



**IMPACTO DA PANDEMIA NA QUALIDADE DE VIDA DE INTEGRANTES DO ENSINO SUPERIOR DO MARANHÃO**

**IMPACT OF THE PANDEMIC ON THE QUALITY OF LIFE OF MEMBERS OF HIGHER EDUCATION IN MARANHÃO**

Regina Célia Villanova-Campelo<sup>1</sup>, Letícia da Silva Santana<sup>2</sup>, Gustavo de Sá Oliveira Lima<sup>3</sup>, Domingos Fares Ferreira Brito<sup>4</sup>, Leonardo Pereira da Silva<sup>5</sup>, Fabiano de Jesus Furtado Almeida<sup>6</sup>, Marcos Antonio do Nascimento<sup>7</sup>

**Submetido em: 01/07/2021**

e27522

**Aprovado em: 05/08/2021**

<https://doi.org/10.47820/recima21.v2i7.522>

**RESUMO**

**Objetivo:** Identificar o impacto do isolamento social na qualidade de vida da comunidade acadêmica (estudantes, docentes e servidores administrativos) de uma universidade pública do Maranhão durante a pandemia da COVID-19. **Métodos:** Estudo transversal, amostra de 436 respondentes composta por 298 (68,3%) estudantes, 95 (21,8%) docentes, 43 (9,9%) servidores administrativos. Para avaliar a qualidade de vida, foi aplicado virtualmente o questionário WHOQOL-bref, questões sobre tempo em tela e prática de atividade física antes e durante a pandemia. Empregou-se para análise descritiva valores de média, desvio padrão, porcentagem e teste Qui-quadrado, considerando-se como diferenças significantes, p-valor <0,05. **Resultados:** No domínio físico, psicológico, e meio ambiente os estudantes, docentes e servidores ficaram dentro da classificação regular, no domínio relações sociais, apenas os docentes do sexo masculino se classificaram com boa, todos outros ficaram na classificação regular. Com relação à prática de exercícios nota-se uma redução durante a pandemia e uma elevação no tempo de tela. **Conclusões:** O isolamento social durante a pandemia de COVID-19 teve um impacto no comportamento da comunidade acadêmica investigada em especial quanto à qualidade de vida evidenciado nos domínios físico, psicológico e do meio ambiente, além do maior tempo em tela e redução da prática da atividade física.

**PALAVRAS-CHAVE:** Quarentena. COVID-19. Saúde.

**ABSTRACT**

**Objective:** Identify the impact of social isolation on the quality of life of the academic community (students, teachers and administrative staff) of a public university in Maranhão during the Covid-19 pandemic. **Methods:** Cross-sectional study, sample of 436 respondents composed of 298 (68.3%) students, 95 (21.8%) teachers, 43 (9.9%) administrative staff. To assess quality of life, the WHOQOL-bref questionnaire and questions about screen time and physical activity before and during the pandemic were applied virtually. Mean descriptive values, standard deviation, percentage and Chi-Square test were used for descriptive analysis, considering significant differences, p value <0.05. **Results:** In the physical,

<sup>1</sup> Universidade Estadual do Maranhão, São João dos Patos, - UEMA, Maranhão, Brasil - Líder do Grupo de Pesquisa em Saúde, Atividade Física e Epidemiologia – SAFE/CNPq/UEMA

<sup>2</sup> Discente do Curso de Graduação em Educação Física da UEMA, bolsista PIBIC/FAPEMA - Integrante do Grupo de Pesquisa em Saúde, Atividade Física e Epidemiologia – SAFE/CNPq/UEMA

<sup>3</sup> Discente do Curso de Graduação em Educação Física da UEMA, bolsista PIVIC/UEMA - Integrante do Grupo de Pesquisa em Saúde, Atividade Física e Epidemiologia – SAFE/CNPq/UEMA

<sup>4</sup> Discente do Curso de Graduação em Educação Física da UEMA, bolsista PIBIC/UEMA - Integrante do Grupo de Pesquisa em Saúde, Atividade Física e Epidemiologia – SAFE/CNPq/UEMA

<sup>5</sup> Discente do Curso de Graduação em Educação Física da UEMA, bolsista PIBIC/UEMA - Integrante do Grupo de Pesquisa em Saúde, Atividade Física e Epidemiologia – SAFE/CNPq/UEMA

<sup>6</sup> Doutorado em Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde pela UFMA - Universidade Federal do Maranhão, Brasil (2019) - Chefe do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual do Maranhão, Brasil

<sup>7</sup> Universidade Estadual do Maranhão, São Joao dos Patos - UEMA, Maranhão, Brasil - Integrante do Grupo de Pesquisa em Saúde, Atividade Física e Epidemiologia – SAFE/CNPq/UEMA



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

IMPACTO DA PANDEMIA NA QUALIDADE DE VIDA DE INTEGRANTES  
DO ENSINO SUPERIOR DO MARANHÃO

Regina Célia Villanova-Campelo, Letícia da Silva Santana, Gustavo de Sá Oliveira Lima,  
Domingos Fares Ferreira Brito, Leonardo Pereira da Silva, Fabiano de Jesus Furtado Almeida, Marcos Antonio do Nascimento

*psychological, and environmental domains, students, teachers and public servants were within the regular classification, in the social relations domain, only male teachers were classified as good, all others were in the regular classification. Regarding the practice of exercises, there is a reduction during the pandemic and an increase in screen time. Conclusions: Social isolation during the COVID-19 pandemic had an impact on the behavior of the investigated academic community, especially with regard to the quality of life shown in the physical, psychological and environmental domains, in addition to the longer screen time and reduced practice of physical activity.*

**KEYWORDS:** Quarantine. COVID-19. Health. Pandemics

### INTRODUÇÃO

A COVID-19 (*Coronavirus Disease 2019*) é uma infecção respiratória provocada pelo Coronavírus relacionado à Síndrome Respiratória Aguda Grave 2 (SARS-CoV-2) (SCHUCHMANN et al., 2020). A Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou em 11 de março de 2020 a COVID-19 como uma pandemia (SCHMIDT et al., 2020). Nesta situação, o status da doença se modificou, pela alta taxa de transmissão do vírus e sua propagação em nível mundial.

