



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Rio de Janeiro

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro

CAMPUS REALENGO  
FISIOTERAPIA

LARISSA AMARAL SANTOS

**INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO  
BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DOS ALUNOS DO IFRJ,  
CAMPUS REALENGO, DURANTE A PANDEMIA DE  
COVID-19**

RIO DE JANEIRO

2023

LARISSA AMARAL SANTOS

INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO BEM-ESTAR  
PSICOLÓGICO DOS ALUNOS DO IFRJ, CAMPUS REALENGO, DURANTE A  
PANDEMIA DE COVID-19

**IFRJ - CAMPUS REALENGO**  
**1º SEMESTRE/2023**

IFRJ – CAMPUS REALENGO

LARISSA AMARAL SANTOS

**INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO BEM-ESTAR  
PSICOLÓGICO DOS ALUNOS DO IFRJ, CAMPUS REALENGO, DURANTE A  
PANDEMIA DE COVID-19**

Trabalho de conclusão de curso  
apresentado à coordenação do Curso de  
Fisioterapia, como cumprimento parcial  
das exigências para conclusão do curso.

Aprovada em 12 de julho 2023.  
Conceito: 10.

Banca Examinadora



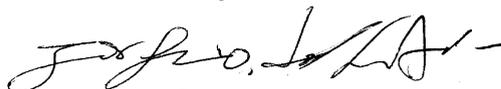
---

Prof. Me André da Silva Favre (Orientador)  
Instituto Federal do Rio de Janeiro (IFRJ)



---

Me Aline Braz de Lima (Co-orientadora externa)



---

Prof. Dr Jorge Oliveira dos Santos (membro interno)  
Instituto Federal do Rio de Janeiro (IFRJ)



---

Profª Drª Susana Engelhard Nogueira (membro interno)  
Instituto Federal do Rio de Janeiro (IFRJ)

CIP - Catalogação na Publicação

S237i Santos, Larissa

Influência da prática de atividade física no bem-estar psicológico dos alunos do IFRJ, campus Realengo, durante a pandemia de COVID-19 / Larissa Santos - Rio de Janeiro, 2023.  
47 f. ; 30 cm.

Orientação: André da Silva Favre .

Trabalho de conclusão de curso (graduação), Bacharelado em Fisioterapia, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro, Campus Realengo, 2023.

1. Atividade Física. 2. Autoestima. 3. Intolerância à Incerteza. 4. Pandemia. I. , André da Silva Favre, **orient.** II. , Aline Braz de Lima, **coorient.** III. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro. IV. Título

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente agradeço a Deus por todas as oportunidades, sabedoria e amparo para concluir a graduação. À minha mãe Andrea e ao meu pai Evandro, por todo o amor, cuidado, incentivo e apoio que me deram ao longo da vida para que eu pudesse me dedicar aos estudos e alcançar todos os meus sonhos. A minha irmã, Lívia, que sempre esteve ao meu lado, suportando meus momentos de estresse sem nunca deixar de ser amorosa. Às minhas avós Nilza e Maria, que sempre cuidaram de mim e estiveram presentes em todos os momentos da minha vida. Ao meu noivo, Daniel, que esteve comigo ao longo de toda a graduação e foi meu alicerce nos momentos mais difíceis, acreditou em mim e não me deixou desistir. Às minhas amigas de turma, Bárbara, Catarina, Gabriela, Isabelle, Juliana, Kátia e Thaissa, por caminharem junto a mim durante toda a faculdade, compartilhando todos os esforços e conquistas. Estar com vocês deixou tudo mais leve. Ao meu orientador André, que me acolheu em um momento turbulento da graduação e me deu total suporte para a realização deste trabalho. A todos que, de alguma forma, fizeram parte da minha formação, muito obrigada!

# **INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DOS ALUNOS DO IFRJ, CAMPUS REALENGO, DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19**

## **RESUMO**

A pandemia de COVID-19 foi um período de grande incerteza e mudanças repentinas no cotidiano, provocando altos níveis de estresse. Esse cenário afetou os estudantes de ensino superior, provocando impactos na saúde mental e bem-estar desses indivíduos. Para a Psicologia Positiva, fatores protetivos, como a autoestima e a baixa intolerância à incerteza, são importantes para lidar com um atual mundo volátil, incerto, complexo e ambíguo. O objetivo do presente estudo foi avaliar a relação da prática de exercício físico com a autoestima, intolerância à incerteza e desesperança de alunos do Instituto Federal do Rio de Janeiro, Campus Realengo, durante a pandemia de COVID-19. Através da plataforma “Google Forms”, 200 alunos matriculados na graduação responderam a um questionário sociodemográfico sobre hábitos de vida e às escalas de: Autoestima de Rosenberg, Intolerância à Incerteza, dividida em dois fatores (ansiedade inibitória e prospectiva em relação à incerteza) e Desesperança. Os dados obtidos se referem ao período de março de 2020 a setembro de 2021 vivenciados pelos alunos. A comparação entre as médias das escalas de bem-estar psicológico com a prática de atividade física antes da pandemia apontou que os indivíduos ativos fisicamente apresentaram maiores níveis de autoestima e menor desesperança e intolerância à incerteza. Porém, apenas esta última foi estatisticamente significativa. A idade dos participantes também apresentou correlação estatisticamente significativa e positiva com autoestima e negativa com a intolerância à incerteza. Ao comparar-se idade e atividade física, observou-se que a média de idade dos alunos que praticavam atividade física antes da pandemia era estatística e significativamente maior do que a média dos que não eram fisicamente ativos. Sobre a quantidade de exercício físico durante a pandemia e as escalas de bem-estar psicológico, não houve diferença significativa entre os grupos. Foi possível concluir, para esta amostra que tanto a prática de atividade física prévia ao início da pandemia, quanto o maior valor de idade dos estudantes foram fatores protetivos que influenciaram a intolerância à incerteza dos alunos do IFRJ do campus Realengo, durante o período da pandemia de COVID-19.

