



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS

ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E SAÚDE

Sarah Gabriela dos Santos Faria

**NÍVEL DE ESTRESSE EM ESTUDANTES DE FISIOTERAPIA DURANTE O
DISTANCIAMENTO SOCIAL**

Goiânia

2021

Sarah Gabriela dos Santos faria

**NÍVEL DE ESTRESSE EM ESTUDANTES DE FISIOTERAPIA DURANTE O
DISTANCIAMENTO SOCIAL**

Artigo elaborado para fins de avaliação parcial na disciplina TCC 2 do curso de fisioterapia da Pontifícia Universidade Católica de Goiás.

Orientadora: Prof.^a Dra. Patrícia Leite Álvares Silva

GOIÂNIA

2021

CURSO DE FISIOTERAPIA

AVALIAÇÃO ESCRITA

Título do trabalho: Nível de estresse em estudantes de fisioterapia durante o distanciamento social

Acadêmica: Sarah Gabriela dos Santos Faria

Orientadora: Prof^ª. Dra. Patrícia Leite Álvares Silva.

Data:...../...../.....

AVALIAÇÃO ESCRITA (0 – 10)		
Item		
1.	Título do trabalho – Deve expressar de forma clara o conteúdo do trabalho.	
2.	Introdução – Considerações sobre a importância do tema, justificativa, conceituação, a partir de informações da literatura devidamente referenciadas.	
3.	Objetivos – Descrição do que se pretendeu realizar com o trabalho, devendo haver metodologia, resultados e conclusão para cada objetivo proposto	
4.	Metodologia* – Descrição detalhada dos materiais, métodos e técnicas utilizados na pesquisa, bem como da casuística e aspectos éticos, quando necessário	
5.	Resultados – Descrição do que se obteve como resultado da aplicação da metodologia, pode estar junto com a discussão.	
6.	Discussão** – Interpretação e análise dos dados encontrados, comparando-os com a literatura científica.	
7.	Conclusão – síntese do trabalho, devendo responder a cada objetivo proposto. Pode apresentar sugestões, mas nunca aspectos que não foram estudados.	
8.	Referência bibliográfica – Deve ser apresentada de acordo com as normas do curso.	
9.	Apresentação do trabalho escrito – formatação segundo normas apresentadas no Manual de Normas do TCC	
10.	Redação do trabalho – Deve ser clara e obedecer as normas da língua portuguesa	
Total		
Média (Total /10)		

Assinatura do examinador: _____

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E SAÚDE
CURSO DE FISIOTERAPIA

FICHA DE AVALIAÇÃO DA APRESENTAÇÃO ORAL

ITENS PARA AVALIAÇÃO	VALOR	NOTA
Quanto aos Recursos		
1. Estética	1,5	
2. Legibilidade	1,0	
3. Estrutura e Sequência do Trabalho	1,5	
Quanto ao Apresentador:		
4. Capacidade de Exposição	1,5	
5. Clareza e objetividade na comunicação	1,0	
6. Postura na Apresentação	1,0	
7. Domínio do assunto	1,5	
8. Utilização do tempo	1,0	
Total		

Avaliador: _____

—

Data: ____ / ____ / ____

SUMÁRIO

1. TÍTULO	06
2. RESUMO	07
3. ABSTRACT	08
4. INTRODUÇÃO	09
5. MÉTODOS	12
6. RESULTADOS	13
7. DISCUSSÃO	16
8. CONCLUSÃO	18
9. REFERÊNCIAS	19

NÍVEL DE ESTRESSE EM ESTUDANTES DE FISIOTERAPIA DURANTE O DISTANCIAMENTO SOCIAL

Stress level in physiotherapy students during social distance

Sarah Gabriela dos Santos Faria¹; Patrícia Leite Álvares Silva²

¹Discente do Curso de Fisioterapia da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil;

²Doutora e Mestre em Ciências da Saúde, Docente do Curso de Fisioterapia da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, Goiás, Brasil

Título Resumido: Nível de estresse em estudantes de fisioterapia durante o isolamento social

Autora principal: Sarah Gabriela Dos Santos Faria

Endereço: Rua Dona Gercina número 135 ; Goiânia-Goiás, cep: 74650060.