Mediante ao grande avanço da contaminação da doença, os líderes das nações e os governantes de vários países seguiram distintas medidas visando minimizar a proliferação do vírus (BRASIL, 2020; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020), dentre elas, o isolamento social, que é o ato de afastar o indivíduo ou grupo de convívio do restante da sociedade (LAU et al., 2020; NUSSBAUMER-STREIT et al., 2020).

No Brasil, quando a COVID-19 foi confirmada, várias normas de controle e precaução do vírus foram acertadas pelos líderes sanitários de diversos setores administrativos (governos federais, estaduais e municipais), sendo a medida mais propagada a do distanciamento social (BEZERRA et al., 2020). O distanciamento social evita que as pessoas realizem aglomerações conservando uma distância mínima de um metro e meio para outras pessoas (AQUINO et al., 2020). Em circunstâncias extraordinárias é adotado o isolamento social, que acontece quando as pessoas não podem ausentar-se de suas casas para evitar a proliferação do vírus (SILVA et al., 2020).

Neste contexto, grande parte da população brasileira apoiou e aderiu ao movimento do isolamento social que foi adotado como estratégias de controle da mobilidade da população, como o fechamento de escolas e universidades, do comércio não essencial, e de áreas públicas de lazer, entre outros espaços (SCHUCHMANN et al., 2020), com o objetivo de se prevenir a COVID-19 e de colaborar com a atenuação da curva de contágio no país (GARCIA; DUARTE, 2020).

A partir do instante que foi determinado este tipo de medida, aumentou em todo o mundo a apreensão com a saúde dos indivíduos que foram afastados do convívio social, assim, especialistas buscam mensurar os possíveis impactos do isolamento e do confinamento na saúde da população (ANDERSON et al., 2020; ARMITAGE; NELLUMS, 2020). Consequentemente, junto com a pandemia de COVID-19 surge um estado de alerta social em nível global e a sensação do isolamento social



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

IMPACTO DA PANDEMIA NA QUALIDADE DE VIDA DE INTEGRANTES  
DO ENSINO SUPERIOR DO MARANHÃO

Regina Célia Villanova-Campelo, Letícia da Silva Santana, Gustavo de Sá Oliveira Lima,  
Domingos Fares Ferreira Brito, Leonardo Pereira da Silva, Fabiano de Jesus Furtado Almeida, Marcos Antonio do Nascimento

desencadeia o sentimento de angústia, insegurança e medo que podem se estender até mesmo após o controle do vírus (HOSSAIN; SULTANA; PUROHIT, 2020).

Apesar do isolamento social ser uma medida muito empregada no contexto de saúde pública para a preservação da saúde do indivíduo (MARKEL et al., 2007; BELL, 2004; FONG et al., 2020), é fundamental pensar na qualidade de vida das pessoas submetidas a esse período de isolamento social. Ademais, a qualidade de vida pode ser entendida como os valores, perspectivas, condições de vida, realizações e funcionalidade em relação aos constructos de satisfação do indivíduo no contexto das relações sociais (trabalho, família, amigos), físicas, mentais e emocionais (PANZINI et al., 2007).

Com múltiplos significados, a avaliação da qualidade de vida, depende dos objetivos, expectativas, padrões e preocupação diante a sua vida, sua cultura, o ambiente que vive e as relações pessoais do indivíduo (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1998). A percepção varia, conforme a cultura em que as pessoas estão inseridas (BASHKIREVA et al., 2019), bem como a sensação de conforto, bem-estar ou felicidade, pois constituem-se como alicerce para as ações cotidianas (PIMENTA et al., 2019).

Diante do atual cenário epidemiológico, inegavelmente, precisamos compreender a influência deste momento atípico na qualidade de vida da comunidade acadêmica para ajudar a amenizar impactos negativos causados pela pandemia, que vai além da transmissão da doença. Neste sentido, tivemos como objetivo identificar o impacto do isolamento social na qualidade de vida da comunidade acadêmica (estudantes, docentes e servidores administrativos) de uma universidade pública do Maranhão durante a pandemia da COVID-19.

### MÉTODO

Estudo transversal, utilizamos uma amostra representativa da comunidade acadêmica (estudantes, docentes e servidores administrativos) da Universidade Estadual do Maranhão (UEMA), configurando-se uma amostra não probabilística com viés de conveniência.

Após o cálculo do tamanho da amostra, com base na estimativa da proporção populacional para populações finitas (TRIOLA, 1999), o tamanho mínimo da amostra foi estimado usando:  $N = 25000$  (estimativa da população da UEMA com acesso à internet),  $p = 10\%$  (prevalência de mortalidade por COVID-19), intervalo de confiança de 95%, o erro máximo de estimativa 5%, e uma taxa de perda de 25%. O tamanho mínimo da amostra foi estimado em 173 participantes.

Os critérios estabelecidos para inclusão no estudo foram: integrar a comunidade acadêmica da UEMA, dispor de equipamento digital com acesso à internet. Os critérios de não inclusão foram: acadêmicos que não estivessem regularmente matriculados, funcionários, professores ou administrativos que estivessem afastados das suas atividades laborativas por motivos de saúde e consentir a participação através da leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido-TCLE.