Palavras-chave: Pandemia. Autoestima. Intolerância à incerteza. Atividade Física.

## ABSTRACT

The COVID-19 pandemic was a period of great uncertainty and sudden changes in daily life, causing high levels of stress. This scenario affected higher education students, causing impacts on the mental health and well-being of these individuals. For Positive Psychology, protective factors, such as self-esteem and low intolerance to uncertainty, are important to deal with today's volatile, uncertain, complex and ambiguous world. The objective of the present study was to evaluate the relationship between the practice of physical exercise and self-esteem, intolerance to uncertainty and hopelessness of students at the Federal Institute of Rio de Janeiro, Campus Realengo, during the COVID-19 pandemic. Through the "Google Forms" platform, 200 students enrolled in the undergraduate course answered a sociodemographic questionnaire about lifestyle habits and scales: Rosenberg's Self-Esteem; Intolerance to Uncertainty, divided into two factors (inhibitory and prospective anxiety in relation to uncertainty) and Hopelessness. The data obtained refer to the period from March 2020 to September 2021 experienced by the students. The comparison between the averages of the psychological well-being scales with the practice of physical activity before the pandemic pointed out that physically active individuals had higher levels of self-esteem and less hopelessness and intolerance to uncertainty. However, only the latter was statistically significant. The age of the participants also showed a statistically significant and positive correlation with self-esteem and a negative correlation with uncertainty intolerance. When comparing age and physical activity, it was observed that the average age of students who practiced physical activity before the pandemic was statistically significantly higher than the average of those who were not physically active. Regarding the amount of physical exercise during the pandemic and psychological well-being scales, there was no significant difference between groups. It was possible to conclude, for this sample, that both the practice of physical activity prior to the beginning of the pandemic and the higher age of the students were protective factors that influenced the intolerance to uncertainty of the students of the IFRJ on the Realengo campus, during the period of the pandemic of COVID-19.

Keywords: Pandemic. Self-esteem. Intolerance of uncertainty. Physical activity.

## Sumário

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>8</b>
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>10</b>
<b>3. OBJETIVO.....</b>	<b>13</b>
3.1. Geral.....	13
3.2. Específicos.....	13
<b>4. JUSTIFICATIVA.....</b>	<b>13</b>
<b>5. METODOLOGIA.....</b>	<b>15</b>
<b>6. RESULTADOS.....</b>	<b>17</b>
<b>7. DISCUSSÃO.....</b>	<b>29</b>
<b>8. CONCLUSÃO.....</b>	<b>33</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>35</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>39</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O mundo atual está em constante transformação, tornando o ambiente cada vez menos previsível, representado pelo conceito de mundo VUCA (*Volatility, uncertainty, complexity, ambiguity*). A incerteza é um dos maiores desafios a serem enfrentados pela sociedade, visto que o ser humano está sempre em busca de certezas sobre o futuro. A pandemia do COVID-19 foi um dos exemplos mais recentes de períodos de grandes incertezas, onde todos os indivíduos precisaram se adaptar às mudanças repentinas no cotidiano, provocando, em muitos, altos níveis de estresse (MIRANDA, 2021).

Devido ao surgimento repentino do vírus SARS-Cov-2, houve a necessidade do isolamento, sem nenhuma preparação prévia, o que pode ter agravado significativamente os sintomas do confinamento (MIRANDA, 2021). Apesar de ser extremamente efetivo para evitar a proliferação da doença, o isolamento social também pode provocar diversos impactos na saúde mental, tais como: ansiedade, irritabilidade, alterações de sono, hostilidade e depressão (SANTOS *et al.*, 2021). Em um período em que é necessária a conservação de um sistema imunológico em bom funcionamento, o estresse é um fator que pode comprometer a resposta imune das pessoas (NECA *et al.*, 2022).

O desenvolvimento de fatores protetivos durante o panorama do isolamento social é essencial para diminuir os impactos na saúde mental (DONIDA *et al.*, 2021). Alguns exemplos destes para a Psicologia Positiva são autonomia, autoestima, *coping* (enfrentamento), auto-eficácia, apoio social, coesão familiar, dentre outros. Estes são processos que fornecem suporte para o enfrentamento das adversidades da vida (KOLLER e POLLETO, 2008). Dentre os fatores considerados negativos, podemos citar a desesperança e a intolerância à incerteza. Indivíduos que possuem altos índices destas variáveis tendem a evitar situações incertas e podem apresentar maiores níveis de ansiedade (COUNSELL *et al.*, 2017).

A elaboração de estratégias de enfrentamento também foi de extrema importância para reduzir os danos à saúde mental no contexto da pandemia. A manutenção de hábitos de vida saudáveis, como ter rotina regular de sono e alimentação, praticar atividades de lazer e exercícios físicos adaptados à quarentena podem minimizar o adoecimento mental durante o isolamento (NABUCO, OLIVEIRA E AFONSO, 2020 e CAZAL, NUNES E SILVA, 2021).

A prática de atividade física possui efeitos positivos na capacidade funcional, redução dos níveis de depressão, melhora das funções cognitivas, cardiovasculares e imunológicas, entre outros benefícios (ABREU; DIAS, 2017). Dados epidemiológicos sugerem que pessoas moderadamente ativas têm menores riscos de serem acometidas por desordens mentais do que as sedentárias. O exercício físico promove a liberação de diversos neurotransmissores como a norepinefrina, serotonina e endorfina, que influenciam diretamente o humor, pois regulam a ansiedade e proporcionam sensação de felicidade e bem-estar. Estes fatores contribuem para um melhor enfrentamento de crises e problemas diários (NAZARÉ OLIVEIRA *et al.*, 2011).

