ANAIS XVI CICURV, 2022,P.X-Y
ISSN: 2179-0574

XVII CICURV
Congresso de Iniciação Científica da Universidade de Rio Verde

Impacto da pandemia do COVID-19 sobre o estilo de vida dos universitários no interior de Goiás

Maria Laura Fonseca Alves[1], Luanna Fonseca Gomes[2], Pedro Henrique Moreira Reis[2], Raiana Rodrigues Costa Melo[3]

[1] Discente do curso de medicina da Universidade de Rio Verde – Campus Goianésia e participante do programa de Iniciação Científica – PIVIC/UniRV. Endereço eletrônico: fonsecamarialaura9@gmail.com
[2] Discente do curso de medicina da Universidade de Rio Verde – Campus Goianésia
[3] Docente e mestre do curso de medicina da Universidade de Rio Verde e orientadora do programa de Iniciação Científica – PIVIC/UniRV. Endereço eletrônico: raianarodrigues@unirv.edu.br

Reitor:
Prof. Me. Alberto Barella Netto

Pró-Reitor de Pesquisa e Inovação:
Prof. Dr. Carlos César E. de Menezes

Editor Geral:
Prof. Dr. Fábio Henrique Baia

Editor de Seção:
Profa. Dra. Andrea Sayuri Silveira Dias Terada
Prof. Dr. Hidelberto Matos Silva

Correspondência:
Profa. Dra. Lidiane Bernardes Faria Vilela

Fomento:
Programa PIBIC/PIVIC UniRV/ CNPq 2021-2022

Resumo: Instalada a pandemia de COVID-19, várias medidas de combate e prevenção foram adotadas, como por exemplo, o isolamento social. Este trouxe várias consequências para a população, principalmente o impacto na saúde mental, que acarretou o aumento da ansiedade, do medo, da insônia, de estresse e a falta de concentração em atividades cotidianas relevantes. Concomitantemente, surgiram os maus hábitos na alimentação associada à diminuição da prática de exercícios físicos. Este artigo tem por objetivo principal avaliar a influência do COVID-19 no estilo de vida dos universitários no interior de Goiás. Trata-se de um estudo descritivo e exploratório, com abordagem quantitativa, por meio da aplicação do questionário aos universitários do curso de Medicina da Universidade de Rio Verde – Campus Goianésia. Foi evidenciado que 59,1% apresentaram piora na saúde, 58,8% referiram ter ficado muitas vezes tristes/deprimidos e que 66,6% sentiram-se ansiosos/nervosos. Além disso, houve piora do sono entre os participantes. Aumentou-se a procura por alimentos enlatados (54,3%) e o consumo de álcool, já que 23,5% está bebendo mais do que costumava. Ademais, 30,2% revelou praticar atividade física menos de um dia por semana. Houve aumento do uso de telas, sendo que 36,3% assiste no mínimo 3 horas por dia e que 41,8% utiliza no mínimo 6 horas computado/tablet. Conclui-se que houve piora da qualidade de vida dos universitários, devido ao aumento do comportamento sedentário e piora na alimentação. Torna-se necessário campanhas sobre ações educação em saúde, apoio psicológico e sobre diminuição do uso de telas.

Palavras-chave: COVID-19; Pandemia; Comportamento Sedentário; Estudantes; Educação à Distância.

Impact of the COVID-19 pandemic on the lifestyle of university students in the interior of Goiás

Abstract: With the COVID-19 pandemic installed, several measures to combat and prevent were adopted, such as social isolation. This brought

UniRV
Universidade de Rio Verde

several consequences for the population, mainly the impact on mental health, which led to increased anxiety, fear, insomnia, stress and lack of concentration on relevant daily activities. Concomitantly, bad eating habits emerged associated with the decrease in the practice of physical exercises. The main objective of this article is to evaluate the influence of COVID-19 on the lifestyle of university students in the interior of Goiás. This is a descriptive and exploratory study, with a quantitative approach, through the application of a questionnaire to university students of the Medicine course at the University of Rio Verde – Campus Goianésia. It was evidenced that 59.1% had worsened health, 58.8% reported having been often sad/depressed and that 66.6% felt anxious/nervous. In addition, there was worsening of sleep among the participants. Demand for canned foods (54.3%) and alcohol consumption increased, as 23.5% are drinking more than they used to. Furthermore, 30.2% revealed to practice physical activity less than one day a week. There was an increase in the use of screens, with 36.3% watching at least 3 hours a day and 41.8% using a computer/tablet for at least 6 hours. It is concluded that there was a deterioration in the quality of life of university students, due to the increase in sedentary behavior and worsening in food. Campaigns on health education actions, psychological support and on reducing the use of screens are necessary.

