO NO CONTEXTO DA PANDEMIA. Boletim de Conjuntura (BOCA), Boa Vista, v. 13, n. 38, p. 249–260, 2023. DOI: 10.5281/zenodo.7685634

CARVALHO, Marie Jane S.; NEVADO, Rosane Aragon de; MENEZES, Crediné Silva de. Arquiteturas Pedagógicas para Educação a Distância: Concepções e Suporte Telemático. In: SIMPÓSIO BRASILEIRO DE INFORMÁTICA NA EDUCAÇÃO, 16., 2005, [S.L.]. Anais... [S.L.]: UFJF, 2005. p. 351-360.

CERCHIARI, Ednéia Albino Nunes; CAETANO, Dorgival; FACCENDA, Odival. Prevalência de transtornos mentais menores em estudantes universitários. Estudos de Psicologia, [s. l], v. 3, n. 10, p. 413-420, 2005.

CORREIA, Roberta Pires; CASTRO, Helena Carla; FERREIRA, Roberto Rodrigues; ARAÚJO-JORGE, Tania; STEPHENS, Paulo Roberto Soares. The perceptions of Brazilian postgraduate students about the impact of COVID-19 on their well-being and academic performance. International Journal Of Educational Research Open, [S.L.], v. 3, p. 100185, 2022. Elsevier BV.

CREPALDI, Maria Aparecida; SCHMIDT, Beatriz; NOAL, Débora da Silva; BOLZE, Simone Dill Azeredo; GABARRA, Leticia Macedo. Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas. Estudos de Psicologia (Campinas), Campinas, v. 37, n. 17, p. 1-12, 2020.

DIAS, Beatriz Lira de Arruda; MENDONÇA, Érika de Sousa; SILVA, Juliana Catarine Barbosa da. Produção de riscos, consumo, necropolítica e desigualdades: expressividades midiáticas da pandemia no contexto brasileiro. Revista de Psicologia, [S.L.], v. 12, n. 1, p. 86-98, 31 dez. 2020. Portal de Periódicos da UFC. <http://dx.doi.org/10.36517/revpsiufc.12.1.2021.7>.

DRAKE, Emily C.; SLADEK, Michael R.; DOANE, Leah D. Daily cortisol activity, loneliness, and coping efficacy in late adolescence. International Journal Of Behavioral Development, [S.L.], v. 40, n. 4, p. 334-345, 22 abr. 2015. SAGE Publications.

FIOCRUZ. Convid - pesquisa de comportamentos. Disponível em: convid.fiocruz.br. Acesso em: 29 mai. 2025.

FRAGELLI, Thaís Branquinho Oliveira; FRAGELLI, Ricardo Ramos. Por que estudantes universitários apresentam estresse, ansiedade e depressão? *Revista Docência do Ensino Superior*, [S.L.], v. 11, p. 1-21, 27 jul. 2021. Universidade Federal de Minas Gerais - Pró-Reitoria de Pesquisa.

GARCIA, Leila Posenato; SANCHEZ, Zila M. Consumo de álcool durante a pandemia da COVID-19: uma reflexão necessária para o enfrentamento da situação. *Cadernos de Saúde Pública*, [S.L.], v. 36, n. 10, p. 1-6, jul. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311x00124520>.

GRANDISOLI, Edson; JACOBI, Pedro Roberto; MARCHINI, Silvio. *Pesquisa Educação, Docência e a COVID-19*. São Paulo: USP, 2020.

HUNT, Justin; EISENBERG, Daniel. Mental Health Problems and Help-Seeking Behavior Among College Students. *Journal Of Adolescent Health*, [S.L.], v. 46, n. 1, p. 3-10, jan. 2010. Elsevier BV.

MAIA, B. R., & DIAS, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200067. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>

MORAN, J. M. *O que é Educação a Distância*. Universidade de São Paulo, 2002.

NARDI, Antonio Egidio. et al. In: Instituto de Ciências Integradas. CCM Group. *Guia de Saúde Mental Pós-pandemia no Brasil*. 2020. p. 14-21.

PATTO, Maria Helena Souza. O ensino a distância e a falência da educação. *Educação e Pesquisa*, [S.L.], v. 39, n. 2, p. 303-318, jun. 2013. FapUNIFESP (SciELO).

PURDON, Christine; ANTONY, Martin; MONTEIRO, Sandra; SWINSON, Richard P. Social anxiety in college students. *Journal Of Anxiety Disorders*, [S.L.], v. 15, n. 3, p. 203-215, maio 2001. Elsevier BV.

REIS, Hílana. Modelos de tutoria no ensino a distância. *Biblioteca on-line de ciências da computação*, 2003. Disponível em: <https://arquivo.bocc.ubi.pt/pag/reis-hiliana-modelos-tutoria-no-ensino-distancia.pdf>. Acesso em: 27 mai. 2025.

SANTOS, Eva Teixeira dos. et al. COVID 19 E OS IMPACTOS NA EDUCAÇÃO: percepções sobre brasil e cuba. *Hygeia - Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde*, [S.L.], p. 450-460, 25 jun. 2020. EDUFU - Editora da Universidade Federal de Uberlândia.

SCHNEIDER, Maria Clara Kaschny. *Educação A Distância: Desafios Para A Interação Na Sala De Aula Virtual Pautados Na Transposição Da Tecnologia Nos Projetos De Videoconferência*. 1999. 101 f. Dissertação (Doutorado) - Curso de Engenharia, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 1999.

SOUZA, Deise Coelho de. Condições emocionais de estudantes universitários: estresse, depressão, ansiedade, solidão e suporte social. 2017. 90 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicologia, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2017.

SOUZA, Elmara Pereira de. Educação em tempos de pandemia: desafios e possibilidades. *Cadernos de Ciências Sociais Aplicadas*, [S.L.], p. 110-118, 4 set. 2020. Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia/Edições UESB.

SPRANG, Ginny; SILMAN, Miriam. Posttraumatic Stress Disorder in Parents and Youth After Health-Related Disasters. *Disaster Medicine And Public Health Preparedness*, Cambridge, v. 7, n. 1, p. 105-110, fev. 2013. Cambridge University Press (CUP).

TANSEY, Catherine M. One-Year Outcomes and Health Care Utilization in Survivors of Severe Acute Respiratory Syndrome. *Archives Of Internal Medicine*, [S.L.], v. 167, n. 12, p. 1312, 25 jun. 2007. American Medical Association (AMA).

TAYLOR, Daniel J. et al. Insomnia and Mental Health in College Students. *Behavioral Sleep Medicine*, [S.L.], v. 9, n. 2, p. 107-116, 25 mar. 2011. Informa UK Limited.

VEIGA, Ricardo Teixeira. et al. O Ensino à Distância pela Internet: Conceito e Proposta de Avaliação. Disponível em: <http://www.anpad.org.br/admin/pdf/enanpad1998-ai-16.pdf>. Acesso em: 27 mai. 2025.