Os dados foram coletados de forma online por meio do Google® *Forms*, o link do formulário enviado por e-mail, WhatsApp ou redes sociais da instituição, disponível no período de agosto a

RECIMA21 - Ciências Exatas e da Terra, Sociais, da Saúde, Humanas e Engenharia/Tecnologia



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

IMPACTO DA PANDEMIA NA QUALIDADE DE VIDA DE INTEGRANTES  
DO ENSINO SUPERIOR DO MARANHÃO

Regina Célia Villanova-Campelo, Letícia da Silva Santana, Gustavo de Sá Oliveira Lima,  
Domingos Fares Ferreira Brito, Leonardo Pereira da Silva, Fabiano de Jesus Furtado Almeida, Marcos Antonio do Nascimento

novembro de 2020. Foram coletadas informações sobre sexo, idade, número de pessoas que residem com o participante, tempo (minutos) de tela, prática de atividade física (dias da semana) antes e durante a pandemia. Em relação a qualidade de vida, as informações foram obtidas pelo instrumento WHOQOL-bref (FLECK et al., 1998, 2000, 2008), considerando os domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente, utilizando-se como referência para as respostas as últimas 2 semanas. Os participantes foram classificados usando os pontos de corte propostos no WHOQOL-bref (necessita melhorar - 1 até 2,9; regular - 3 até 3,9; boa - 4 até 4,9 e muito boa – 5).

Utilizou-se análise descritiva por meio da apresentação da frequência absoluta, porcentagem, média, desvio padrão e o coeficiente de variância (CV) de Pearson (%). Para as variáveis categóricas, os dados foram apresentados em proporções e as comparações intergrupos, por meio do teste qui-quadrado ( $\chi^2$ ) de Pearson; o nível de significância adotado  $p < 0,05$ . Todas as análises foram realizadas utilizando o pacote estatístico (*Stata Corporation, College Station, TX, EUA*) Stata®, versão 13.

O protocolo do estudo foi aprovado pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa do Ministério da Saúde (CONEP) da Plataforma Brasil e aprovado em 10 de junho de 2020, C.A.A.E. 33212620.8.0000.5554, parecer: 057919/2020.

### RESULTADOS

A amostra total de 436 respondentes foi composta por 298(68,3%) estudantes, 95(21,8%) docentes, 43(9,9%) servidores administrativos. Destaca-se a participação de 218 (73%), da amostra ser de estudantes do sexo feminino. A média de idade entre os grupos variou de  $22 \pm 4$  a  $45 \pm 11$  anos, conforme tabela 1.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

IMPACTO DA PANDEMIA NA QUALIDADE DE VIDA DE INTEGRANTES  
DO ENSINO SUPERIOR DO MARANHÃO

Regina Célia Villanova-Campelo, Leticia da Silva Santana, Gustavo de Sá Oliveira Lima,  
Domingos Fares Ferreira Brito, Leonardo Pereira da Silva, Fabiano de Jesus Furtado Almeida, Marcos Antonio do Nascimento

**Tabela 1.** Caracterização da amostra da comunidade acadêmica de uma universidade pública do Maranhão (n= 436)

	Estudantes		Docentes		Servidores	
	Homens	Mulheres	Homens	Mulheres	Homens	Mulheres
<b>n (%)</b>	80 (27)	218 (73)	34(36)	61(64)	10(23)	33(77)
<b>Idade (anos)</b>	22±4	23±6	45±11	44±10	32±10	41±13
<b>N° de cômodos na residência</b>						
1 a 2	5	10	2	-	1	1
3 a 4	29	18	46	8	3	6
5 a 7	38	130	19	31	4	15
8 ou +	8	32	5	22	2	11
<b>N° moradores na residência</b>						
1	1	10	4	4	1	1
2	11	27	8	25	3	3
3	16	51	6	11	2	13
3 ou +	52	130	16	21	4	16
<b>N° moradores &lt;10 anos</b>						
Nenhum	63	159	20	39	7	21
1	9	47	7	17	2	7
2	6	11	5	4	1	2
3 ou +	2	1	2	1	-	3
<b>N° moradores 60 anos ou +</b>						
Nenhum	57	168	25	40	7	19
1	16	38	6	15	1	10
2	7	12	3	6	2	4
3 ou +	-	-	-	-	-	-

N°= números. Dados expressos em frequência, porcentagem, média± desvio padrão.

Fonte: Elaboração própria, 2021.

Os domínios da qualidade de vida foram medidos por instrumento validado (FLECK et al., 1998, 2000, 2008), os escores de 3 a 3,9 foram prevalentes, com exceção no domínio relações sociais para os docentes do sexo masculino, nota-se uma alta variância nas respostas de domínio físico por parte dos estudantes (30%) e docentes (33%) homens, conforme apresentado na Tabela 2.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

IMPACTO DA PANDEMIA NA QUALIDADE DE VIDA DE INTEGRANTES  
DO ENSINO SUPERIOR DO MARANHÃO

Regina Célia Villanova-Campelo, Letícia da Silva Santana, Gustavo de Sá Oliveira Lima,  
Domingos Fares Ferreira Brito, Leonardo Pereira da Silva, Fabiano de Jesus Furtado Almeida, Marcos Antonio do Nascimento

Tabela 2. Autoavaliação dos domínios da qualidade de vida de estudantes, docentes e servidores administrativos durante pandemia do COVID-19 de uma universidade pública do Maranhão, durante pandemia do COVID-19, (n= 436)

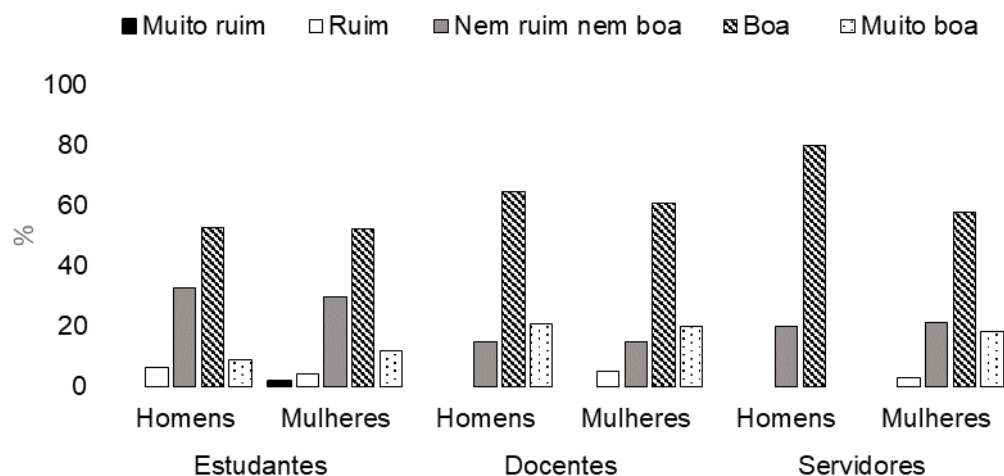
Domínios	Estudantes		Docentes		Servidores	
	Homens	Mulheres	Homens	Mulheres	Homens	Mulheres
Físico CV (%)	3,1 (30)	3,0 (23)	3,4 (33)	3,4 (26)	3,4 (29)	3,4 (25)
Psicológico CV (%)	3,4 (5)	3,3 (7)	3,7 (22)	3,8 (18)	3,8 (14)	3,8 (16)
Relações sociais CV (%)	3,2 (11)	3,1 (6)	4,0 (5)	3,7 (5)	3,9 (3)	3,7 (10)
Meio Ambiente CV (%)	3,3 (2)	3,1 (13)	3,7 (6)	3,9 (7)	3,5 (9)	3,5 (12)