Key words: COVID-19; Pandemic; Sedentary Behavior; Students; Distance Education.

Introdução

No final de 2019, foi notificado o primeiro caso da Doença pelo Coronavírus (COVID-19), na cidade de Wuhan, na China. A COVID-19 é causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2), que está relacionado à síndrome respiratória aguda severa. Em janeiro de 2020, foi declarada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), como emergência de saúde pública com consequências internacionais. Já em março do mesmo ano, a COVID-19 foi definida pela OMS como uma pandemia, já que o novo coronavírus tem alta virulência de acordo com o Controle e Prevenção de Doenças (CDC), somado ao aumento do número exponencial dos casos e da falta de conhecimento de um tratamento eficaz. (SOUTO, 2020; TEIXEIRA; et.al, 2021).
O SARS-CoV-2 pode ser transmitido através de gotículas originárias da boca e do nariz de indivíduos contaminados, e também indiretamente, por meio de objetos ou superfícies contaminados pelo vírus. A infecção pelo coronavírus pode se apresentar desde uma forma assintomática, como doença leve do trato respiratório superior, mas também como pneumonia viral grave com significativa insuficiência respiratória, podendo progredir para óbito do infectado. Cerca de 20% dos casos podem necessitar de intubação e ventilação mecânica. Os sintomas clássicos são: febre (>38%), tosse seca e falta de ar, os quais costumam aparecer entre os 2º e 14º dias de infecção. O período estimado de incubação do coronavírus é de 14 (quatorze) dias. Como fatores de risco para o agravamento do quadro clínico da COVID-19 estão principalmente Hipertensão Arterial, Diabetes Mellitus, Doenças associadas ao sistema respiratório, Doença do Coração e Câncer. (FERREIRA; et al, 2020; NETTO; CORREA,2020; SILVA; et al., 2021).
O número de casos muda diariamente, mas segundo a Universidade Johns Hopkins (JHUM), até o dia 15 de abril de 2021, foram registrados 138,6 milhões de casos globais. Sendo que, somente no Brasil, foram registrados 13,6 milhões de casos de COVID-19 e 361,8 mil óbitos. (JHUM, 2020).
Medidas de combate e prevenção ao coronavírus foram implementadas, como práticas de higiene, uso de máscaras e o distanciamento social. Esse distanciamento, trouxe redução no número de casos da doença graças ao fechamento de escolas e universidades, proibição de eventos com aglomerações, restrição de viagens e uso de transportes públicos, além de fechamento dos comércios considerados não essenciais, como por exemplo academias e lojas de vestuário. (NETTO; CORREA, 2020).
Sendo assim, foi necessário que as instituições de ensino se reinventassem e dessem continuidade às suas práticas pedagógicas por meio de aulas remotas. Nesse sistema de ensino à distância (EAD), as atividades são disponibilizadas em plataformas online, bem como a interação entre professor-aluno por meio de aulas síncronas. (MARTINS; ALMEIDA, 2020).
Nesse sentido, o isolamento social, ocasionado pela pandemia do COVID-19, trouxe várias consequências para a saúde mental da população, como o desenvolvimento da ansiedade, do medo, da insônia, do estresse e a diminuição da concentração em atividades cotidianas relevantes. Esse impacto na saúde mental mudou o estilo de vida das pessoas, fazendo com que tendessem ao sedentarismo e à ingestão de alimentos compulsivamente devido à ansiedade. (BICALHO; VIEIRA, 2020; FARO; et.al, 2020).

Em vista do momento atual, há uma dificuldade em manter uma alimentação saudável associada à prática de exercícios físicos, o que favorece ao ganho de peso corporal e ao surgimento de comorbidades que pioram os casos de gravidade da doença. Houve o aumento do consumo de refrigerantes, fast foods, alimentos processados, além do aumento da frequência e do volume das refeições realizadas durante o dia. (BICALHO; VIEIRA, 2020; FERREIRA, 2020).