No meio acadêmico, estudantes universitários compõem um grupo com alta probabilidade de adotar um comportamento sedentário. Isto pode ocorrer devido à rotina destes indivíduos, com a maior parte do tempo gasto em aulas, estudos ou em frente ao computador (CARBALLO-FAZANES *et al.*, 2020). Suspeitou-se de que o nível de prática de exercícios dos alunos do IFRJ não tenha sido tão diferente e isso pode ter influenciado o nível de bem-estar deles durante a pandemia.

O presente trabalho visa, principalmente, relacionar a prática de atividade física prévia e durante o período de isolamento social com o bem-estar psicológico dos alunos do IFRJ, Campus Realengo.

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

A Psicologia Positiva pode ser conceituada como o campo da ciência que investiga os aspectos que favorecem o desenvolvimento saudável da população, seguindo uma perspectiva positiva da saúde (ADLER e SELIGMAN, 2016). Sendo assim, a Psicologia Positiva estuda o processo de adaptação do ser humano às adversidades e busca identificar os fatores que promovem o melhor ajuste psicológico, a saúde física e mental do indivíduo (REPPOLD, GURGEL e SCHIAVON, 2015).

Dentro da perspectiva da Psicologia Positiva existem fatores protetivos, responsáveis por fortalecer e dar suporte para o enfrentamento de situações estressantes da vida, como a autoestima, autonomia, bem-estar subjetivo, afetos positivos, apoio social, entre outros (KOLLER e POLLETO, 2008). Estes recursos de defesa são capazes de minimizar ou evitar o surgimento de consequências relacionadas a aspectos negativos, como *burnout*, intolerância à incerteza e desesperança (COUNSELL *et al.*, 2017). Para este estudo, serão utilizadas as variáveis autoestima, intolerância à incerteza e desesperança.

A autoestima é um fator protetivo caracterizado pela satisfação ou insatisfação dos indivíduos sobre si mesmo. Baixos índices de autoestima estão relacionados à percepção de incapacidade, depressão e ansiedade social. Em contrapartida, a autoestima elevada pode indicar melhor saúde mental, habilidades sociais, rendimento ocupacional e bem-estar, além de auxiliar no enfrentamento de situações adversas (HUTZ e ZANON, 2011).

A intolerância à incerteza pode ser descrita como uma relação entre incerteza e preocupação ou “medo do desconhecido”. Sua definição foi revisada diversas vezes ao longo dos anos e não houve um consenso na comunidade científica (CARLETON, 2012). Dugas *et al.* (2007) a respeito de uma definição teórica: A intolerância à incerteza pode ser vista como a tendência de um indivíduo considerar inaceitável e ameaçadora a possibilidade de um evento negativo ocorrer, independentemente da probabilidade real de seu acontecimento. Pessoas com altos índices desta variável tendem a ser menos capazes de enfrentar situações adversas com eficácia, resultando em desajustes cognitivos, emocionais e comportamentais (ANGEHRN; KRAKAUER; CARLETON, 2020).

A escala de intolerância à incerteza é utilizada para mensurar os índices desta variável, sendo dividida em duas subescalas, ansiedade prospectiva e ansiedade inibitória. A ansiedade prospectiva está no âmbito cognitivo, há desejo de previsibilidade e associa-se a preocupação e a sintomas obsessivo-compulsivos. A ansiedade inibitória é de cunho comportamental, gerando paralisia diante da incerteza e está relacionada a ansiedade social, pânico, agorafobia e depressão (CARLETON, 2012).

A desesperança é uma variável relacionada a aspectos negativos da percepção do indivíduo, inserido em uma realidade que lhe é adversa e que pode ser definida como expectativas negativas e pessimistas sobre si mesmo e sobre o futuro. Pessoas com algum nível de desesperança costumam apresentar sintomas depressivos e distúrbios de ansiedade (OLIVEIRA *et al.*, 2006). Pensamentos frequentes de desesperança comprometem a saúde mental do indivíduo e a maneira como interagem com o meio social, além de dificultar a sua participação em atividades produtivas e saudáveis (LIMA *et al.*, 2021).

A adoção de um estilo de vida saudável, com prática de exercícios físicos moderados é um importante fator imunoprotetor para doenças infecciosas como a COVID-19, além de estar diretamente relacionada ao aumento do bem-estar mental (CAZAL, NUNES E SILVA, 2021). O comportamento sedentário é um fator determinante para a inflexibilidade metabólica, o que torna os indivíduos mais suscetíveis ao desenvolvimento de doenças crônicas (RYNDERS *et al.*, 2017). A flexibilidade metabólica é conhecida como a capacidade do organismo de utilizar diferentes nutrientes para a produção de energia, de acordo com a disponibilidade da célula. Importante para a saúde física e mental, a redução da flexibilidade metabólica é, em geral, acompanhada de resistência à insulina, flutuações de humor, cansaço, acúmulo de gordura na região abdominal, dislipidemias e piora da imunidade. O desenvolvimento da flexibilidade metabólica depende de fatores biológicos, como a regulação do metabolismo, e de fatores ambientais, como dieta e atividade física, sendo sua prática diária um potente modulador (RYNDERS *et al.*, 2017).

A prática regular de exercício físico é essencial para a qualidade de vida dos indivíduos, ocasionando inclusive melhor saúde mental. Isto ocorre, pois a realização adequada de exercícios proporciona o aumento da produção de substâncias neuroendócrinas pelo organismo, como endorfinas, que proporcionam relaxamento e bem estar geral (CAVALCANTE NETO, 2021).