E-mail: sarahgabrielasantos5@gmail.com

RESUMO

Introdução: O novo coronavírus, denominado SARS-CoV-2, causador da doença COVID-19, foi detectado em 31 de dezembro de 2019 em Wuhan, na China e rapidamente se espalhou pelo mundo, gerando uma pandemia. Para conter o avanço do vírus, que rapidamente causou sobrecarga nos sistemas de saúde de inúmeros países, a prática do isolamento tem sido amplamente adotada. Porém, essa nova rotina trouxe mudanças de comportamento e a adaptação de maneira abrupta e os estudantes precisaram se adaptar às pressas devido o momento de isolamento social gerado pela pandemia, onde as universidades sofreram alterações no calendário acadêmico e as aulas presenciais foram substituídas pelo ensino a distância. O estresse pode prejudicar o desempenho acadêmico do estudante da área da saúde, diminuindo sua atenção e concentração, afetando suas habilidades de tomar decisões, prejudicando o estabelecimento de uma relação efetiva com o paciente. **Objetivos:** avaliar o nível de estresse, em estudantes do curso de fisioterapia durante o período de distanciamento social. **Método:** Estudo transversal descritivo, em que foi utilizado 2 questionários, um sociodemográfico e a Escala de Estresse Percebido (PSS-10). O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da PUC Goiás (CEP-PUC Goiás) parecer número 4.371.687. **Resultados:** Participaram do estudo 137 alunos com média de idade de 22,48 anos (dp \pm 3,95), sendo 85,4% (117) mulheres e 87,6% (120) solteiros, e nesse estudo, observou que em todas das questões houve um significativo número de alunos que responderam “ *muito frequente*” ou “*as vezes*”. Quando se tratou de aborrecimento, estresse e irritação, a maioria dos alunos responderam que com “*muita frequência*” estiveram presentes esses sentimentos. O que nos mostra que a maioria se apresenta com um grande nível de estresse. **Discussão:** O presente estudo trouxe informações importantes sobre o momento vivido por esses estudantes durante o distanciamento social. De acordo com as respostas encontradas na amostra, podemos associar o momento que os alunos estão passando ao sentimento de frustração e de estresse, o que pode alterar negativamente a sua auto percepção sobre sua situação e quanto ao seu controle sobre ela. **Conclusão:** As alterações no estilo de vida dos estudantes pela falta de exercícios físicos, maus hábitos alimentares e o próprio distanciamento social, pode levar a um grande nível de

estresse e é importante que estratégias de prevenção e combate ao estresse sejam realizadas para minimizar os efeitos desse distanciamento e pandemia prolongados.

Palavras chaves: COVID-19; Estresse; estudantes; isolamento social; distanciamento social

ABSTRACT

Introduction: The new coronavirus, called SARS-CoV-2, which causes COVID-19 disease, was detected on December 31, 2019 in Wuhan, China and quickly spread around the world, generating a pandemic. To contain the spread of the virus, which quickly overloaded health systems in many countries, the practice of isolation has been widely adopted. However, this new routine brought about abrupt changes in behavior and adaptation, and students needed to adapt in a hurry due to the moment of social isolation generated by the pandemic, where universities underwent changes in the academic calendar and classroom classes were replaced by teaching the distance. Stress can affect the academic performance of healthcare students, decreasing their attention and concentration, affecting their decision-making skills, and impairing the establishment of an effective relationship with the patient. **Objectives:** The aim of this study was to assess the level of stress in physiotherapy students during the period of social distancing. **method:** Cross-sectional descriptive study and two questionnaires, one partner and the Perceived Stress Scale (PSS-10) were used. The study was approved by the Research Ethics Committee of PUC Goiás (CEP-PUC Goiás) under opinion number 4,371,687. **Results:** The study included 137 students with a mean age of 22.48 years (SD \pm 3.95) and 85.4% (117) are women and 87.6% (120) are single, 46.0%. and, in this study, it was observed that in all questions there was a significant number of students who answered “very often” or “sometimes”. When it comes to annoyance, stress and irritation, most students respond that “very often” these feelings were present. This shows us that the vast majority present with a high level of stress. **Discussion:** This study brought important information about the moment these students lived during the moment of social distancing. According to the answers found in the sample, we can associate the moment students are going through with the feeling of frustration and stress, which can negatively alter their self-perception of their situation and their control over it. **Conclusion:** Changes in students' lifestyles due to lack of physical exercise,

poor eating habits and social distancing itself can lead to a high level of stress and it is important that stress prevention and combat strategies are carried out to minimize the effects of this prolonged distancing and pandemic.