Por outro lado, algumas pessoas utilizam o período do distanciamento social para cuidarem do seu corpo em casa, o que é possível perceber com o aumento de pesquisas sobre "desafios de emagrecimento" e "treinos em casa". A OMS recomenda que adultos saudáveis e assintomáticos pratiquem, no mínimo, 150 minutos de atividade física por semana e 300 minutos dessa prática para crianças e adolescentes (BICALHO; VIEIRA, 2020; WHO, 2010).

Acessível, variável, harmônica, naturalmente colorida, segura sanitariamente, balanceada, contendo cereais, verduras, carne com pouca gordura, peixes, ovos e água são características de uma alimentação saudável. Além de não ter exagero na frequência e no volume das refeições diárias. (BRASIL,2005).

Portanto, em vista do exposto, da relação dos universitários com o EAD e da importância de manter bons hábitos alimentares e de praticar atividade física, o presente estudo tem o objetivo de avaliar o impacto da pandemia da COVID-19 no estilo dos universitários no interior de Goiás.

Material e Métodos

Trata-se de um estudo descritivo e exploratório com abordagem quantitativa para coleta e análise de dados. Foi realizado com universitários de medicina da Universidade de Rio Verde (UniRV), campus Goianésia. A Universidade conta com 11 turmas de medicina, totalizando 709 alunos que estão entre o 1º e 11º período do curso. A pesquisa será aplicada para 708, excluindo assim, da participação, a autora da pesquisa.

Como critérios de inclusão para a amostra, todos os acadêmicos do curso de medicina da Universidade de Rio Verde (UNIRV) – Campus Goianésia, com idade acima de 18 anos, ambos os sexos, regularmente matriculados durante o período de pesquisa e afirmando concordar em participar dos questionários por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Como critérios de exclusão, discentes de outra universidade, abaixo de 18 anos, ou discentes do curso de medicina com quaisquer impossibilidades de preenchimento dos questionários.

A primeira etapa do questionário será composta pelo Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), explicando de forma breve sobre a pesquisa, o conteúdo das perguntas que serão realizadas (informações sobre os dos hábitos de vida com relação à Educação a Distância- EaD), sobre os alunos responsáveis e orientadora, para que possam tirar possíveis dúvidas. Se os alunos concordarem em participar, deverão assinar este termo. Também foi esclarecido que caso algum aluno se recuse a participar, não será penalizado de forma alguma e que sua identidade não será revelada. Desse modo, se os alunos concordarem em participar, de forma voluntária, como explicado, terão acesso às perguntas.

Na primeira etapa, os entrevistados serão indagados sobre os efeitos da pandemia na sua saúde, no geral, e as questões versarão principalmente sobre o estado de saúde e sobre as doenças consideradas de risco para o agravamento da COVID-19, que são: Diabetes Mellitus, Hipertensão Arterial, Asma/Doença Respiratória Crônica/Doença do Pulmão, Doença do Coração, Câncer.

Na terceira etapa, as questões enfocarão os hábitos alimentares com perguntas sobre a mudança de alimentação causada pela pandemia, a diminuição de consumo de alimentos saudáveis e o aumento do consumo de alimentos não saudáveis (pratos congelados, salgadinhos, chocolates e doces). Além disso, os entrevistados serão interrogados sobre o consumo de bebidas alcoólicas.

Já na terceira, e última etapa, os entrevistados responderão sobre à prática de atividade física e com qual frequência e tempo a realizam, uma vez que segundo a OMS, pacientes jovens e assintomáticos necessitam realizar no mínimo 150 minutos de exercícios físicos por semana. Também, na última etapa, haverá questões sobre o sedentarismo, e os pesquisados responderão sobre o tempo médio que gastam fazendo uso da tecnologia, como celular, televisão, tablet e computador.

A análise dos resultados foi realizada por via descritiva simples, Microsoft Office Excel 2010, para a descrição de frequência absoluta e percentual em gráficos e tabelas. Não houve nenhuma possibilidade de identificação de nenhum participante. Esta pesquisa obedeceu aos aspectos éticos e científicos fundamentais preconizadas pela Resolução n.º 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde,

protegendo e respeitando cada participante, sendo submetido à aprovação do Comitê de ética em pesquisa com o CAAE n. 47921921.1.0000.5077 e parecer n. 4.803.939. Além disso, após as informações colhidas virtualmente e enviadas para um dispositivo eletrônico local, asseguramos que todo e qualquer registro de qualquer plataforma virtual, ambiente compartilhado ou "nuvem" foi apagado.