Além disso, a ação do exercício físico melhora as funções cognitivas devido ao aumento da circulação sanguínea cerebral, que conseqüentemente aumenta a oxigenação e a disponibilidade de outros substratos energéticos (MEREGE FILHO *et al.*, 2014). Seus efeitos sobre o sistema nervoso central também são relevantes, visto que o exercício aeróbico pode aumentar a atividade de enzimas antioxidantes, aumentando a capacidade de defesa contra prejuízos causados por espécies reativas de oxigênio (NAZARÉ OLIVEIRA *et al.*, 2011).

Atividade física e exercício físico constantemente são utilizados como sinônimos, porém, há uma diferença conceitual entre eles. A atividade física envolve todos os movimentos do corpo que promovem gasto energético acima do repouso e pode estar relacionada com o ambiente que o indivíduo está inserido, como atividades de lazer, tarefas domésticas ou deslocamento. O exercício físico é uma modalidade de atividade física, planejada e programada, com objetivos específicos, como musculação, natação, entre outros (LOURENÇO *et al.*, 2017).

### **3. OBJETIVO**

#### **3.1. Geral**

O presente estudo tem como objetivo geral avaliar a relação da prática de atividade física com a autoestima (no contexto da Psicologia Positiva) e com os aspectos negativos relacionados ao bem estar psicológico (intolerância à incerteza e desesperança) de alunos do Instituto Federal do Rio de Janeiro, Campus Realengo, durante a pandemia de COVID-19.

#### **3.2. Específicos**

- Realizar uma análise descritiva do perfil sociodemográfico dos alunos do IFRJ, campus Realengo;
- Relacionar a prática de atividade física com a percepção predominante dos alunos em relação ao impacto (positivo ou negativo) da pandemia sobre suas vidas.

#### 4. JUSTIFICATIVA

A pandemia de COVID-19 gerou diversas consequências na saúde mental e física em todo o mundo. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2022), houve um aumento de 25% na prevalência global de ansiedade e depressão durante o primeiro ano de pandemia. O isolamento social, o medo de contrair a doença, a instabilidade econômica e a incerteza em relação ao futuro foram condições que afetaram negativamente a vida da população, provocando altos níveis de estresse (MIRANDA, 2021).

A manutenção de hábitos de vida saudáveis foi essencial para melhorar a qualidade de vida durante o período de isolamento. Apesar das restrições de mobilidade e contato interpessoal, alternativas como atividades físicas ao ar livre e exercícios no ambiente domiciliar, com a possibilidade de utilização de tecnologias para acompanhamento profissional durante o treinamento, foram adotadas e bem aceitas pela sociedade (MATTOS *et al.*, 2020).

A aplicação deste estudo é motivada pela investigação de como a prática de atividade física prévia e durante a pandemia contribuiu para a percepção positiva ou negativa deste período. Identificar se a atividade física influenciou a qualidade do enfrentamento da crise pelos universitários - promovendo bem-estar psicológico - poderá conduzir a ações de cuidado e educação em saúde deste determinado público.

## 5. METODOLOGIA

O presente estudo é caracterizado como observacional e transversal, de caráter descritivo. Participaram desta pesquisa 200 alunos matriculados nos cursos de Fisioterapia, Farmácia e Terapia Ocupacional do Instituto Federal do Rio de Janeiro (IFRJ) - Campus Realengo, de ambos os sexos e com idade mínima de 18 anos. A coleta de dados foi realizada através de um questionário na plataforma “Google Forms”, composto por 6 etapas, após concordância do Registro de Consentimento Livre e Esclarecido (RCLE) (ANEXO A). O questionário online foi disponibilizado através de um link compartilhado pelo Whatsapp nos grupos de alunos do IFRJ. Os dados obtidos na pesquisa são de perguntas que se referem ao período de março de 2020 a setembro de 2021 vivenciados pelos alunos.

A primeira etapa continha perguntas sobre o perfil sociodemográfico dos indivíduos: sexo, idade, estado civil, curso e período em que está matriculado, se possuía algum trabalho remunerado e/ou se recebeu algum auxílio financeiro durante a pandemia (ANEXO B). A segunda etapa foi composta por questões relativas à COVID-19 e ao enfrentamento da pandemia de maneira geral (ANEXO C). A terceira etapa foi constituída por um questionário de hábitos de vida durante a pandemia, visando obter informações sobre: consumo de cigarro, álcool, prática de exercício físico, alimentação, sono, estresse, exposição ao sol, suplementação, satisfação com a vida sexual e vivência de situações de estresse (ANEXO D).

As etapas quatro, cinco e seis são compostas pelas seguintes escalas:

a) **Versão Reduzida da Escala de Intolerância à Incerteza (EII-12)** (KRETZMANN, 2020), composta por 12 itens com objetivo de medir o traço de intolerância à incerteza. É constituída de 2 fatores ou subescalas: ansiedade prospectiva e ansiedade inibitória. Os itens foram avaliados utilizando uma escala Likert graduada de 1 a 5, sendo (1) correspondente à “não me descreve de modo algum” e (5) à “me descreve completamente” (ANEXO E);

b) **Escala de Desesperança (ED-2)** (EVERSON *et al.*, 1996), usada para mensurar a desesperança, definida como expectativas negativas a respeito de si mesmo e do futuro. Os itens são graduados por uma escala Likert de 1 a 5, sendo: (1) discordo totalmente, e (5) concordo totalmente (ANEXO F).

c) **Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR)**, é um importante indicador de saúde mental e bem-estar. Pode ser considerada um preditor de resultados favoráveis nas áreas profissionais, relacionamentos interpessoais e desempenho acadêmico. É constituída por 10 itens, com 5 relacionados à autoimagem positiva e 5 à autoimagem negativa. Sendo mensurados por uma escala do tipo Likert, de 1 a 5, sendo: (1) discordo totalmente e (5) concordo totalmente (DELL'AGLIO; BANDEIRA; SBICIGO, 2010) (ANEXO G).