Keywords: COVID-19; Stress; students; social isolation; social distancing

INTRODUÇÃO

Em 31 de dezembro de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS), na China, foi notificada sobre alguns casos de pneumonia de etiologia desconhecida na cidade de Wuhan, na província de Hubei. Posteriormente, identificou-se o agente etiológico, um novo coronavírus, SARS-COV-2, denominada doença coronavírus 2019 (COVID-19) pela OMS. A rápida disseminação global da doença levou à declaração de COVID-19 como uma pandemia em 11 de março de 2020.¹

Em 26 de fevereiro de 2020, foi confirmado o primeiro caso de COVID-19 no Brasil. Em menos de um mês após a confirmação do primeiro caso, já havia transmissão comunitária em algumas cidades. Em 17 de março de 2020, ocorreu o primeiro óbito por COVID-19 no país. Em 20 de março de 2020, foi reconhecida a transmissão comunitária da COVID-19 em todo o território nacional.²

As manifestações clínicas da COVID-19, podem variar de um simples resfriado até uma pneumonia em alguns casos, ou até mesmo sendo assintomático em outros, onde os sintomas mais comuns apresentados podem ser: febre alta, tosse seca, coriza, dor de garganta e, em casos mais graves, chegando a complicações. As complicações mais comuns são Síndrome Respiratória Aguda Grave, lesão cardíaca aguda e infecção secundária.³

A transmissão em humanos acontece principalmente por meio do contato físico e próximo do indivíduo infectado por gotículas respiratórias ou pelo contato com objetos e superfície contaminados. O diagnóstico é realizado por exame de imagem pelos achados radiológicos de pneumonia em pacientes que apresentam comprometimento pulmonar e a tomografia computadorizada do tórax, assim também como por exames laboratoriais como o RT-PCR e o teste rápido que detecta ou não a presença do anticorpo.⁴

A orientação do Ministério da Saúde para a população tem sido clara, desde o princípio, no sentido de reforçar a importância das medidas de prevenção da transmissão do coronavírus, que incluem: a lavagem das mãos com água e sabão ou sua higienização com álcool em gel; o uso de máscaras, o distanciamento social; o não compartilhamento de objetos de uso pessoal, como copos e talheres; e o hábito de se manter a ventilação nos ambientes.²

Para conter o avanço do vírus, que rapidamente causou sobrecarga nos sistemas de saúde de inúmeros países, a prática do isolamento tem sido amplamente adotada, por meio do distanciamento social voluntário, em que os cidadãos ficam em casa; ou no formato de determinações governamentais de confinamento, exigindo que as pessoas não saiam de suas casas a não ser para serviços essenciais. De toda forma, a população mundial se viu numa situação inesperada de isolamento numa escala sem precedentes.⁵

A prática do isolamento social tem causado muitas polêmicas no país, uma vez que algumas autoridades se mostram céticas quanto a sua eficácia. O fato é que a maior parte dos tomadores de decisão optaram por incentivar essa medida, adotando estratégias de controle da mobilidade da população, como o fechamento de escolas e universidades, do comércio não essencial, e de áreas públicas de lazer. Grande parte da população brasileira apoiou e aderiu ao movimento do isolamento social com o objetivo de se prevenir da COVID e de colaborar com a atenuação da curva de contágio no país.⁶

O isolamento social é o ato de separar um indivíduo ou um grupo do convívio com o restante da sociedade. Esse isolamento pode ser voluntário ou não. Quando há uma força maior, seja imposta pelo governo, seja por uma situação de guerra ou pandemia, ou até mesmo um toque de recolher provocado pela violência urbana, o isolamento é forçado. Quando o próprio indivíduo ou grupo se isola voluntariamente, por questões de saúde mental (em consequência de depressão, por exemplo), por questões pessoais ou por questões religiosas, há um isolamento social voluntário.⁶

Contudo, com o isolamento social são visíveis algumas alterações relacionadas aos indivíduos, como a percepção de impactos psicológicos, comportamentais, como agressividade e a irritabilidade com o aumento no nível de estresse tanto individual quanto familiar, alterações na qualidade do sono, ansiedade, depressão; diminuição da prática de atividade física; fatores ambientais, como organização do tempo, condições do isolamento, convívio social como a quantidade de pessoas e o período que as mesmas permanecem dentro da residência; fatores

econômicos que devem ser administrados; dentre outros fatores que afetam o bem-estar social devido a esse distanciamento causado pelo período de confinamento.⁶

