



**UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO  
CURSO DE FISIOTERAPIA**

**JOÃO BOSCO SARAIVA NELO**

**HÁBITOS DE VIDA DE ACADÊMICOS DURANTE O PERÍODO DE PANDEMIA DO  
COVID-19**

**JUAZEIRO DO NORTE  
2022**

JOÃO BOSCO SARAIVA NELO

**HÁBITOS DE VIDA DE ACADÊMICOS DURANTE O PERÍODO DE PANDEMIA DO  
COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Dr.  
Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para  
obtenção do Grau de Bacharelado.

Orientador: Prof. Ma. Francisca Alana de Lima  
Santos

JUAZEIRO DO NORTE  
2022

JOÃO BOSCO SARAIVA NELO

**HÁBITOS DE VIDA DE ACADÊMICOS DURANTE O PERÍODO DE PANDEMIA DO  
COVID-19**

DATA DA APROVAÇÃO: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA:**

---

Professor(a) Esp.; Ma.; Dr(a).  
Orientador

---

Professor(a) Esp.; Ma.; Dr(a).  
Examinador 1

---

Professor(a) Esp.; Ma.; Dr(a).  
Examinador 2

JUAZEIRO DO NORTE  
2022

## **ARTIGO ORIGINAL**

### **HÁBITOS DE VIDA DE ACADÊMICOS DURANTE O PERÍODO DE PANDEMIA DO COVID-19**

Autores: João Bosco Saraiva NELO<sup>1</sup>; Francisca Alana de Lima SANTOS<sup>2</sup>

Formação dos autores:

- 1- Acadêmico do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Leão Sampaio.
- 2- Professor(a) do Colegiado de Fisioterapia do Centro Universitário Leão Sampaio. Mestre em Ensino em Saúde pelo Centro Universitário Leão Sampaio.

Correspondência: joaobsaraiva@outlook.com

**Palavras-chave:** Pandemia da Covid-19; Hábitos de vida; Acadêmicos.

## RESUMO

**Introdução:** Devido a pandemia da Covid-19, no mês de março de 2020, no Brasil, as escolas e as universidades, tanto de ensino público quanto privado, precisaram ser fechadas e as aulas foram temporariamente suspensas. Dentro desse contexto, o Governo criou medidas para que a houvesse a continuidade dos estudos através do ensino remoto. Assim, os acadêmicos das universidades passaram a assistir aula na modalidade on-line e consequentemente, muitos hábitos de vida foram modificados no período de isolamento. **Objetivo:** Dito isso, o objetivo geral desse estudo consiste em compreender quais hábitos de vida de acadêmicos durante a pandemia da Covid-19. **Metodologia:** Para a realização desse estudo, foi utilizada uma revisão integrativa, no qual foram selecionados artigos científicos disponibilizados em meios eletrônicos, como Google Acadêmico, Scielo e PubMed. **Resultados:** Foi percebido, diante da pesquisa, alterações em aspectos como a qualidade do sono, aumento de doenças como ansiedade e depressão, excesso de estresse, consumo excessivo de alimentos considerados prejudiciais a saúde. **Conclusão:** É perceptível que a pandemia deixou efeitos negativos na vida dos acadêmicos do Brasil impactando em diversos aspectos da vida, sendo importante o planejamento de ações, nos ambientes acadêmicos, que auxiliem no gerenciamento e melhora de quadros instalados ou ainda, que previnam novos agravos.

**Palavras-chave:** Pandemia da Covid-19; Hábitos de vida; Acadêmicos.

## **ABSTRACT**

**Introduction:** Due to the Covid-19 pandemic, in March 2020, in Brazil, classes and universities, both in private public education and in private education, had to be closed and as they were suspended. From this context, the Government created measures within remote teaching to teaching through studies. Thus, classes in the university modality were attended and, consequently, many life habits were modified in the period of isolation. **Objective:** Said general objective of this study is to understand the life habits of studies, objectives during the Covid19 pandemic. **Methodology:** To carry out this study, an integrative review was used, not which scientific articles were provided in selected electronic media, such as Google Scholar and PubMed. There were several reflexes of sleep on the quality of work, as there were several reflexes of sleep on the quality of work, as they were also affected by the quality of work. working from home and remote study impacted changes in people's routines, also reflecting on the type of food consumed.