Os dados obtidos foram tabulados em uma planilha eletrônica do Microsoft Office Excel, versão 2016 para Windows e analisados com auxílio do software SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*, SPSS Inc, Chicago, USA) versão 19. Para apresentação dos resultados, foi realizada uma análise descritiva das variáveis (apresentando frequência, a porcentagem, a média e o desvio padrão) para conhecer as características da amostra.

Em seguida, foi realizado o teste *t* de *Student* para comparar as médias dos índices de bem-estar psicológico em relação à prática prévia de atividade física e desta em comparação com a média de idade dos alunos.

Para comparar as médias dos índices de bem-estar psicológico sobre prática de atividade física durante a pandemia foi realizada uma análise de variância (ANOVA). O nível de significância adotado foi de 95% ( $p < 0,05$ ).

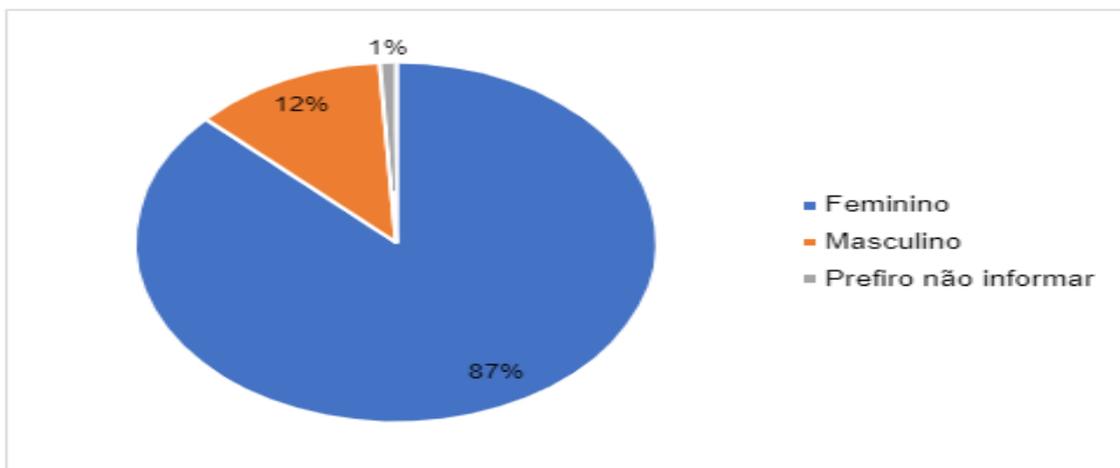
A correlação linear de Pearson foi utilizada para avaliar o nível de associação das variáveis de bem-estar psicológico entre si e destas com relação à idade dos voluntários. Foi realizada a regressão linear múltipla para identificar se tanto a prática prévia de atividade física e a idade dos alunos influenciaram o nível de intolerância à incerteza.

Esta pesquisa é um braço de uma grande pesquisa realizada com uma população mais abrangente e está vinculada ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Filosofia e Ciências Humanas (CEP/CFCH-UFRJ), com CAEE: 57160022.0.0000.5582 e número de parecer 5.379.645, apresentado no dia 30 de abril de 2016. Os procedimentos metodológicos apresentados respeitam os preceitos de pesquisa da Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde (CNS).

## 6. RESULTADOS

Participaram desta pesquisa 200 estudantes, dos quais 174 eram do sexo feminino, 24 do sexo masculino e 2 preferiram não informar, como mostra o gráfico 1.

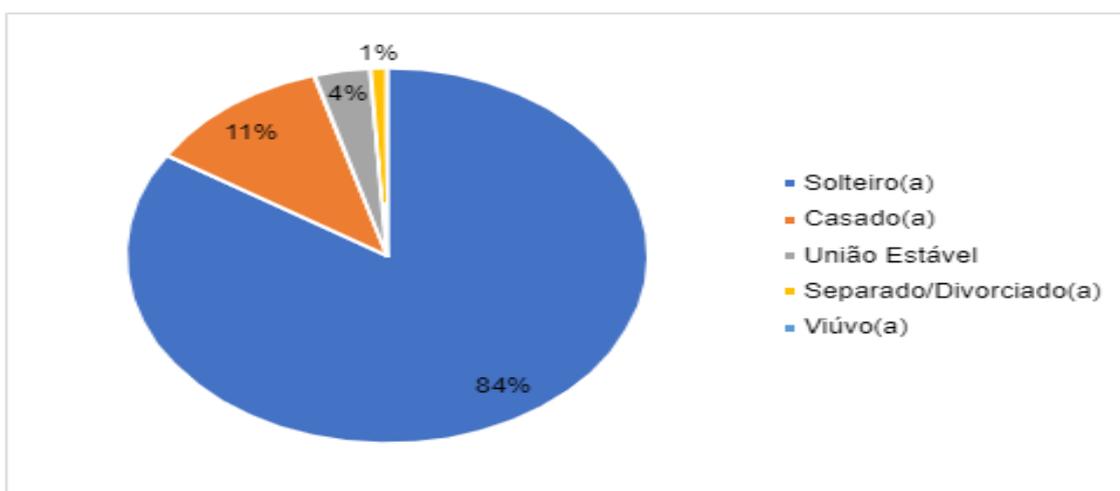
Gráfico 1 - Sexo dos participantes



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

As idades dos acadêmicos participantes variaram de 18 a 60 anos, com média de 24,3 anos e desvio padrão de 6,1 anos. Em relação ao estado civil, a maioria se identificou como solteiro(a) (168), seguido por casado(a) (23), união estável (7) e separado ou divorciado(a) (2), (Gráfico 2).