A situação da pandemia por COVID-19 é, por suas características próprias, geradora de estresse. É uma situação em que muitos aspectos ainda são desconhecidos e que não se sabe quem vai sair ileso ou quando vai acabar. O medo e a incerteza, per si, já podem trazer uma sensação de insegurança e de ansiedade enorme.⁷ Isto, além de aumentar o estresse, dificulta o foco em outros aspectos da Vida, o que pode, dentre outras coisas, prejudicar consideravelmente o desempenho no trabalho nas relações.⁵

Sabe-se que quando se ingressa em uma universidade, são vivenciadas novas expectativas e mudanças, exigindo adaptações, um novo ciclo de vida, novas perspectivas assim como também novas jornadas, e conforme a mesma cresce, há um aumento da vulnerabilidade e, juntamente com ela, é apresentada uma sobrecarga psicológica deixando assim o estudante mais apreensivo, acarretando como consequências impactos negativos na qualidade de vida.⁸

Entretanto, diante de todas essas mudanças que os estudantes enfrentam no período acadêmico, eles precisaram se adaptar às pressas devido ao momento de isolamento social gerado pela pandemia, onde as universidades sofreram alterações no calendário acadêmico e as aulas presenciais foram substituídas pelo ensino a distância. Dentre isto, os sintomas da ansiedade associado ao isolamento na rotina dos estudantes pode interferir negativamente comprometendo no desempenho acadêmico e acarretando prejuízo no desenvolvimento da aprendizagem desses estudantes, e com isto apresentarem sintomas como: cefaleia, fadiga, tonturas, tremores, fobia, nervosismo, pânico, dificuldade de concentração, dores musculares, falta de interesse, entre outros.⁹

Os universitários, frente à modalidade de ensino remoto, necessitam sentir-se motivados e em um processo de autonomia pela busca do conhecimento.¹⁰ Caso contrário, essa situação pode gerar sentimentos de angústia e solidão, levando-os a sentir-se desmotivados pela falta de interação, atenção e apoio por parte dos discentes e docentes.¹¹ Essa realidade virtual reforça a necessidade das redes de apoio social durante esse período, visto que a falta de interações físicas e sociais são responsáveis por importantes impactos psicológicos negativos na saúde.¹²

O estresse é uma resposta não específica do organismo diante de qualquer situação que prejudique a homeostase do indivíduo, gerando a necessidade de mobilização para enfrentar o evento causador de desequilíbrio biopsicossocial. Visto como um processo, o estresse tem por

objetivo adaptar o organismo a uma condição externa ou interna que, de alguma forma, esteja alterando a percepção de bem-estar vivenciada pelo sujeito.¹³

A literatura aponta que o estresse pode gerar consequências negativas aos estudantes universitários, como o surgimento de transtornos de ansiedade e de humor.^{14 15} O estresse pode prejudicar o desempenho acadêmico do estudante da área da saúde, diminuindo sua atenção e concentração, afetando suas habilidades de tomar decisões, prejudicando o estabelecimento de uma relação efetiva com o paciente.¹⁶

Contudo, com todas essas mudanças expressivas e uma sobrecarga psicológica decorrente do estresse sofrido pelos universitários, eles precisaram desenvolver novas perspectivas e assim inovar na forma com que estudam com adaptação física, mental e social para atingir resultados favoráveis para obter melhor rendimento e minimizar impactos no desempenho acadêmico o que poderia trazer prejuízos maiores no futuro, como por exemplo impossibilitar o mesmo de concluir o curso.¹⁷

Diante do exposto, o objetivo desse trabalho foi avaliar o nível de estresse em estudantes do curso de fisioterapia durante o período de distanciamento social.

MÉTODOS

Foi realizado um estudo transversal descritivo. Os questionários incompletos ou com preenchimento incorreto foram excluídos.

Para a pesquisa foram utilizados 2 questionários, um sociodemográfico composto por informações sobre os aspectos pessoais: idade, período em que está cursando, renda mensal e estado civil e a Escala de Estresse Percebido (PSS-10) que é composta por 10 itens, sendo seis positivos e quatro negativos, respondidos em uma escala tipo Likert de frequência, variando de Nunca (0) à Sempre (4) (Cohen et al., 1983). A versão utilizada no presente estudo foi traduzida e adaptada para o português brasileiro por Luft et al. (2007).¹⁸

O estudo foi realizado conforme as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos (Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde), sendo devidamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da PUC Goiás (CEP-PUC Goiás) parecer número 4.371.687.