Resultados e Discussão

O espaço amostral do presente estudo é composto por 311 universitários da Universidade de Rio Verde, campus Goianésia. Os formulários foram entregues aos 708 alunos através do correio eletrônico (e-mail), dos quais foram obtidas 125 respostas. E também, foram entregues 200 formulários, presencialmente na Universidade, no qual 186 alunos responderam. Foram contabilizados 397 ausentes. Foi identificado que a maior parte dos entrevistados, 54.3%, avaliou a sua saúde como boa e somente 0,3% avaliou como péssima (Tabela 1).

Tabela 1. Avaliação da saúde

	n	%
Em geral, como você avalia sua saúde		
Excelente	40	12,9
Boa	169	54,3
Moderada	88	28,3
Ruim	13	4,2
Péssima	1	0,3

Em relação estado de saúde, grande parte dos universitários, 59,1%, apresentaram piora, após a pandemia, e, já 21% não referem mudança, o que pode ser corroborado pelo estudo de Ornell (2020) em que foi confirmado que os níveis de ansiedade e estresse são aumentados em pessoas saudáveis e intensificados em pessoas com transtornos psiquiátricos pré-existentes. Ademais, evidenciaram que, em pandemias, o número de pessoas com a saúde mental afetada supera o número de pessoas afetadas pela infecção.

Quanto aos diagnósticos de doenças pré-existentes, 1,6% dos entrevistados relataram diagnóstico de diabetes/hipertensão, 4,5% de asma/enfisema/doença respiratória crônica ou outra doença do pulmão, 0,3% de doença do coração, 15,8% de depressão e 74,3% afirmaram não ter diagnóstico das doenças citadas. Além disso, 3,5% dos participantes relataram terem sido diagnosticados com duas ou mais doenças (Tabela 2).

Tabela 2. Diagnóstico de doenças pré-existentes

	n	%
Algum médico já lhe deu o diagnóstico de alguma dessas doenças?		
Diabetes / Hipertensão	5	1,6
Asma / Enfisema / Doença Respiratória Crônica (DRC) ou outra Doença do Pulmão	14	4,5
Doença do Coração	1	0,3
Depressão	49	15,8
Câncer	0	0
Asma / Enfisema / DRC ou outra Doença do Pulmão + Depressão	7	2,3
Diabetes / Hipertensão + Asma / Enfisema / DRC ou outra Doença do Pulmão	1	0,3
Diabetes / Hipertensão + Doença do Coração + Depressão	1	0,3
Diabetes / Hipertensão + Depressão	1	0,3
Depressão + Câncer	1	0,3
Nenhuma das doenças acima	231	74;3

A análise realizada por Barros (2020), revela que, no período pandêmico, cerca de 40% dos brasileiros sentiram-se tristes ou deprimidos. Nessa mesma linha de pensamento, o presente estudo possui resultados que condizem com a constatação dos autores, uma vez que 58,8% referem terem ficado muitas vezes, e somente 2% negaram tais sintomas. Segundo Cruz (2021), o aumento de estresse é um dos maiores resultados da pandemia, e que esse aumento é devido as alterações na rotina, perda do contato físico, causando tédio e frustração. Fato comprovado neste presente estudo, em que mais da metade dos universitários, cerca de 66,6%, sentiram-se ansiosos ou nervosos muitas vezes, no período da pandemia, em contrapartida, apenas 1,6% nunca apresentaram tais sintomas.

A qualidade do sono foi notoriamente afetada pela pandemia, já que segundo Coelho (2020), sentimentos de medo, preocupação, ansiedade e impotência do isolamento social somadas a ausência de uma rotina e muitas horas em frente a telas podem ter como consequência a irregularidade do sono. O que foi demonstrado neste estudo, já que percebeu piora, posto que 25,1% dos entrevistados começaram a ter problemas de sono e 17,3% tiveram piora na qualidade do sono na pandemia.

O estudo realizado por Cruz (2021) evidenciou o aumento de procura por alimentos pobres em nutrientes essenciais, ricos em gordura e açúcares. Já nesta pesquisa, mais de 70% dos entrevistados relataram consumir em 1 dia ou menos alimentos congelados e "salgadinhos de pacote". Já em relação ao consumo de doces, 47,3% relataram consumir em 2 dias ou mais. Além disso, 54,3% dos participantes revelaram consumir no mínimo 2 dias alimentos enlatados, o que também foi percebido pelo estudo de Malta (2021), em que houve aumento do volume de compras de alimentos ultraprocessados e com alta densidade energética.