**Keywords:** Covid-19 Pandemic; Life habits; Academics.

## INTRODUÇÃO

A educação sempre esteve em processo de transformação e no ano de 2020 isso tornou-se ainda mais visível, visto que devido a pandemia do novo Coronavírus (Covid-19), houve a necessidade de transferir os estudantes que vinham acompanhando a faculdade de forma presencial para o ensino remoto como um meio de tentar conter o contágio da doença (JUSTINO *et al.*, 2020).

Dessa forma, com todas as mudanças expressivas, houve uma sobrecarga psicológica decorrente do estresse sofrido pelos universitários, e, conseqüentemente, eles desenvolveram novas perspectivas e hábitos de vida para que pudessem ter uma adaptação física, mental e social. Devido ao isolamento social, houve impactos nas deficiências do autocuidado dos acadêmicos, o que pode influenciar em problemas de saúde mental como estresse, ansiedade e depressão, além de outras patologias físicas como doenças crônicas não transmissíveis, a exemplo da obesidade e hipertensão (FARIA, 2021).

Após quase dois anos de ensino remoto, o retorno às aulas presenciais em instituições de ensino superior públicas e privadas retornaram nos primeiros meses de 2022, e, conseqüentemente, essa nova realidade representou um quadro desafiador para todos os agentes envolvidos nesse contexto, inclusive os alunos, que precisaram recuperar o conteúdo não incorporado e curar as sequelas psicossociais que os atingiram enquanto ensino remoto. Claramente, alguns hábitos de vida desenvolvidos pelos estudantes durante a pandemia serão mantidos mesmo após a pandemia, como os cuidados com higiene, utilização de máscara, distanciamento social e a prática de atividades físicas, como musculação, corrida e ciclismo (BARDI *et al.*, 2020).

Sendo assim, os hábitos possuem uma correlação que pode ser positiva ou negativa com o desempenho acadêmico do estudante e observar a relevância de se reinventar em tempos de crise é muito importante, pois é um meio de atenuar os desafios que foram dispostos pelo cenário educacional que surgiu durante a pandemia e conseqüentemente os novos desafios com o retorno as aulas presenciais pós período pandêmico (SILVA, 2021).

Diante disso, a problemática desse tema consiste em responder a seguinte problemática: quais os hábitos de vida dos acadêmicos foram desenvolvidos no período da pandemia da Covid-19?

Como se sabe, a pandemia de Covid-19 representou e ainda representa a emergência sanitária mais significativa da história contemporânea e ela impactou em diversas mudanças nas vivências e cotidianos das pessoas em todo o mundo, principalmente devido a adoção de

medidas restritivas necessárias para a diminuição da transmissibilidade do vírus. Conforme as orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS), foi estabelecido o distanciamento social, tornando-se necessária a adoção de atividades remotas para dar continuidade ao ensino, com o propósito de não interromper o aprendizado dos estudantes. Com a suspensão de aulas presenciais e a implementação do ensino remoto, os estudantes universitários, abruptamente, tiveram que reinventar uma maneira de viver o cotidiano acadêmico, principalmente devido as dificuldades que foram enfrentadas, como por exemplo, a falta de ferramentas tecnológicas e de acesso à internet, o que acabou por prejudicar o acompanhamento das atividades acadêmicas.

A escolha do tema, nessa perspectiva, pode ser justificada devido a necessidade de entender as modificações ocorridas nos hábitos dos acadêmicos durante a pandemia da covid-19, uma vez que os impactos causados por esta ainda refletem e interferem no dia a dia das instituições junto a estudantes e professores.

Quanto ao objetivo desse estudo, consiste em compreender se os hábitos de vida dos acadêmicos desenvolveram durante o período de ensino remoto devido a pandemia do Covid-19.