Nota: Valores expressos em média; Classificação WHOQOL-bref: necessita melhorar (quando for 1 até 2,9); regular (3 até 3,9); boa (4 até 4,9) e muito boa (5). CV= Coeficiente de Variância de Pearson.

Fonte: Elaboração própria, 2021.

Entre os grupos, os participantes, em sua maioria consideraram a sua qualidade de vida boa. Nenhuma diferença entre os três grupos foi encontrada, dados disponíveis na figura 1.

Figura 1. Qualidade de vida da comunidade acadêmica de uma universidade pública do Maranhão, durante pandemia do COVID-19, (n= 436)



Nota: Dados expressos em porcentagem. Análise estatística Qui-quadrado, P=0,26.

Fonte: Elaboração própria, 2021.



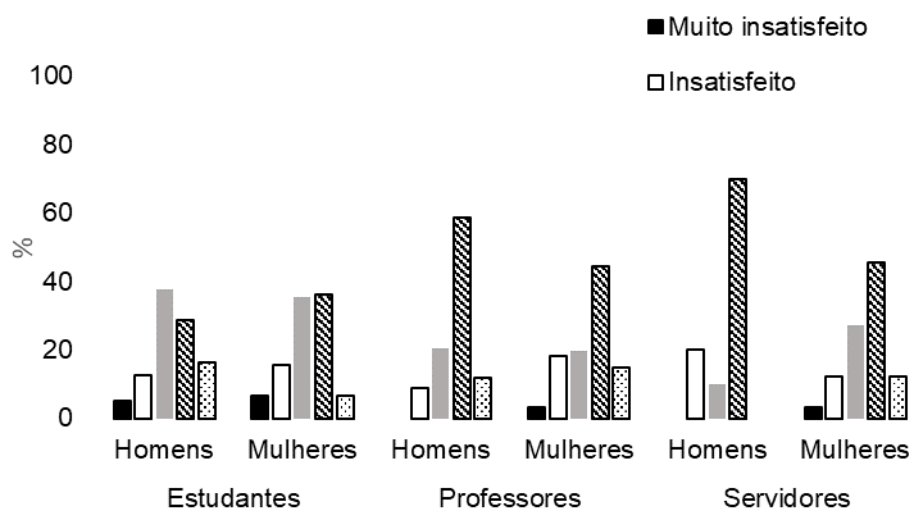
## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

IMPACTO DA PANDEMIA NA QUALIDADE DE VIDA DE INTEGRANTES  
DO ENSINO SUPERIOR DO MARANHÃO

Regina Célia Villanova-Campelo, Letícia da Silva Santana, Gustavo de Sá Oliveira Lima,  
Domingos Fares Ferreira Brito, Leonardo Pereira da Silva, Fabiano de Jesus Furtado Almeida, Marcos Antonio do Nascimento

A figura 2 ilustra a satisfação com a saúde, entre os estudantes identificamos respostas em todos os escores de classificação, com predominância de nem insatisfeito nem satisfeito para os homens. Além disso, os docentes e servidores relataram uma boa satisfação com a saúde, não houve diferença entre os grupos  $p=0,26$ .

Figura 2. Satisfação com a saúde da comunidade acadêmica de uma universidade pública do Maranhão, durante pandemia do COVID-19, (n= 436)



Dados expressos em porcentagem. Análise estatística Qui-quadrado,  $P=0,12$ .  
Fonte: Elaboração própria, 2021.

Os participantes foram perguntados quanto ao número de sessões semanais que realizavam exercício físico ou esporte antes e durante a pandemia. Os resultados são mostrados na Figura 3. Houve redução no número de sessões semanais da prática de exercício físico ou esporte, e aumento das práticas em apenas uma sessão por semana.