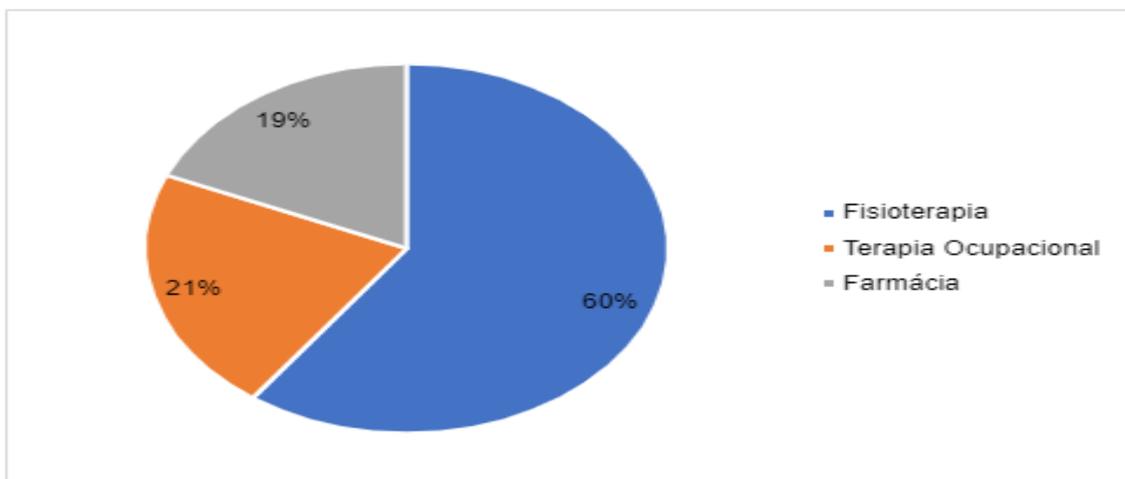
Gráfico 2 - Estado civil dos participantes.



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Em relação à distribuição dos cursos, a maioria dos participantes estavam matriculados no curso de Fisioterapia (120), seguido pelos cursos de Terapia Ocupacional (43) e Farmácia (37), como mostra o gráfico 3.

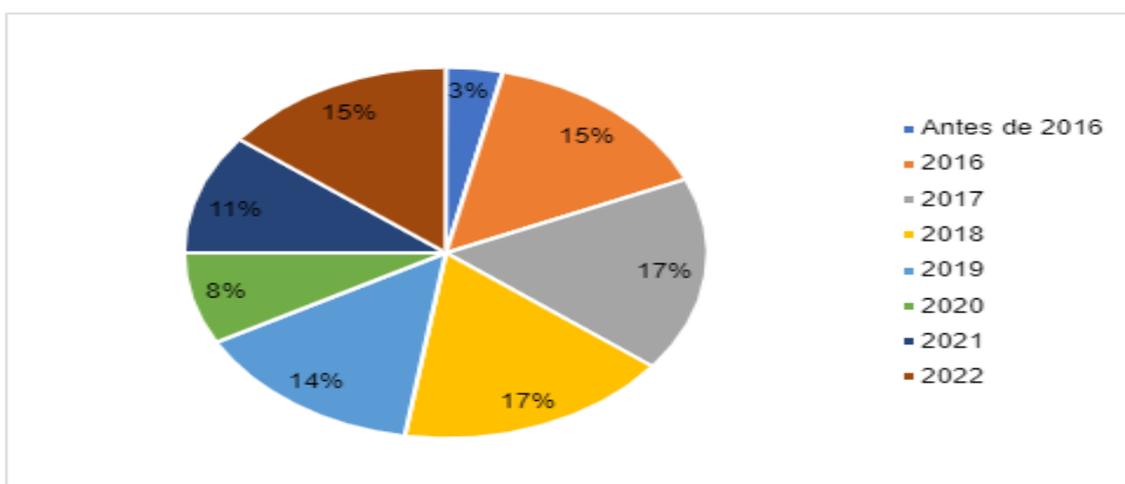
Gráfico 3 - Cursos de graduação



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

A distribuição dos anos de ingresso dos alunos nos cursos de graduação está ilustrada no gráfico 4. Entre os 200 participantes da pesquisa, 7 alunos entraram antes do ano de 2016, 30 em 2016, 34 em 2017, 34 em 2018, 29 em 2019, 16 em 2020, 21 em 2021 e 29 em 2022, como representado no gráfico 4.

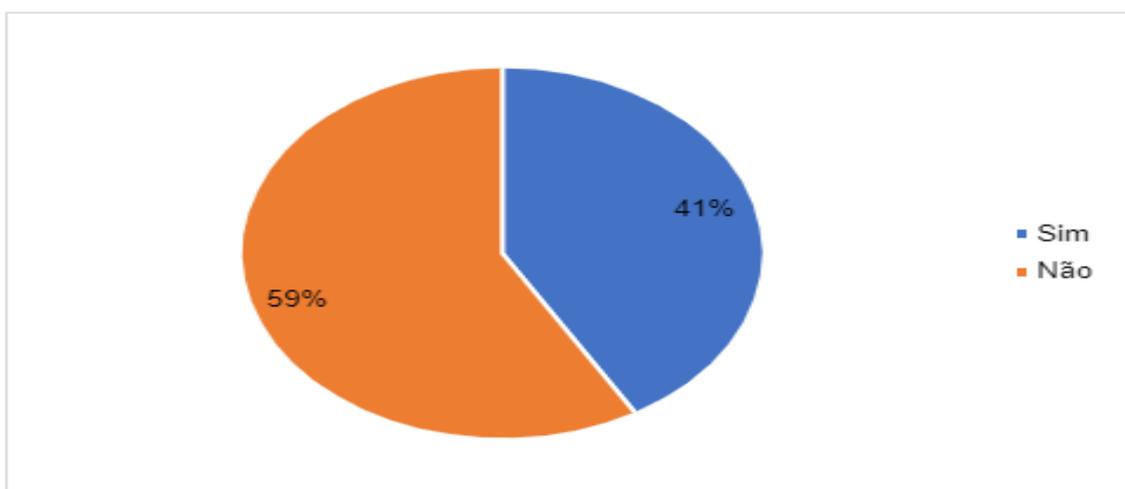
Gráfico 4 - Ano de ingresso na graduação