Os dados foram analisados com o auxílio do pacote estatístico SPSS, (26,0). A caracterização do perfil da amostra foi realizada por meio de frequência absoluta (n), frequência

relativa (%); média, desvio padrão, mínimo e máximo. A normalidade dos dados foi verificada aplicando-se o Teste de Kolmogorov-Smirnov. A comparação do escore total do EPS-10 com o perfil dos estudantes foi feita por meio dos testes de Mann-Whitney e Kruskal-Wallis seguido do teste de Nemenyi. O nível de significância adotado foi de 5% ($p < 0,05$).

RESULTADOS

Participaram do estudo 137 alunos. A idade dos alunos variou entre 18 e 45 anos, com a média de 22,48 anos ($dp \pm 3,95$). Destes 85,4% (117) eram mulheres e a maioria 60,6% (83) estavam do 6º ao 9º período do curso. Em relação ao estado civil, 87,6% (120) eram solteiros, 46,0% possuíam renda familiar de 1 a 2 salários mínimos, 88,6 % possuíam alguma religião e 61,3 % eram praticantes de sua religião. (TABELA 1)

Tabela 1. Caracterização do perfil sociodemográfico.

	n	%
Sexo		
Feminino	117	85,4
Masculino	20	14,6
Período		
3	5	3,6
4	6	4,4
5	19	13,9
6	24	17,5
7	30	21,9
8	30	21,9
9	23	16,8
Estado civil		
Casado(a)	10	7,3
Solteiro(a)	120	87,6
União estável	7	5,1
Renda familiar		
< 1 salário mínimo	13	9,5
1 a 2 salários mínimos	63	46,0
3 a 4 salários mínimos	38	27,7
4 ou mais salários mínimos	23	16,8
Tem alguma religião		
Não	16	11,7
Sim	121	88,3
Praticante		

Não	53	38,7
Sim	84	61,3

n = frequência absoluta; % = frequência relativa

Quanto aos hábitos de vida, a prevalência foi de não fumantes (4,4%), a distribuição do consumo de bebidas alcoólicas na amostra foi homogênea, na frequência semanal que consomiam a predominância é era de apenas uma vez na semana (74,2 %), quanto a pratica de exercícios físicos os resultados foram homogêneos com um número predominante que praticavam três vezes na semana (33,9%), em relação ao trabalho os números da amostra permaneceram homogêneos (TABELA 2).

Tabela 2. Caracterização dos hábitos de vida.

	n	%
Fumante		
Não	131	95,6
Sim	6	4,4
Consome bebidas alcoólicas		
Não	71	51,8
Sim	66	48,2
Frequência semanal que consome		
1	49	74,2
2	14	21,2
3	3	4,5
Pratica exercícios físicos		
Não	81	59,1
Sim	56	40,9
Frequência semanal de exercícios		
1 a 2	11	19,6
3	19	33,9
4	11	19,6
5 ou mais	15	26,8
Trabalha		
Não	76	55,5
Sim	61	44,5

n = frequência absoluta; % = frequência relativa

Quanto as questões da Escala de Estresse Percebido (PSS-10), as respostas relacionadas aos sentimentos vividos mais apontados pelos participantes, mostraram claramente que o

distanciamento social está afetando negativamente a vida desses estudantes. Das 10 perguntas do questionário, 4 questões (4, 5, 7 e 8) foram respondidas como “ÀS VEZES” e 6 questões (1, 2, 3, 6, 9 e 10) como “MUITO FREQUENTE”. A questão Q03 “Com que frequência você esteve nervoso ou estressado?” foi a que teve maior porcentagem de “MUITO FREQUENTE” com 67,2% e, da mesma forma, nessa questão nenhum participante respondeu “NUNCA” (TABELA 3).