## **MÉTODO**

Esse estudo consiste em uma pesquisa integrativa, de caráter descritivo, sendo um método de revisão mais amplo, uma vez que permite incluir literatura teórica e empírica bem como estudos com diferentes abordagens metodológicas, tanto qualitativo quanto quantitativos (SOARES et al. 2014).

Para o desenvolvimento desse estudo, foram utilizados artigos científicos disponibilizados em meios eletrônicos, como periódicos acadêmicos, bases de dados e condensadores de dados como: Google Acadêmico, PubMed, MedLine e Scielo. A pesquisa começou a ser realizada em janeiro de 2022 e será finalizada em dezembro do mesmo, onde foram usados materiais que estivessem dentro da temática estudada.

Quanto à amostra do estudo, está composta por artigos científicos publicados entre os anos de 2020 e 2022 nas bases de dados e locais já citados, no qual tenham como temática a pandemia da Covid-19 e seus reflexos na educação do ensino superior e ensino remoto.

Foram incluídos neste trabalho artigos publicados em língua portuguesa, inglesa e espanhol, entre os anos de 2020 e 2022, onde os descritores escolhidos foram: “hábitos de vida”, “pandemia”, “covid-19”, “isolamento social” e “ensino remoto”. Foram excluídos artigos

publicados, pesquisas inconclusivas ou ainda em andamento, ou ainda que fujam do propósito do estudo.

Inicialmente fora realizada a seleção dos artigos, de acordo com os critérios de elegibilidade estabelecidos. Após, será realizada uma leitura breve dos resumos para nova filtragem dos estudos. Dando sequência, os artigos selecionados serão lidos na íntegra e alocados de acordo com a temática principal, sendo então criados fichamentos e quadros de acordo com o objetivo do presente estudo.

No que se refere a análise dos artigos, foi realizada uma leitura geral de todos os artigos selecionados e após isso, houve a constituição de um quadro para caracterização dos estudos selecionados, que contempla os seguintes aspectos considerados pertinentes, como por exemplo, o título, autor, ano da publicação e objetivos do estudo.

Devido ao caráter bibliográfico, a pesquisa em questão não apresentou implicações éticas.

## RESULTADOS

Diversos estudos constam na literatura para descrição dos hábitos de estudantes durante o período pandêmico, desde mudança nos hábitos de sono, até na alimentação, refletindo em sua qualidade de vida, como é possível observar na Tabela 1.

**Tabela 1** – Caracterização dos estudos utilizados de acordo com autor, amostra, tipo de pesquisa e achados.

AUTOR/ANO DE PUBLICAÇÃO	TAMANHO DA AMOSTRA	TIPO DE PESQUISA	PRINCIPAIS ACHADOS
BLANDO, Alessandra; MARCILIO, Fabiane Cristina Pereira; RANCO, Sérgio Roberto Kieling; TEIXEIRA, Marco Antônio Pereira.	1.637 alunos, sendo 64% da graduação e 36% da pós- graduação	Estudo quantitativo	Foi possível compreender as principais necessidades dos estudantes durante esse período de pandemia da COVID-19, destacando-se as dificuldades relacionadas à gestão do tempo, à organização da rotina, à procrastinação, aos estudos, ao envolvimento em atividades físicas e à escrita de dissertação, tese ou TCC.
LISBOA, Cinthia Soares; ALMEIDA, Leila Magna Rodrigues; GONÇALVES, Vinícius Lima de Souza; BARRETO, Daviel Matos; SANTOS, Paula Silva; PITHON, Karla Rocha;	495 discentes e docentes.	Estudo transversal	Pode -se inferir que há relação entre o aumento da ingestão total de alimentos e consumo de fast food com as dificuldades no início do sono e elevado índice de procrastinação na hora de dormir entre docentes e discentes universitários .