O estudo feito por Garcia e Sanchez (2020), observou o aumento de consumo de álcool em casa, indo contra a evidência dos danos provocados. Além

disso, devido ao distanciamento ser um evento estressante, um dos efeitos da permanência em casa tem sido o aumento do consumo de álcool confirma a pesquisa de Malta (2020). Somado a isso, este estudo notou, que também houve aumento do consumo de álcool, uma vez que 23,5% está bebendo mais do que costumava e 1,6% tinha parado de beber, mas começou novamente.

Neste estudo, foi possível perceber a diminuição da prática de exercícios físicos no período pandêmico, dado que pode ser comprovado devido a 30,2% afirmar praticar atividade em menos de um dia por semana e 28,6% dos participantes quando praticava, relataram ser menos de 30 minutos. O que também foi verificado na pesquisa de Leitão (2020), já que houve aumento de 4,3% do grupo que não praticava exercício físico e que também houve diminuição do tempo de exercícios por dia.

No que se refere ao tempo de uso de televisão, houve um aumento significativo, visto que na pandemia, 36,3% dos alunos afirmaram assistir no mínimo 3 horas. Já antes da pandemia, esse dado era de somente 9,4%. Situação essa que pode ser reforçada pelo estudo de Malta (2021), em que os participantes apresentaram maior tempo em frente à televisão na pandemia, o que é preocupante devido a esse comportamento sedentário ter efeito sobre a saúde. Um estudo realizado por Ribeiro (2021) observou que a maior parte dos universitários tiveram maior exposição ao tempo de telas, como uso de computadores, para estudo e lazer, uma vez que 8 em cada 10 universitários estavam expostos a telas. O que é evidenciado por este estudo, já que, durante a pandemia, 41,8% dos entrevistados relataram utilizar por 6 horas ou mais computador ou tablet, sendo que, antes da pandemia, era de 13,5%.

Conclusão

Embora este estudo ter campo amostral relativamente pequeno quando comparado com outros, foi possível perceber que os universitários apresentaram piora da qualidade de vida e no sono associada ao aumento de maus hábitos alimentares e ao maior consumo de álcool no período pandêmico do COVID-19. Ademais, foi constatado que a maioria dos estudantes está usando mais tempo de tela, seja televisão, computador ou tablet. Por fim, foi evidenciado também, a diminuição da prática de exercícios físicos, o que corrobora para a prevalência do comportamento sedentário.

Sendo assim, a fim de melhora da qualidade de vida dos universitários, faz-se necessário que a Coordenação do Curso de Medicina juntamente ao Centro Acadêmico, desenvolva ações de educação em saúde, visando à mudança de maus hábitos de alimentação e à diminuição do consumo de álcool. Além disso, a Coordenação pode realizar palestras sobre a importância da prática de exercício físico e sobre diminuição do tempo de telas. E por fim, é de grande importância que a Universidade ofereça apoio psicológico aos estudantes, visando o controle de questões emocionais e prevenindo transtornos psicológicos.

Agradecimentos

Gostaria de deixar meu agradecimento a todos que fizeram parte deste trabalho. Agradeço à minha família. Agradeço à minha orientadora, Professora Raiana Rodrigues Costa Melo, por sua ajuda, apoio, disponibilidade e paciência. E agradeço ao Programa de Iniciação Científica (PIVIC), que permite criarmos experiência sobre uma linha específica de estudo com metodologias e elaboração de soluções, além de permitir o meu desenvolvimento pessoal quanto profissional e aumentar o meu desempenho acadêmico.

Referências Bibliográficas

BARROS, M.B.A. et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Revista Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 29, n. 4, p. 1-12, 2020. Disponível em: https://www.scielosp.org/article/ress/2020.v29n4/e2020427/pt/ Acesso em: 15 de abril de 2022.

BICALHO, E.; VIEIRA, B. B. T. Avaliação do consumo alimentar durante o COVID-19. **Jornal de Investigação Médica**, v.1, n.2, p.29 – 41, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Secretária da Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia Alimentar para a população brasileira:** Promovendo a alimentação saudável. Brasília: MS; 2005.

COELHO, A.P.S. et al. Saúde mental e qualidade de sono entre estudantes universitários em tempos de pandemia do COVID-19: experiência de um programa de assistência estudantil. **Research, Society and Development**, v.9, n.9, 2020. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/8074/7227 Acesso em: 20 de abril de 2022.

