

## INDICADORES DE SAÚDE DE UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19<sup>1</sup>

Rafael Bohnenberger<sup>2</sup>, Debora Soccacal Schwertner<sup>3</sup>, Gabriele Schneider Geraldo<sup>4</sup>, Artur Antonangelo Morello<sup>4</sup>, Jaqueline de Souza<sup>5</sup>, Micheline Henrique Araujo da Luz Koerich<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> Vinculado ao projeto “Indicadores de saúde de universitários durante a pandemia do Covid-19”

<sup>2</sup> Acadêmico do Curso de Fisioterapia – CEFID – Bolsista PROBIC/UDESC

<sup>3</sup> Orientadora, Departamento de Fisioterapia – CEFID – debora.soccacal@udesc.br

<sup>4</sup> Graduado(a) em Fisioterapia – CEFID

<sup>5</sup> Docente do Curso de Fisioterapia – CEFID

Na pandemia da COVID-19 a vida do estudante universitário foi marcada por mudanças; dentre outras, destaca-se o aumento das atividades frente às telas, o isolamento/distanciamento social, o medo e risco da contaminação. Há também estudos sugerindo alterações na qualidade do sono, na prática de atividade física, na dor musculoesquelética e na qualidade de vida da população neste período.

Esta pesquisa teve como objetivo analisar os indicadores de saúde (qualidade do sono, prática de atividade física, dor musculoesquelética, tempo frente às telas e qualidade de vida) dos universitários durante a pandemia. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Estado de Santa Catarina Universidade CAAE 52322421.1.0000.0118/ 2021.

Foi realizado um estudo descritivo, transversal, com 101 universitários adultos, do curso de Fisioterapia CEFID/UDESC (283 matriculados). No momento da avaliação (novembro de 2021), alguns alunos, das fases mais adiantadas do curso, estavam retornando às atividades presenciais. Foram usados os seguintes instrumentos: Questionário *WHOQOL-bref* (*World Health Organization Quality of Life*) para avaliar a qualidade de vida; Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta para avaliar o nível de atividade física; Questionário Tempo Frente às Telas – Instrumento construído para analisar as variáveis relacionadas ao uso de telas pelos universitários; *Mini Sleep Questionnaire* (MSQ) para avaliar a qualidade subjetiva do sono e o Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares (QNSO) para avaliar a dor.

Os dados foram coletados de forma *online*, com os alunos da primeira a décima fase do curso, e analisados mediante estatística descritiva; foi usada média e desvio padrão para dados numéricos e números absolutos e relativos para os categóricos. A normalidade dos dados, analisada por meio do teste *Kolmogorov-Smirnov*, verificou distribuição não paramétrica. A diferença entre as médias foi verificada por meio do teste *U de Mann-Whitney e Kruskal-Wallis*. Quanto aos dados categóricos, usou-se o teste *Qui-quadrado* para verificar a associação entre as variáveis. As análises foram realizadas no *software SPSS 20.0* e adotado um nível de significância de 95%.

Dos alunos avaliados, 9,9% tinham aulas totalmente *online* (alunos da 1ª e 2ª fases), 41,6% maioria das aulas *online* (3ª, 4ª e 5ª fases), 45,5% maioria das aulas presenciais (alunos da 6ª, 7ª, 8ª e 9ª fases) e 3,0% totalmente presenciais (10ª fase).

Foi observado elevado número de estudantes com nível de atividade física inadequado (62,4%). A qualidade de vida obteve escore médio de 3,77, considerado regular, com pior

pontuação no domínio psicólogo. Detectou-se diferença significativa entre os sexos nas questões: energia suficiente para seu dia a dia ( $p=0,002$ ), satisfação com a capacidade para o trabalho ( $p=0,020$ ), aceitação da aparência física ( $p=0,020$ ), sendo que as mulheres apresentaram escores piores do que os homens. Houve associação entre o nível de atividade física e as questões relacionadas ao domínio qualidade de vida, físico, social e ambiente. 97% dos alunos apresentavam dores musculoesqueléticas nas duas semanas anteriores à coleta. Os locais mais prevalentes foram trapézio, lombar, cabeça e região superior das costas; 82,1% dos alunos reportaram dores em 4 ou mais lugares. Os estudantes com mais atividades *online* tiveram mais queixas que os com atividades presenciais e as mulheres apresentaram mais queixas do que os homens. Todos os estudantes faziam uso de celular e 97% usavam também computador. O tempo médio frente às telas foi de 471,98 (194,19) minutos por dia. 79,2% usam (com muita frequência) mais de uma tela simultaneamente e 89,1% usavam telas imediatamente antes de dormir/ ao acordar. Verificou-se que os alunos que estavam em formato de aula *online* tinham um tempo significativamente maior (111,66 min a mais) de telas por dia, quando comparado ao grupo que estava em formato de aula presencial. O uso de notebook/computador esteve associado à dor lombar ( $p=0,004$ ) e à dor nos joelhos ( $p=0,034$ ), assim como com intensidade de dor no trapézio ( $p=0,014$ ). Já o celular associou-se à dor no antebraço ( $p=0,047$ ) e com a intensidade de dor no trapézio ( $p=0,014$ ).

32,7% dos participantes apresentaram alterações na qualidade do sono. A maioria dos participantes referiu que acorda cansada pela manhã (89,1%), sente cansaço sem motivo aparente (69,3%) e tem sono agitado (63,4%). Uma porcentagem considerável tem dificuldade para dormir (47,6%), acorda e volta a dormir (42,7%) e dorme durante o dia (40,7%). Mulheres acordam mais cansadas ( $p=0,048$ ), com mais dor de cabeça ( $p<0,001$ ), e sentem mais cansaço sem motivo aparente ( $p=0,004$ ) do que os homens. O grupo *online* (atividades de ensino maioria e totalmente *online*) *teve mais* dificuldade para dormir ( $p=0,008$ ) e acordou mais cansado sem motivo aparente ( $p=0,018$ ) do que o grupo presencial (maioria e totalmente presencial).

Neste estudo, no momento da avaliação, os universitários apresentaram indicadores de saúde com escores preocupantes; observou-se um número elevado de alunos com queixas de dor, tempo excessivo frente às telas, baixo nível de atividade física, alterações na qualidade do sono, e qualidade de vida considerada regular (principalmente no aspecto psicológico). Sugere-se que novos estudos sejam realizados para detectar se, após o período da pandemia, retornadas às atividades de forma presencial, os indicadores de saúde dos universitários melhoraram, pois é possível que a demanda *online* tenha diminuído e a socialização tenha sido retomada, repercutindo na qualidade do sono, na prática regular de atividade física, na qualidade de vida e nos demais indicadores de saúde.

**Palavras-chave:** Universitários. Atividade física. Qualidade de vida. Dor musculoesquelética. Tempo de tela.