SANTANA, Jerusa da Mota.			
FREIRE, Leonel Francisco de Oliveira; CURSINO, Maria Aparecida; LEAL, Danielle Christina Lino; REGIS, Matheus da Silva; LIMA, Isabela Pinheiro Cavalcante; LEAL, Rayza Maria Silva; SILVA, Marielen Ghedin da Silva.	106 estudantes	Pesquisa de campo quantitativa	Foi possível identificar uma melhoria nos hábitos alimentares dos estudantes, sendo caracterizado pela elevação da frequência do consumo de frutas, legumes e verduras, bem como o consumo de leite e iogurtes. Essa modificação do padrão alimentar pode ser resultante da maior disponibilidade de tempo para o preparo de refeições, retorno ao ambiente e familiar e a utilização da alimentação como ferramenta essencial para o fortalecimento da saúde e do sistema imunológico
ALBUQUERQUE, Sâmilly Costa Dantas de.	112 estudantes da Universidade Federal do Amazonas (UFAM)	Delineamento quantitativo, recorte transversal, descritivo e correlacional.	O estilo de vida dos estudantes de graduação da UFAM apresentou-se insatisfatório durante o período de pandemia, achado preocupante, tendo em vista que este se constitui em um dos fatores mais importantes para a manutenção da saúde, sendo a adoção de comportamentos saudáveis uma estratégia importante para proteção à saúde, e que pode favorecer melhor rendimento acadêmico e aprendizagem.
CAMARGO, Laura Carvalho de; CAMARGO, Natália Carvalho; SOUSA, Romes Bittencourt Nogueira de; COSTA, Luiz Henrique Alves; ALVES, Ana Gabriella Pereira; ALVES, Fagner Medeiros; SILVA, Maria Sebastiana.	173 discentes	Estudo transversal	resultados obtidos por este estudo mostraram que os universitários com a qualidade de sono afetada pela pandemia (QSA) apresentaram maior procura por atendimento em saúde mental, e maior autopercepção de elevada ansiedade/nervosismo, de elevado isolamento afetivo e de elevada tristeza, do que o grupo de universitários com a qualidade de sono não afetada pela pandemia (n-QSA). Isso reflete o papel da qualidade do sono nos estados emocionais e vice-versa.
SILVEIRA, Juliana Pinto da.	485 universitários da região sul	Corte transversal, de abordagem quantitativa e objetivos descritivo-comparativos.	Conclui-se que universitários do sul do Brasil apresentam um perfil de estilo de vida marcado pela presença de alguns comportamentos nocivos à saúde. Dentre estes comportamentos, destaca-se a alta prevalência de prática insuficiente de atividade física, de comportamento sedentário no tempo livre, e de hábitos alimentares não saudáveis e dificuldades com sono, em lidar com o estresse e de relaxar, com destaque para as mulheres nestes dois últimos aspectos
SILVA, Meire Luci da; OKADA, Bruna; DIAS, Marcela Doescher; ALMEIDA,	2.034 universitários brasileiros de	Pesquisa exploratória e descritiva, de caráter	A qualidade de vida e seus domínios foram classificados como regular. Evidenciou-se associações dos domínios da qualidade de vida com

Catia Cândida; SILVA, Nilson Rogério da.	294 universidades.	quantitativo e de corte transversal	variáveis sociodemográficas, acadêmicas, de atividades remotas. Aponta-se a necessidade das universidades em conjunto com a atenção psicossocial, propor estratégias de enfrentamento e apoio.
MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo Cesar.	A amostra 1 constituída por 460 sujeitos com idade média de 20,14 anos, e a amostra 2 por 159 sujeitos	Um estudo não experimental, transversal, quantitativo e descritivo.	Os resultados sugerem um impacto psicológico negativo da pandemia nos estudantes. Importa continuar a explorar as implicações da pandemia na saúde mental dos estudantes, para que se possam prevenir e minorar os seus efeitos.
SANTOS, Luis Guilherme Teixeira dos.	11 Centros e contou com 183 participantes, s	Quali-quantitativa	Observou-se que a ansiedade e o estresse são transtornos comuns nos estudantes universitários, sendo estes caracterizados majoritariamente por perfis de Ansiedade moderada e Ansiedade severa. Enquanto ao estresse percebido nos estudantes, o nível de Estresse moderado foi predominante na amostra. Ainda, mais da metade dos participantes tiveram seu desempenho acadêmico comprometido devido a troca entre o ambiente acadêmico e o ambiente domiciliar.