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

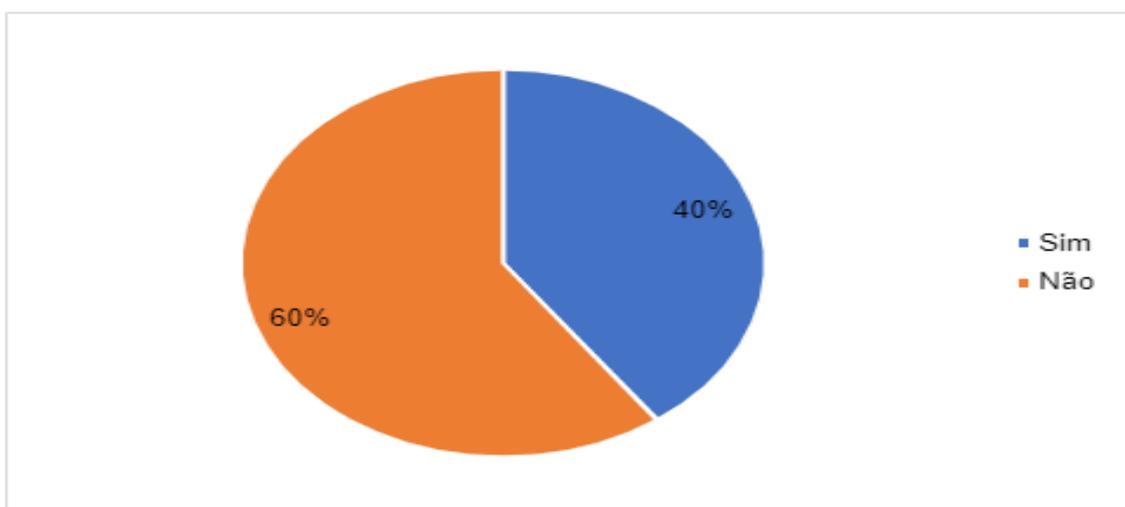
No que se refere à renda dos estudantes, 117 alunos declararam que não tiveram nenhum trabalho remunerado, formal ou informal, durante a pandemia, enquanto 83 afirmaram positivamente. Sobre ter recebido auxílio financeiro do governo, 60% dos participantes não obtiveram nenhum tipo de auxílio (120) e 40% afirmou ter recebido (80). Estes dados estão representados nos gráficos 5 e 6, respectivamente.

Gráfico 5 - Trabalho formal ou informal durante a pandemia.



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

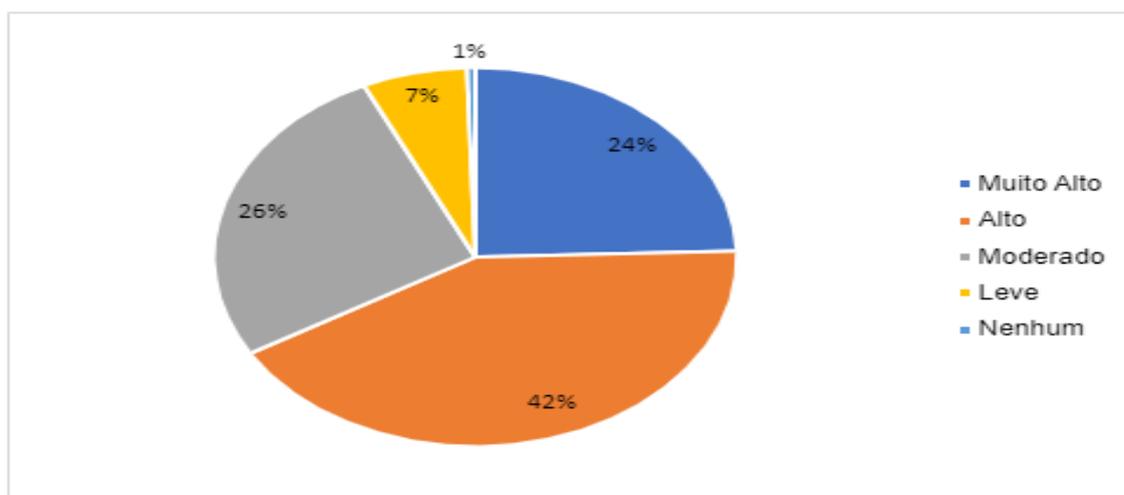
Gráfico 6 - Auxílio do governo durante a pandemia.