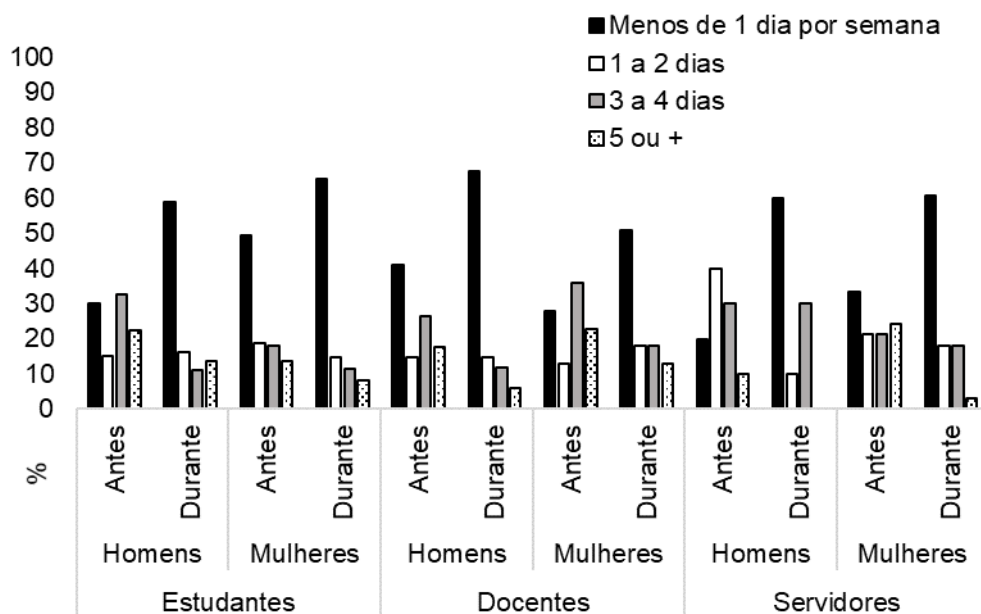


## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

IMPACTO DA PANDEMIA NA QUALIDADE DE VIDA DE INTEGRANTES  
DO ENSINO SUPERIOR DO MARANHÃO

Regina Célia Villanova-Campelo, Letícia da Silva Santana, Gustavo de Sá Oliveira Lima,  
Domingos Fares Ferreira Brito, Leonardo Pereira da Silva, Fabiano de Jesus Furtado Almeida, Marcos Antonio do Nascimento

Figura 3. Sessões semanais de prática de exercício físico ou esportes antes e durante a pandemia do COVID-19, (n= 436)



Dados expressos em porcentagem.  
Fonte: Elaboração própria, 2021.

Ocorreu aumento do número de tempo de tela entre os participantes do estudo. Antes da pandemia, os estudantes permaneciam em média 1 hora em frente a tela, durante a pandemia esse tempo variou entre 2 a 4 horas, figura 4.

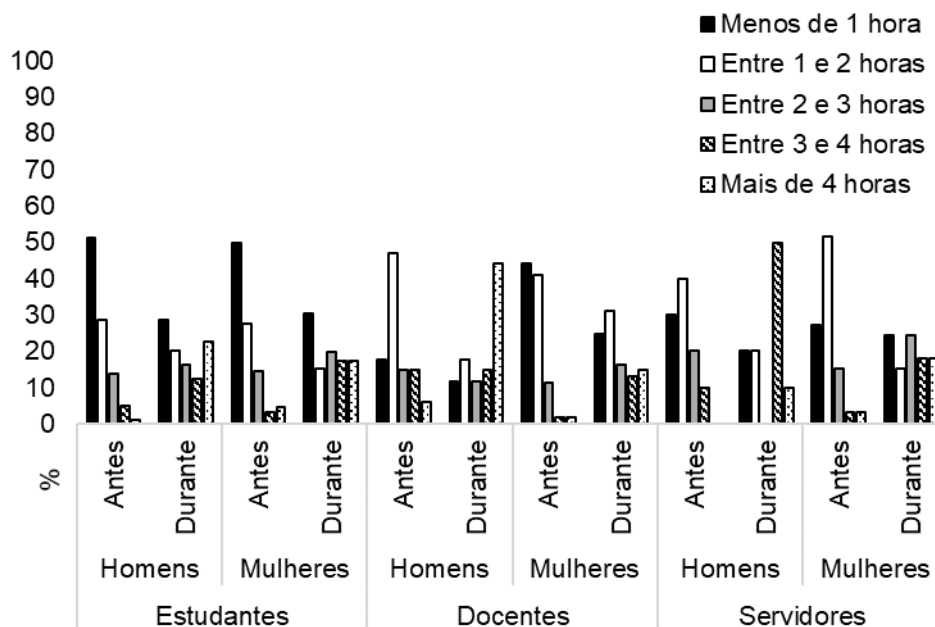


## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

IMPACTO DA PANDEMIA NA QUALIDADE DE VIDA DE INTEGRANTES  
DO ENSINO SUPERIOR DO MARANHÃO

Regina Célia Villanova-Campelo, Letícia da Silva Santana, Gustavo de Sá Oliveira Lima,  
Domingos Fares Ferreira Brito, Leonardo Pereira da Silva, Fabiano de Jesus Furtado Almeida, Marcos Antonio do Nascimento

Figura 4. Tempo de tela da comunidade acadêmica de uma universidade pública do Maranhão, antes e durante a pandemia do COVID-19 em horas por dia, (n= 436).



Dados expressos em porcentagem.

Fonte: Elaboração própria, 2021.

### DISCUSSÃO

Essa pesquisa avaliou o impacto na qualidade de vida da comunidade acadêmica de uma universidade pública do Maranhão advindas do período de isolamento social durante a pandemia da COVID-19. Até onde sabemos, este foi um dos primeiros estudos explorando os efeitos do isolamento social na qualidade de vida da comunidade acadêmica do Maranhão.

As descobertas destacam que o isolamento social influenciou nos domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente afetando a vida diária dos participantes do estudo, o que acabou gerando uma qualidade de vida regular entre os grupos, com exceção nas relações sociais para os docentes homens. Outro dado observado foi a redução da prática de atividade física e o aumento do tempo de tela durante a pandemia nos estudantes, docentes e servidores de ambos os sexos. Com a implementação de medidas de distanciamento social de forma abrangente, precoce e em um curto espaço de tempo resultou em mudanças drásticas para a população (SILVA et al., 2020).

Evidências emergentes mostram que a pandemia teve impacto na saúde mental, trazendo aumento da ansiedade e maior isolamento devido às políticas de distanciamento físico introduzidas para controlar a doença (SMITH; LIM, 2020). A quarentena induz ansiedade e estresse. Os sistemas de saúde ocidentais foram construídos em torno do conceito de atendimento centrado no paciente, mas tal pandemia requer uma mudança de perspectiva em direção a um conceito de atendimento centrado na

RECIMA21 - Ciências Exatas e da Terra, Sociais, da Saúde, Humanas e Engenharia/Tecnologia



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

IMPACTO DA PANDEMIA NA QUALIDADE DE VIDA DE INTEGRANTES  
DO ENSINO SUPERIOR DO MARANHÃO

Regina Célia Villanova-Campelo, Letícia da Silva Santana, Gustavo de Sá Oliveira Lima,  
Domingos Fares Ferreira Brito, Leonardo Pereira da Silva, Fabiano de Jesus Furtado Almeida, Marcos Antonio do Nascimento

comunidade (NACOTI et al. 2020). Isso aumenta a ansiedade em pessoas que se preocupam com sua própria saúde. Os estudos de pesquisa sobre indivíduos que foram colocados em quarentena relataram uma alta prevalência de sofrimento psicológico e sintomas de transtorno. Estes incluíram distúrbios emocionais, depressão, estresse, mau humor, irritabilidade, insônia e estresse pós-traumático (DIGIOVANNI et al., 2004; HAWRYLUCK et al., 2004; JEONG et al., 2016; LEE et al., 2005).