Outro ponto que foi possível avaliar, foi a utilização de diversos instrumentos validados para avaliação de aspectos distintos dos acadêmicos, como pode ser observado na Tabela 2.

**Tabela 2** – Instrumento de Avaliação dos hábitos de estudantes e aspecto avaliado.

<b>Instrumento Utilizado</b>	<b>Aspecto avaliado</b>	<b>Estado final</b>
Questionário	Qualidade de Sono	Piorou
Questionário	Saúde Mental – Ansiedade/Depressão	Piorou
Questionário	Alimentação	Piorou
	Hábitos Alimentares	Melhorou
Perfil do Estilo de Vida Individual (PEVI) e o Three Fator Eating Questionnaire (TFEQ-R21).	Estilo de vida	Piorou
Questionário	Pratica de atividade física	Piorou
Questionário Sociodemográfico	Qualidade de Vida	Piorou
Questionário	Psicológico	Piorou

Questionário	Ansiedade/Estresse	Piorou
--------------	--------------------	--------

## DISCUSSÃO

Conforme os estudos realizados por Blando *et al.* (2021), foram entrevistados 1.737 alunos, tanto de graduação quanto de pós graduação e grande parte responderam que o período das aulas on-line impactou diretamente para que se tornassem mais procrastinadores. Outro problema foi a dificuldade em determinarem uma rotina de estudos, e, além do mais, outro problema foi a falta de exercícios físicos, o que mostra que a pandemia impactou de forma negativa não apenas na saúde pública, mas na vida individual de cada pessoa. É válido salientar que essas dificuldades já existiam antes da pandemia, porém, acabaram se agravando durante o isolamento social.

Maia e Dias (2020) apontam que a pandemia foi responsável direta pela mudança de comportamento dos universitários e da população no geral. Dentro desse contexto, é possível afirmar que a pandemia teve um forte impacto, tanto no âmbito social quanto no econômico e político. Os autores realizaram uma pesquisa com 619 pessoas, com idade média entre 14 a 40 anos e foi possível identificar que houve um aumento significativo de perturbações psicológicas como o estresse, ansiedade e depressão entre os estudantes universitários durante o período da pandemia. Isto requer dizer que o isolamento social causado pela pandemia teve um impacto negativo na saúde mental dos estudantes universitários.

Santos (2020) complementa que altos níveis de ansiedade e estresse interferem diretamente, de maneira negativa, no desempenho acadêmico dos estudantes. O que requer dizer que acadêmicos mais estressados e ansiosos acabam tendo seu desempenho reduzido. Além disso, o autor realizou uma pesquisa com estudantes distribuídos em 11 centros acadêmicos na Universidade Federal da Paraíba e com isso, foi possível verificar que o estresse e ansiedade são transtornos comuns nos estudantes universitários.

Camargo *et al.* (2022) analisaram o estado emocional, prática da atividade física e hábitos alimentares de 173 estudantes universitários. Foi possível perceber que grande parte deles tiveram a qualidade de sono afetada pela pandemia e estes passaram a buscar por mais atendimento em saúde mental e tiveram um elevado nível de ansiedade e nervosismo. Além do mais, os estudantes apresentaram menores níveis de prática de atividade física no contexto da pandemia, assim como também o consumo de alimentos integrais foi reduzido. Isto requer dizer que os universitários são um grupo bastante vulnerável, uma vez que são muito impactados no

âmbito do sono e dos estados emocionais por conta da demanda e à pressão acadêmica, e, devido a pandemia, este fator acabou sendo amplificado e é válido frisar que o exercício físico pode ser uma opção para melhora do quadro geral por diminuir índices de ansiedade e melhorar qualidade de vida.