Tabela 3. Caracterização dos itens do EPS-10 . *

Itens EPS	Nunca n (%)	Quase nunca n (%)	Às vezes n (%)	Pouco frequente n (%)	Muito frequente n (%)
Q01- Com que frequência você ficou aborrecido por causa de algo que aconteceu inesperadamente?*	0 (0,0)	12 (8,8)	39 (28,5)	21 (15,3)	65 (47,4)
Q02 - Com que frequência você sentiu que foi incapaz de controlar coisas importantes na sua vida?*	2 (1,5)	10 (7,3)	40 (29,2)	30 (21,9)	55 (40,1)
Q03 - Com que frequência você esteve nervoso ou estressado?*	0 (0,0)	6 (4,4)	22 (16,1)	17 (12,4)	92 (67,2)
Q04 - Com que frequência você esteve confiante em sua capacidade de lidar com seus problemas pessoais?*	1 (0,7)	30 (21,9)	56 (40,9)	32 (23,4)	18 (13,1)
Q05 - Com que frequência você sentiu que as coisas aconteceram da maneira que você esperava?	3 (2,2)	35 (25,5)	57 (41,6)	28 (20,4)	14 (10,2)
Q06 - Com que frequência você achou que não conseguiria lidar com todas as coisas que tinha por fazer?*	3 (2,2)	8 (5,8)	41 (29,9)	23 (16,8)	62 (45,3)
Q07 - Com que frequência você foi capaz de controlar irritações na sua vida? *	5 (3,6)	25 (18,2)	49 (35,8)	44 (32,1)	14 (10,2)
Q08 - Com que frequência você sentiu que todos os aspectos de sua vida estavam sob controle?*	9 (6,6)	33 (24,1)	65 (47,4)	24 (17,5)	6 (4,4)
Q09 - Com que frequência você esteve bravo por causa de coisas que estiveram fora de seu controle?*	3 (2,2)	8 (5,8)	31 (22,6)	31 (22,6)	64 (46,7)
Q10 Com que frequência você sentiu que os problemas acumularam tanto que você não conseguiria resolvê-los?*	2 (1,5)	18 (13,1)	42 (30,7)	19 (13,9)	56 (40,9)

n = frequência absoluta; % = frequência relativa

*considere os últimos 30 dias

DISCUSSÃO

O presente estudo trouxe informações importantes sobre o momento vivido por estes estudantes durante o momento de distanciamento social. A pandemia trouxe prejuízos físicos e psicológicos e ficou claro por meio dos resultados dessa pesquisa que a maioria dos participantes vem enfrentando esse período de distanciamento social com um nível de estresse aumentado.

Ainda são escassas as pesquisas sobre nível de estresse durante a pandemia por se tratar de uma realidade muito recente. Porém, os resultados sugerem um nível de estresse significativo no qual também foram identificados em outros estudos, como o de Maia e Dias (2020)¹⁹ onde foi estudado o nível de ansiedade, depressão e estresse em uma universidade Portuguesa comparando dois momentos distintos, pandêmico e normal, os resultados confirmaram um aumento significativo alterações psicológica entre os estudantes durante o período pandêmico comparativamente a períodos normais.

No presente estudo, houve uma predominância do sexo feminino, o que pode ser justificado pelo fato da fisioterapia ser uma profissão predominantemente feminina. Estudos apontam um percentual de 70% a 80% de mulheres no exercício da profissão. De acordo com Moreira (1999)²⁰, na história da humanidade, as relações de trabalho masculino se relacionavam à força física e à abstração, enquanto as femininas estavam ligadas à sensibilidade e à observação, podendo justificar a grande inserção das mulheres na fisioterapia, por ser essa uma área que exige dos profissionais muita atenção e grande sensibilidade.

Segundo Borine et al (2015)²¹, o sexo feminino apresenta altos níveis de estresse devido ao acúmulo de tarefas que devem ser conciliadas ao estudo como cuidar da casa, trabalhar e estar em constante busca de igualdade de gênero.

Na amostra apresentada 55,5% dos estudantes não trabalham; e 59,1% não estão praticando atividade física, o que também foi observado no estudo de Esteves et al.(2020)²², em que 63% dos alunos estavam sem trabalho e a maioria não estavam praticando exercícios físicos. Segundo Saadi et al. (2017)²³, a prática regular de atividade física melhora a saúde

física e mental em estudantes, já que leva ao aumento de pensamentos positivos e melhora do enfrentamento de situações estressantes.

O nível de estresse também se apresentou alterado em estudantes de ensino superior na pesquisa feita por Boukrin, Obtel e Razine (2020)²⁴ onde alunos sujeitos ao estresse se apresentavam acima do peso, o que pode estar relacionado a diminuição da prática de exercícios físicos durante o isolamento. Também foi observado um aumento no consumo energético e lanches nos fins de semana em um estudo realizado com estudantes australianos. Fato que foi associado ao alto nível de estresse e ansiedade.