Nesse contexto, é possível valorizar mais profundamente consequências do isolamento social para a saúde, no presente estudo, nos domínios psicológico, relações sociais e meio ambiente foram observadas insatisfação, com exceção das relações sociais entre os docentes homens.

Um fenômeno encorajador que emergiu da experiência coletiva de isolamento doméstico durante a pandemia COVID-19 tem sido diversas e criativas maneiras que famílias, vizinhos e comunidades procuraram para manter a conexão social, através de *lives* musicais, uso de plataformas de *streaming* para filmes, séries, música, jogos, gastronômicas, jardinagem e roteiros turísticos virtuais (CLEMENTE; STOPPA, 2020). Tais estratégias são reduzidas por conta do nível econômico, grau de instrução, acesso à internet, espaços e equipamentos de lazer, entre outras.

Nesse ínterim, academia, espaços de lazer e clubes foram fechados provocando uma ruptura ou redução significativa na prática de exercício físico. A prática de atividade física regular é essencial porque minimiza os efeitos prejudiciais sobre a saúde física e emocional, particularmente, ajuda a manter e/ou melhorar condições clínicas (PINHO et al., 2020).

Antes do isolamento, as docentes mulheres e os estudantes homens praticavam esportes e/ou atividade física entre três a quatro dias por semana, durante o isolamento foi reduzido para pelo menos uma vez por semana. Não obstante, antes e durante a pandemia as estudantes mulheres, os docentes homens e as servidoras mulheres reduziram para menos de uma vez por semana a prática de atividade física muito possivelmente pelas medidas restritivas e de *lockdown* que impossibilitaram essas pessoas de exercitarem-se, além da ausência muitas vezes de espaços nos seus domicílios e/ou alterações nas suas rotinas domésticas.

Adicionalmente, ser fisicamente ativo e reduzir o comportamento sedentário durante a pandemia de COVID-19 são essenciais para a manutenção dos níveis de aptidão física, auxiliando no equilíbrio e melhora de diversas valências físicas, promovendo uma melhor qualidade de vida e saúde geral (CHEN et al., 2020), além de reduzir a risco de doenças cardiovasculares e metabólicas, a qualquer momento, inclusive durante a pandemia de COVID-19 (ZHU, 2020).

Do exposto, indivíduos que não realizam exercício físico regularmente têm uma maior chance de aumentar o seu peso corporal que associado a ausência no controle dos parâmetros metabólicos e hemodinâmicos respectivamente, podem ter maior risco de agravos a sua saúde em especial caso sejam acometidos pela COVID-19. Destarte, é necessário incentivar mudanças de hábito desta população, promovendo palestras, estimulando a criação e participação em programas de extensão de prática de esportes.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

IMPACTO DA PANDEMIA NA QUALIDADE DE VIDA DE INTEGRANTES  
DO ENSINO SUPERIOR DO MARANHÃO

Regina Célia Villanova-Campelo, Letícia da Silva Santana, Gustavo de Sá Oliveira Lima,  
Domingos Fares Ferreira Brito, Leonardo Pereira da Silva, Fabiano de Jesus Furtado Almeida, Marcos Antonio do Nascimento

Além disso, no que diz respeito ao tempo de tela, variável importante para avaliar o comportamento sedentário (ROBINSON et al., 2017), foi observado aumento no número de tempo em tela entre os participantes do estudo. Antes da pandemia, os estudantes permaneciam em média 1 hora em frente a tela, durante a pandemia variou entre 2 a 4 horas. Indivíduos que passam muito tempo utilizando dispositivos como *laptops*, telefones ou TVs aumentam um componente de comportamento sedentário prejudicial à saúde e associado ao risco de desenvolver obesidade (BIDDLE et al., 2017).

Justifica-se o impacto do tempo em tela pelo maior tempo livre além de, atualmente o ensino está ocorrendo na forma remota, induzindo o comportamento sedentário, por outro lado, a tecnologia também pode ser uma ferramenta para promover a saúde e melhorar a aptidão física, através de jogos combinados com elementos de movimento e motivacionais (BORGES VIANA et al., 2019) e também o acompanhamento virtual com um profissional de Educação Física, por meio de aplicativos, para a prática remota de atividades físicas e exercícios.

Portanto, várias estratégias podem ser adotadas para inibir a inatividade física e reduzir o comportamento sedentário durante a pandemia de COVID-19, minimizando assim o risco de doenças crônico-degenerativas, bem como de morbidade e mortalidade.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados desta pesquisa destacam que o isolamento social durante a pandemia de SARS-CoV-2 teve um impacto no comportamento da comunidade acadêmica, seja na redução da prática de exercício físico e aumento no tempo de tela. Foi possível observar também alterações importante na qualidade de vida quanto aos domínios físicos, psicológicos e do meio ambiente.

A pandemia do novo coronavírus, através das medidas preventivas à proliferação viral, tais como: distanciamento, e isolamento social, promoveram mudanças significativas na vida da comunidade acadêmica. Embora o isolamento social possa reduzir o contágio da doença, restringir o acesso a atividades que são essenciais para manutenção da qualidade de vida da população, precisa ser compensado com soluções flexíveis como adaptação de espaços e/ou programa supervisionados para prática de atividade física, rede de apoio com profissionais e oferta de serviço multidisciplinar, melhora do suporte remoto e uso de tecnologias digitais.