É visível que com a pandemia da Covid-19, os universitários sofreram alterações nas rotinas de vida, acadêmica e ocupacionais, o que culminou em sentimentos negativos que consecutivamente repercutem na saúde mental destes. Assim, Silva e Okada (2021), realizaram uma pesquisa em 294 instituições de ensino superior brasileiras, onde aplicaram três instrumentos investigativos com o intuito de identificar de que maneira a pandemia impactou os estudantes dessas instituições. Com isso, foi possível verificar que a os participantes tiveram percepção negativa acerca da sua saúde associando-a com alteração no sono, sintomas depressivos e conseqüentemente na qualidade de vida. Como se sabe, ter um sono de qualidade é essencial para o estudante, pois impacta diretamente na consolidação da memória e das informações que são aprendidas, tornando o aluno mais atento e melhorando o ensino-aprendizado do mesmo.

Os autores Veiga e Gomes (2021) confirmam o quadro anteriormente citado, pois ao realizar uma revisão de literatura, incluindo 43 artigos, foi percebido que a pandemia e os diversos aspectos relacionados a ela acabaram por influenciar na vida acadêmica e na saúde dos acadêmicos, assim como também quanto na de seus familiares, no qual provocou reações emocionais negativas como os sentimentos de frustração, incerteza, angústia emocional, insegurança, culpa, luto, raiva e possíveis transtornos mentais como ansiedade, depressão, estresse e estresse pós-traumático. Dito isso, o enfrentamento à pandemia acabou gerando aos estudantes reações psicológicas negativas a curto, médio e longo prazo, ocasionando na falta de consolo, inquietação, preocupação, pânico, dúvida e falta de sentido para a vida.

Quanto a questão da alimentação, Albuquerque (2022) identificou no seu estudo que o comportamento predominante dos acadêmicos durante a pandemia em toda a amostra foi a Alimentação Emocional (AE), seguida pela Restrição Cognitiva - RC e pelo Descontrole Alimentar (DA). É visível, nesse contexto, que ter uma alimentação saudável é indispensável para que as pessoas tenham uma boa qualidade de vida e, dentro do âmbito acadêmico, é comprovado que o rendimento do estudante está diretamente relacionado a nutrição, visto que uma boa alimentação leva à saúde e à melhor atividade cerebral.

Assim, é perceptível que os hábitos dos estudantes de universidades foram alterados de maneira drástica durante a pandemia, onde houve reflexos bastante negativos na vida destes e com isso, o aprendizado acabou sendo afetado como consequência. Além disso, aspectos como

a qualidade do sono, aumento de doenças como ansiedade e depressão, excesso de estresse, consumo excessivo de alimentos considerados prejudiciais a saúde foram os principais achados da pesquisa.

## **CONCLUSÃO**

De uma maneira geral, através da análise e discussão realizada, tornou-se perceptível que a pandemia impactou diretamente na qualidade de vida e nos hábitos dos acadêmicos universitários, uma vez que tiveram que se adaptar as aulas remotas de maneira repentina, além de terem que lidar com o isolamento social. É possível afirmar também que a pandemia da Covid-19 acabou revelando o quadro estrutural de barreiras à universalização do ensino superior no Brasil, devido a grande desigualdade existente, principalmente no que tange ao acesso à internet, desemprego e redução de renda.

Dessa forma, foram várias as dificuldades dos alunos neste período, principalmente no que se refere a organização da rotina e gestão do tempo, pois muitos acadêmicos criaram o hábito da procrastinação durante a pandemia. Outro hábito que foi analisado foi o aumento do consumo de alimentos de fast food solicitados em aplicativos on-line, e, esse aumento está diretamente atrelado a facilidade do acesso a este tipo de comida. Outro fator identificado foi o hábito de dormir tarde, o que impacta diretamente na qualidade do sono dos estudantes e consequentemente nos estados emocionais do mesmo.

Assim, é possível chegar à conclusão de que o contexto pandêmico foi um evento estressor que interferiu diretamente no rendimento e desenvolvimento acadêmico, principalmente devido aos hábitos que estes criaram no período do isolamento social, onde os estes foram afetados psicologicamente, desmotivados e com pensamentos de incapacidade.