Nos resultados apresentados neste estudo foi possível observar que em todas as questões houve um significativo número de alunos que responderam “*muito frequente*” ou “*as vezes*”. Quando se trata de aborrecimento, estresse e irritação, a maioria dos alunos responderam que com “*muita frequência*” estiveram presentes esses sentimentos. O que nos mostra que a maioria se apresenta com um grande nível de estresse.

Observamos também alguns números elevados em determinadas respostas do questionário: 47,4% (65) dos alunos responderam que “*muito frequentemente*” ficaram aborrecidos por algo que aconteceu inesperadamente (Q01); quanto a frequência com que sentiram que foram incapazes de controlar as coisas importantes na vida (Q02), 40,1% (55) alunos responderam que “*muito frequente*”, o que é um número significativo, o que remete que a grande parte dos estudantes estão se sentindo incapazes.

Na terceira questão, a quantidade de alunos que responderam “*muito frequente*” foi a mais elevada, onde 67,2% (95) alunos estiveram estressados e nervosos muito frequentemente. Já na Q04, 40,9% (56) dos participantes responderam que somente “*às vezes*” se sentem confiantes na capacidade de lidar com os problemas pessoais e, na Q05, houve uma semelhança nos resultados, onde 41,6% (57) responderam também que somente “*às vezes*” sentiram que as coisas aconteceram de forma que esperavam. 45,3% (62) dos alunos “*muito frequentemente*” acharam que não conseguiriam lidar com as coisas que tinham que fazer. Também foi possível constatar que 47,4% (65) dos estudantes somente “*as vezes*” sentiram que todos os aspectos da vida estavam sob controle. 46,7% (64) responderam que com muita frequência estiveram bravos por coisas que estiveram fora de seu controle. Já na última questão, 40,9% (56) alunos

muito frequentemente sentiram que os problemas se acumularam tanto que acharam que não conseguiriam resolvê-los.

De acordo com as respostas encontradas na amostra, podemos associar o momento que os alunos estão passando ao sentimento de frustração, visto que esse sentimento pode estar muito associado sobre a percepção do indivíduo sobre sua própria situação e quanto ao seu controle sobre ela. Se alguém se sente lidando com coisas nas quais não consegue controlar ou não se percebe capaz de dar conta das situações que lhe estão sendo impostas, isto pode gerar muita frustração.⁵

Essa modalidade de estudo exige uma adaptação á novas ferramentas, tecnologias e rotinas, somando-se ao conjunto de novos desafios impostos pela pandemia. Talvez essa adaptação gere uma carga maior de estresse para aqueles que estão estudando durante o isolamento.⁵

Em questão de confiança e capacidade, muitos dos alunos estão se sentindo incapazes de lidar com todos os problemas, e controlar sua própria vida, além de estarem com pouca confiança em diversos âmbitos, o que pode estar associado a depressão.

Em todos os estudos encontrados foi possível observar um aumento significativo nos níveis de estresse durante o isolamento pela COVID-19, fato que pode estar associado à dificuldade de adaptação a nova realidade nas universidades, fatores econômicos; e o confinamento que pode provocar um maior nível de ansiedade e estresse.

CONCLUSÃO

É possível concluir que o isolamento pelo COVID-19 nos trouxe várias consequências, o nível não só de estresse, mas também de ansiedade e depressão que afetaram de diversas formas a população, entre elas os estudantes, que estão expostos a uma sobrecarga maior do que estavam habituados, e se viram diante de várias novas responsabilidades, que surgiram com o novo cenário. Tiveram de se adaptar ao ambiente virtual e as novas modalidades oferecidas para aula.

O alto nível de estresse encontrado nos estudantes possivelmente pode ter sido causado pelas diversas alterações que todos sofreram no estilo de vida. Dessas alterações, podemos citar a falta de exercícios físicos, maus hábitos alimentares e o próprio distanciamento social.

É importante que estratégias de prevenção e combate ao estresse sejam realizadas para minimizar os efeitos desse distanciamento e pandemia prolongados. Entre algumas estratégias podemos citar um maior incentivo das instituições para que os alunos se sintam mais acolhidos e motivados, Palestras com orientações para que os estudantes saibam lidar com o momento atual, atividades que mesmo virtual, promovam uma maior interação entre alunos e professores, entre outras atividades que podem ser planejadas juntamente entre as instituições, docentes e discentes.