Sobretudo, identificar os grupos populacionais com maior risco de adotar comportamentos desfavoráveis, é uma estratégia útil para os formuladores de políticas planejarem intervenções de saúde pública direcionadas e eficazes em especial na comunidade educacional dentre elas a do ensino superior.

### AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem a concessão da bolsa de iniciação científica PIBIC/FAPEMA (Processo nº 01446/20) e UEMA.

RECIMA21 - Ciências Exatas e da Terra, Sociais, da Saúde, Humanas e Engenharia/Tecnologia



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

IMPACTO DA PANDEMIA NA QUALIDADE DE VIDA DE INTEGRANTES  
DO ENSINO SUPERIOR DO MARANHÃO

Regina Célia Villanova-Campelo, Letícia da Silva Santana, Gustavo de Sá Oliveira Lima,  
Domingos Fares Ferreira Brito, Leonardo Pereira da Silva, Fabiano de Jesus Furtado Almeida, Marcos Antonio do Nascimento

### REFERÊNCIAS

- ANDERSON, R. M.; HEESTERBEEK, H.; KLINKENBERG, D.; HOLLINGSWORTH, T. D. How will country-based mitigation measures influence the course of the COVID-19 epidemic? **Lancet**, London, England, v. 395, n. 10228, p. 931-934, mar. 2020. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30567-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30567-5/fulltext). Acesso em: 22 abr. 2021.
- AQUINO, E. M. L. *et al.* Social distancing measures to control the COVID-19 pandemic: potential impacts and challenges in Brazil. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, supl. 1, p. 2423-2446, jun. 2020. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232020006702423&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020006702423&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 22 abr. 2021.
- ARMITAGE, R.; NELLUMS, L. B. COVID-19 and the consequences of isolating the elderly. **Lancet Public Health**, v. 5, n. 5, p. e256, maio. 2020. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(20\)30061-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(20)30061-X/fulltext). Acesso em: 22 abr. 2021.
- BASHKIREVA, A. S. *et al.* Quality of life and physical activity among elderly and old people. **Adv Gerontol**, v. 31, n. 5, p. 743-750, ago. 2019. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1134/S2079057019020048>. Acesso em: 22 abr. 2021.
- BELL, D. M. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Working Group on International and Community Transmission of SARS. Public health interventions and SARS spread, 2003. **Emerg Infect Dis.**, v. 10, n. 11, p. 1900-6, nov. 2004. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3329045/>. Acesso em: 22 abr. 2021.
- BEZERRA, A. C. V. *et al.* Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, supl. 1, p. 2411-2421, jun. 2020. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232020006702411&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232020006702411&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 22 abr. 2021.
- BIDDLE, S. J. H. *et al.* Screen Time, Other Sedentary Behaviours, and Obesity Risk in Adults: A Review of Reviews. **Curr Obes Rep**, 6, n. 2, p. 134-147, abr. 2017. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs13679-017-0256-9>. Acesso em: 22 abr. 2021.
- BORGE VIANA, R. *et al.* O uso dos exergames nos protocolos de reabilitação em diversas populações clínicas. **Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde/Brazilian Journal of Health Research**, [S. l.], v. 20, n. 3, p. 132-140, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/rbps/article/view/24512>. Acesso em: 23 abr. 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde – CNS. **Recomendação nº 036, de 11 de maio de 2020**. Recomenda a implementação de medidas de distanciamento social mais restritivo (lockdown), nos municípios com ocorrência acelerada de novos casos de COVID-19 e com taxa de ocupação dos serviços atingido níveis críticos [Internet]. Brasília: Conselho Nacional de Saúde; 2020 Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/recomendacoes-cns/1163-recomendac-a-o-n-036-de-11-de-maio-de-2020>. Acesso em: 22 abr. 2021.
- CHEN, P. *et al.* Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. **J Sport Health Sci**, v. 9, n. 2, p. 103-104, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7031771/>. Acesso em: 22 abr. 2021.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

IMPACTO DA PANDEMIA NA QUALIDADE DE VIDA DE INTEGRANTES  
DO ENSINO SUPERIOR DO MARANHÃO

Regina Célia Villanova-Campelo, Letícia da Silva Santana, Gustavo de Sá Oliveira Lima,  
Domingos Fares Ferreira Brito, Leonardo Pereira da Silva, Fabiano de Jesus Furtado Almeida, Marcos Antonio do Nascimento

CLEMENTE, A. C. F.; STOPPA, E. A. Lazer Doméstico em Tempos de Pandemia da Covid-19. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, [S. l.], v. 23, n. 3, p. 460–484, 2020. DOI: 10.35699/2447-6218.2020.25524. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/25524>. Acesso em: 22 abr. 2021.

DIGIOVANNI, C.; CONLEY, J.; CHIU, D.; ZABORSKI, J. Factors influencing compliance with quarantine in Toronto during the 2003 SARS outbreak. **Biosecur Bioterror**, v. 2, n. 4, p. 265-272, 2004. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15650436/>. Acesso em: 22 abr. 2021.

FLECK, M. P. A. **Versão em português dos instrumentos de avaliação de qualidade de vida** (WHOQOL). 1998. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/psiq/whogol.html>. Acesso em: 22 abr. 2021.

FLECK, M. P. A. *et al.* Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 34, n. 2, p. 178-183, apr. 2000. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-8910200000200012&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-8910200000200012&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 22 abr. 2021.

FLECK, M. P. A. **A avaliação de qualidade de vida: guia para profissionais da saúde**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

FONG, M. W. *et al.* Nonpharmaceutical Measures for Pandemic Influenza in Nonhealthcare Settings- Social Distancing Measures. **Emerg Infect Dis.**, v. 26, n. 5, p. 976-984, maio. 2020. Disponível em: [https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/5/19-0995\\_article](https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/5/19-0995_article). Acesso em: 22 abr. 2021.

GARCIA, L. P.; DUARTE, E. Intervenções não farmacológicas para o enfrentamento à epidemia da COVID-19 no Brasil. **Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília**, v. 29, n. 2, e2020222, abr. 2020. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2237-96222020000200100&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-96222020000200100&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 22 abr. 2021.