Contudo, diante do retorno ainda recente as atividades presenciais, é necessária a realização de novos estudos que possam acompanhar o desfecho das realizadas enfrentadas pelos acadêmicos, além dos reflexos trazidos de outrora.

## **REFERÊNCIAS**

ALBUQUERQUE, Sâmilly Costa Dantas de. Estilo de vida e comportamento alimentar de universitários durante o período da pandemia de COVID-19. 2022. **101 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal do Amazonas**, Manaus (AM), 2022. Acesso em: 10 de novembro de 2022.

BARDI G., BEZERRA WC., MONZELI GA., PAN LC., BRAGA IF., MACEDO MDC. Pandemia, desigualdade social e necropolítica no Brasil: reflexões a partir da terapia ocupacional social. **Rev. Interinst. Bras. Ter. Ocup. Rio de Janeiro. 2020.** suplemento, v.4(2): 496-508.

BLANDO, A., MARCILIO, F. C. P., FRANCO, S. R. K., & TEIXEIRA, M. A. P. (2021). Levantamento sobre dificuldades que interferem na vida acadêmica de universitários durante a pandemia de COVID-19. **Revista Thema, 20, 303–314.**

CARVALHO, Laura de Camargo; CARVALHO, Natália de Camargo; SOUSA, Romes Bittencourt Nogueira de; COSTA, Luiz Henrique Alves; ALVES, Ana Gabriella Pereira; ALVES, Fagner Medeiros; SILVA, Maria Sebastiana. Qualidade do sono em universitários no contexto da pandemia da covid-19: um olhar multifatorial. **Psicologia E Saúde Em Debate, 8(1), 97–124.**

FARIA, Sarah Gabriela dos Santos. **Nível de Estresse em estudantes de Fisioterapia durante o distanciamento social.** Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/1730/1/NI%CC%81VEL%20DE%20ESTRESSE%20EM%20ESTUDANTES%20DE%20FISIOTERAPIA%20DURANTE%20O%20DISTANCIAMENTO%20SOCIAL.%20sarah%20gabriela%20docx.pdf>. Acesso em: 28 de maio de 2022.

FREIRE, Leonel Francisco de Oliveira et al. Pandemia COVID-19: efeitos do distanciamento social no comportamento alimentar de estudantes do estado do Ceará. **Research, Society and Development, v. 10, n.11.** Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19185/17266>. Acesso em: 15 de novembro de 2022.

JUSTINO, Cenira Ferreira Marques; COELHO, Maria Batista; SANTOS, Márcia Carvalho: OS REFLEXOS NA EDUCAÇÃO DURANTE A PANDEMIA: Um artigo original. **Anais do 3º Simpósio de TCC, das faculdades FINOM e Tecsoma. 2020; 1264-1282**

MAIA, B. R., & DIAS, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia (Campinas), 37, e200067.**

SANTOS, Luis Guilherme Teixeira dos. **A ansiedade e o estresse como meios dificultadores da aprendizagem no ensino superior remoto.** Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/20141/1/LGTS26052021.pdf>. Acesso em: 21 de novembro de 2022.

SILVA, HMS da; SOUSA, NH de; PIRES ABL; ARAUJO, APPQ de; SOUSA, M da GC de; SANTOS, AC de J dos; LEITE, L de O. Comportamento alimentar e hábitos de vida de universitários com migrânea na pandemia da COVID-19. **Headache Med [Internet].**

SILVA, M. L; OKADA, B; DIAS, M. D; ALMEIDA, C. C; SILVA, N. R. da. (2022). Qualidade de vida de universitários brasileiros em ensino remoto durante pandemia de COVID-19. **Conjecturas, 22(3), 924–938.**

SOARES, Cassia Baldini et al. Revisão integrativa: conceitos e métodos utilizados na enfermagem. **Rev Esc Enferm USP 2014; 48(2):335-45.**

VEIGA, Daiana Vieira; GOMES, Jade Fernandes. **Saúde mental dos estudantes do ensino superior no contexto de pandemia Covid-19.** Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/13708/1/TCC%20II.pdf>. Acesso em: 10 de novembro de 2022.