REFERÊNCIAS

1. Organization WHO characterizes COVID-19 as a pandemic. China: World Health Organization; 31 december.
2. Oliveira WK de, Duarte E, França GVA de, Garcia LP. Como o Brasil pode deter a COVID-19. Epidemiologia e Serviços de Saúde. maio de 2020.
3. Ministério da saúde. Protocolo de atendimento do novo coronavírus (2019-Ncov). Brasília 2020.
4. Lai CC. et al. Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): The epidemic and the challenges. Revista Internacional de Agentes Antimicrobianos, 55 (3), 2020.
5. Miranda SBG; Fatores associados ao estresse em isolamento social durante a pandemia COVID-19. Salvador, 2021.

6. Bezerra A; Silva CEM., Soares FRG; Silva JAM; Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. Revista Ciência e Saúde Coletiva. Abril. 2020.
7. Achenbach J. Coronavirus is harming the mental health of tens of millions of people in U.S., new poll finds. Washington Post, 2 Apr. 2020. [acesso em 4 jun 2020]..
8. Medeiros PP; Bittencourt FO. Fatores associados à ansiedade em estudantes de uma faculdade particular. Revista Multidisciplinar e de Psiquiatria, V.10, N. 33, Janeiro. 2017.
9. Brito I. Ansiedade e depressão na adolescência, Revista Portuguesa de Clínica Geral, 2011.
10. Ishida JS, Stefano SR, Andrade SM. Avaliação da satisfação no ensino de pós à distância: a visão dos tutores e alunos do PNAP/UAB. Avaliação (Campinas).
11. Dosea GS, Rosario. R.W S, Silva. E.A, Firmino. L.R. Métodos ativos de aprendizagem no ensino online: a opinião de universitários durante a pandemia de covid-19.
12. Martins et al. Sentimento de angústia e isolamento social de universitários da área da saúde durante a pandemia da COVID-19.
13. Santos AF ; Aves. J.A. Estresse e estratégias de enfrentamento em mestrandos de ciências da saúde. Psicologia: Reflexão e crítica, v. 20, n. 1, p. 104-113, 2007.
14. Batista MN, Campos.L.F.L, avaliação longitudinal de sintomas de depressão e estresse em estudantes de psicologia. Bol psicol (São Paulo), 2000; 50(113):37-58.
15. Santos DBA. Qualidade de vida, estratégias de coping e bem estar psicológico, em estudantes universitários. Lisboa: escola de psicologia e ciências da vida, Universidade Lusófona de humanidades e tecnologia. (2016).
16. Brantender M; Badargi.M. Sintomatologia da depressão e ansiedade em estudantes de uma universidade privada do Rio Grande do Sul. Rev. Interinst Psicol. (Juiz de fora),2009; 2:81-91.

17. Victória MS.et al., Níveis de ansiedade e depressão em graduandos da universidade do estado do Rio de Janeiro (UERJ). Revista de Psicologia. V.16, Nº.25, p. 163-175, Rio de Janeiro, 2013.
18. Luft CB, Sanches SO, Mazo GZ, Andrade A. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. Rev Saúde Pública 2007;41(4):606-15.
19. Maia BR; Dias, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. Estudos de Psicologia (Campinas).
20. Moreira MCN. Imagens no espelho de Vênus: mulher, enfermagem e modernidade. Rev Latino-Am Enfermagem. janeiro de 1999;7(1):55–65.
21. Borine RCC, Wanderley KS, Bassitti DP. Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. Estudos Interdisciplinares em Psicologia 2015;6(1):100-18
22. Esteves SC; Oliveira, RC; Argimon LII. Social Distancing: Prevalence of Depressive, Anxiety, and Stress Symptoms Among Brazilian Students During the COVID-19 .
23. Saadi TA, Addeen SZ, Turk T, Abbas F, Alkhatib M. Psychological distress among medical students in conflicts: a cross-sectional study from Syria. BMC Med Educ 2017;17(1):173.
24. Boukrin M; Obtel M; Kasouati J; Achbani A; Razine R. Covid-19 and Confinement: Effect on Weight Load, Physical Activity and Eating Behavior of Higher Education Students in Southern Morocco. Ann Glob Health. 2021 Jan 6;87(1).