HAWRYLUK, L. *et al.* SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. **Emerg Infect Dis**, v. 10, n. 7, p. 1206-1212, jul. 2004. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3323345/>. Acesso em: 22 abr. 2021.

HOSSAIN, M. M.; SULTANA, A.; PUROHIT, N. Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: a systematic umbrella review of the global evidence. **Epidemiol Health**, v.42, p. e2020-38, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32512661/>. Acesso em: 22 abr. 2021.

JEONG, H. *et al.* Mental health status of people isolated due to Middle East Respiratory Syndrome. **Epidemiol Health**, 38, p. e2016048, 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5177805/>. Acesso em: 22 abr. 2021.

LAU, H. *et al.* The positive impact of lockdown in Wuhan on containing the COVID-19 outbreak in China. **J Travel Med**, v. 27, n. 3, maio. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32181488/>. Acesso em: 22 abr. 2021.

LEE, S. *et al.* The experience of SARS-related stigma at Amoy Gardens. **Soc Sci Med**, v. 61, n. 9, p. 2038-2046, nov. 2005. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15913861/>. Acesso em: 22 abr. 2021.

MARKEL, H. *et al.* Nonpharmaceutical interventions implemented by US cities during the 1918-1919 influenza pandemic. **JAMA**, v. 298, n. 6, p. 644-654, Aug 2007. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17684187/>. Acesso em: 22 abr. 2021.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

IMPACTO DA PANDEMIA NA QUALIDADE DE VIDA DE INTEGRANTES  
DO ENSINO SUPERIOR DO MARANHÃO

Regina Célia Villanova-Campelo, Leticia da Silva Santana, Gustavo de Sá Oliveira Lima,  
Domingos Fares Ferreira Brito, Leonardo Pereira da Silva, Fabiano de Jesus Furtado Almeida, Marcos Antonio do Nascimento

NACOTI, M. C. A. *et al.* At the epicenter of the Covid-19 pandemic and humanitarian crises in Italy: Changing perspectives on preparation and mitigation. **NEJM Catalyst**, mar. 2020. Disponível em: <https://catalyst.nejm.org/doi/full/10.1056/CAT.20.0080>. Acesso em: 22 abr. 2021.

NUSSBAUMER-STREIT, B. *et al.* Quarantine alone or in combination with other public health measures to control COVID-19: a rapid review. **Cochrane Database Syst Rev**, v. 4, n. 4, p. CD013574, abr. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32267544/>. Acesso em: 22 abr. 2021.

PANZINI, R. G. *et al.* Qualidade de vida e espiritualidade. **Rev. psiquiatr. clín.**, São Paulo, v. 34, supl. 1, p. 105-115, 2007. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-60832007000700014&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832007000700014&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 22 abr. 2021.

PIMENTA, F. A. P. *et al.* Qualidade de vida e excesso de peso em trabalhadores em turnos alternantes. **Rev. bras. saúde ocup.**, São Paulo, v. 44, e2, 2019. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0303-76572019000101303&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0303-76572019000101303&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 22 abr. 2021.

PINHO, C. S. *et al.* The effects of the COVID-19 pandemic on levels of physical fitness. **Rev. Assoc. Med. Bras.**, São Paulo, v. 66, supl. 2, p. 34-37, 2020. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-42302020001400034&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302020001400034&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 22 abr. 2021.

ROBINSON, T. N. *et al.* Screen Media Exposure and Obesity in Children and Adolescents. **Pediatrics**, 140, n. Suppl 2, p. S97-S101, nov. 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29093041/>. Acesso em: 22 abr. 2021.

SCHMIDT, B. *et al.* Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estud. psicol.**, Campinas, v. 37, e200063, 2020. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2020000100501&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100501&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 22 abr. 2021.

SMITH, B. J.; LIM, M. H. How the COVID-19 pandemic is focusing attention on loneliness and social isolation. **Public Health Res Pract**, v. 30, n. 2, p. e3022008. Jun. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32601651/>. Acesso em: 22 abr. 2021.

SCHUCHMANN, A. *et al.* Isolamento social vertical X Isolamento social horizontal: os dilemas sanitários e sociais no enfrentamento da pandemia de COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, p. 3556-3576, 2020. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/9128>. Acesso em: 22 abr. 2021.

SILVA, L. L. S. *et al.* Social distancing measures in the fight against COVID-19 in Brazil: description and epidemiological analysis by state. **Cadernos de Saúde Pública** [online]. v. 36, n. 9, e00185020 p. 1-15. Disponível em: <https://scielosp.org/pdf/csp/2020.v36n9/e00185020/en> Acesso em: 22 abr. 2021.

TRIOLA, M. F. **Introdução à estatística**. Tradução Alfredo Alves de Farias. 7. ed. Rio de Janeiro: LTC, 1999. p. 133.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. The WHOQOL Group. **Psychol Med.**, v. 28, n. 3, p. 551-8, maio. 1998. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9626712/>. Acesso em: 22 abr. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Quality of life assessment (WHOQOL): position Novel Coronavirus (2019-nCoV): situation report, 12.** World Health Organization. Geneva: WHO, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200201-sitrep-12-ncov.pdf>. Acesso em: 22 abr. 2021.



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

IMPACTO DA PANDEMIA NA QUALIDADE DE VIDA DE INTEGRANTES  
DO ENSINO SUPERIOR DO MARANHÃO

Regina Célia Villanova-Campelo, Leticia da Silva Santana, Gustavo de Sá Oliveira Lima,  
Domingos Fares Ferreira Brito, Leonardo Pereira da Silva, Fabiano de Jesus Furtado Almeida, Marcos Antonio do Nascimento

ZHU, W. Should, and how can, exercise be done during a coronavirus outbreak? An interview with Dr. Jeffrey A. Woods. **J Sport Health Sci.**, v. 9, n. 2, p. 105-107, mar. 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7031769/>. Acesso em: 22 abr. 2021.