CRUZ, L.M.C. et al. Prática de exercício físico, ingestão alimentar e estado de ansiedade/estresse de participantes do Projeto MOVIP em meio à pandemia de COVID-19. **HU Revista**, Minas Gerais, v.47, p.1-6, 2021. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/8074/7227 Acesso em: 17 de abril de 2022.

FARO, A. et al. Covid-19 e a saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, Campinas, v.37, e200074, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100507&lang=pt Acesso em: 12 de abril de 2021.

FERREIRA, M. J. et al. Vida Fisicamente Ativa como medida de Enfrentamento ao COVID-19. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, São Paulo, v.14, n.4, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0066-782X2020005006201&script=sci_arttext Acesso em: 15 de abril de 2021.

GARCIA, L.P.; SANCHEZ, Z.M. Consumo de álcool durante a pandemia da COVID-19: uma reflexão necessária para o enfrentamento da situação. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 36, n.10, 2020. Disponível em: https://www.scielosp.org/article/csp/2020.v36n10/e00124520/pt/ Acesso em: 10 de maio de 2022.

JHUM (Johns Hopkins University & Medicine). 2020. Coronavirus resource center. Disponível em: https://coronavirus.jhu.edu/map.html Acesso em: 14 de abril de 2021.

ICICT, FIOCRUZ. ConVid – Pesquisa de Comportamentos. Maio, 2020. Disponível em: https://convid.fiocruz.br/index.php?pag=questionario_adulto Acesso em 19 de abril de 2021.

LEITÃO, L.M.J.L. et al. Como a pandemia afetou a prática de exercícios físicos dos estudantes universitários. **Noite acadêmica,** v.1, 2021.

MALTA, D.C. et al. Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Saúde em Debate**, v.44, n. especial 4, p. 177-190, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/sdeb/a/8YsdKcVzwf3yYVZqWMnbnXs/?lang=pt Acesso em: 20/04/2022.

MALTA, D.C. et al. Doenças crônicas não transmissíeis e mudanças nos estilos de vida durante a pandemia de COVID-19 no Brasil. **Revista Brasileira Epidemiologia**, v.24, p-.1-15, 2021. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbepid/a/rhTGSqRDbs94Wh8CmjggYTb/?format=pdf&lang=pt Acesso em 16 de maio de 2022.

MARTINS, V.; ALMEIDA, J. Educação em tempos de pandemia no Brasil: saberesfazeres escolares em exposição nas redes e a educação on-line como perspectiva. **Revista Docência e Cibercultura,** Rio de Janeiro, v.4, n.2, 2020.

NETTO, R. G. F.; CORREA, J. W. N. Epidemiologia do surto de doença por coronavírus (COVID-19). **Revista Desafios**, v.7, n. supl, p. 18 – 25, 2020. Disponível em: https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/desafios/article/view/8710/16715 Acesso em: 12 de abril de 2021.

ORNELL F. et al. Pandemia de medo e Covid-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. **Debates em Psiquiatria**. Rio de Janeiro, v. 10, n.2, p. 2-7, 2020. Disponível em: https://revistardp.org.br/revista/article/view/35 Acesso em: 15 abril de 2022.

RIBEIRO, B.F.L. et al. O impacto da pandemia da COVID-19 no comportamento sedentário e inatividade física em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v.21, n.1, p.26-35, 2022. Disponível em: https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/5073/7902 Acesso em: 16/05/2022.

SILVA, C. C. et al. Covid-19: Aspectos da origem, fisiopatologia, imunologia e tratamento. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v.13, n.13, e6542, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.25248/reas.e6542.2021 Acesso em: 12 de abril de 2021.

SOUTO, X. M. COVID-19: aspectos gerais e implicações globais. **Revista de Educação, Ciência e Tecnologia de Almenara/MG**, v.2, n.1, p. 12-36, 2020.

TEIXEIRA, L. A. C. et al. Saúde mental dos estudantes de Medicina do Brasil durante a pandemia da coronavírus *disease* 2019. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v.70, n.1, p. 21-29, 2021. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852021000100021&script=sci_arttext&tlng=pt Acesso em: 11 de abril de 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Global recommendations on physical activity for health. Geneva, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Severe acute respiratory syndrome (SARS). Disponível em: https://www.who.int/csr/sars/en/ Acesso em: 12 de abril de 2021.