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

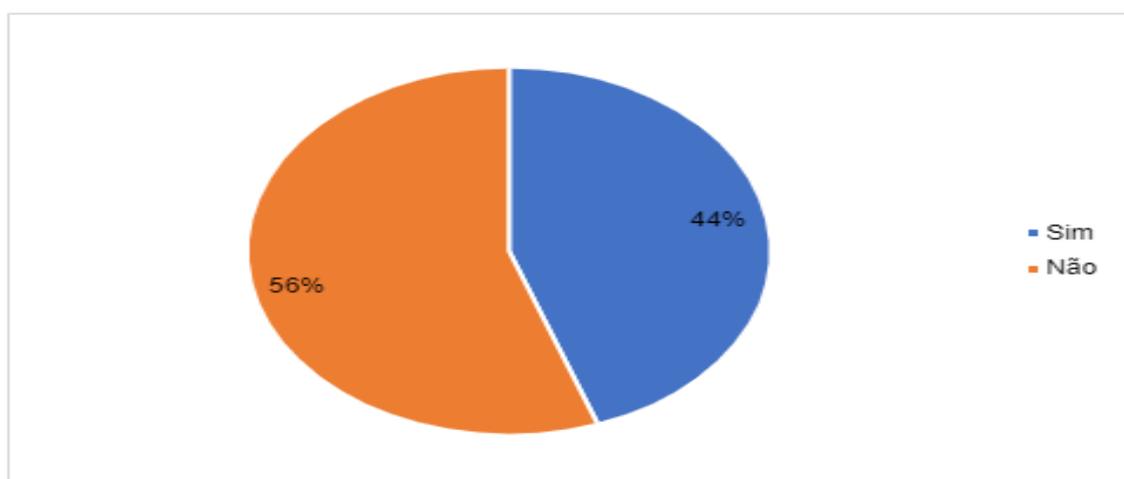
Sobre o medo de contrair COVID-19, a maioria dos universitários apresentava um medo “alto” (84), seguido por “moderado” (53), “muito alto” (49), “leve” (13) e “nenhum” (1). No que se refere ao diagnóstico de COVID-19, a maior parte dos estudantes afirmaram não terem sido diagnosticados com a doença (111) enquanto 89 foram infectados. Estes dados estão representados nos gráficos 7 e 8, respectivamente.

Gráfico 7 - Medo de contrair COVID-19.



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

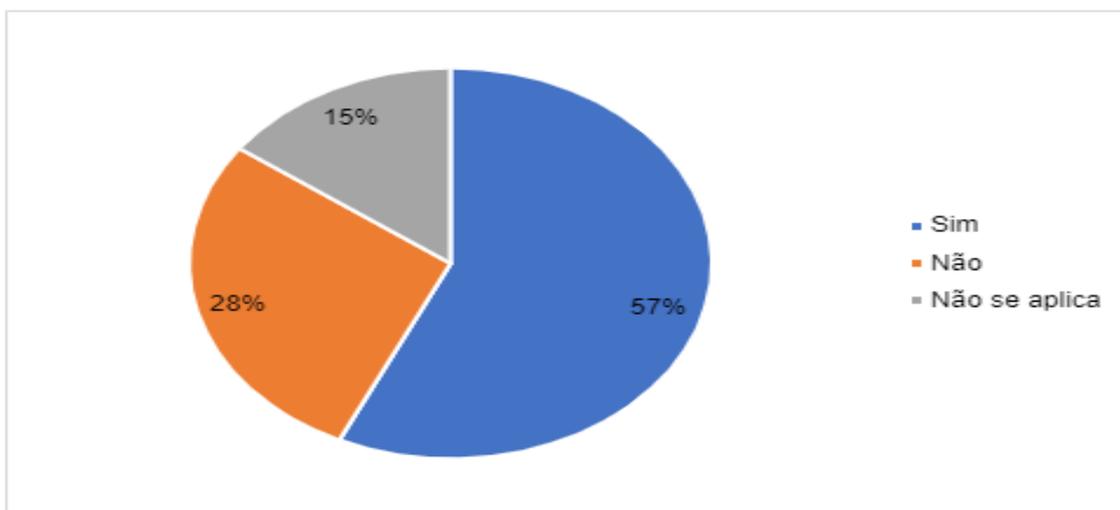
Gráfico 8 - Diagnóstico de COVID-19.



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Apesar de a maioria dos estudantes não ter sido diagnosticada com COVID-19, 114 participantes afirmaram ter apresentado sintomas da doença. Em contrapartida, 56 universitários não apresentaram sintomas e 30 marcaram a opção “não se aplica”, por não ter sido diagnosticado com o vírus (Gráfico 9).

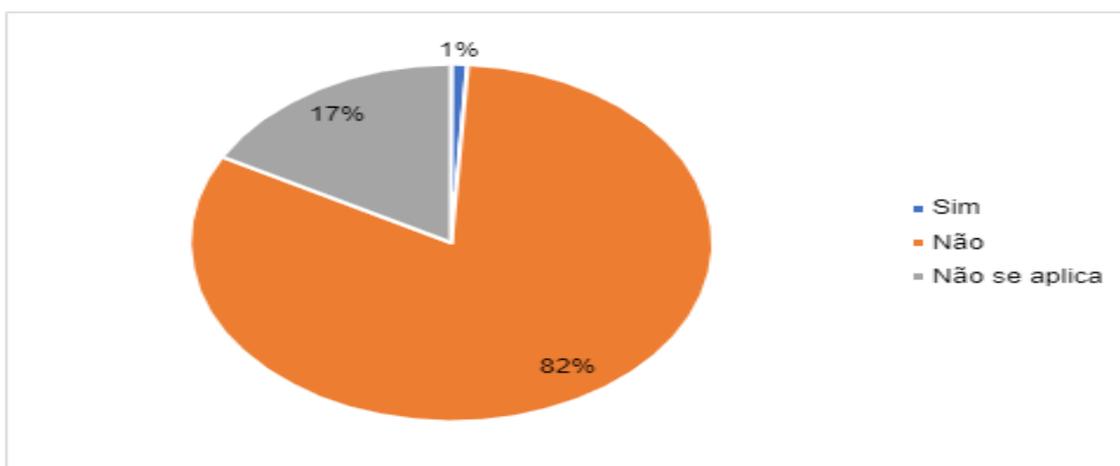
Gráfico 9 - Sintomas de COVID-19.



**Fonte:** Dados da pesquisa, 2023.

Em relação à internação hospitalar, apenas 2 participantes afirmaram ter ficado internados. Outros 164 não precisaram de internação e 34 marcaram a opção de “não se aplica”, por não terem sido diagnosticados, nem apresentado sintomas de COVID-19, conforme indicado no gráfico 10.

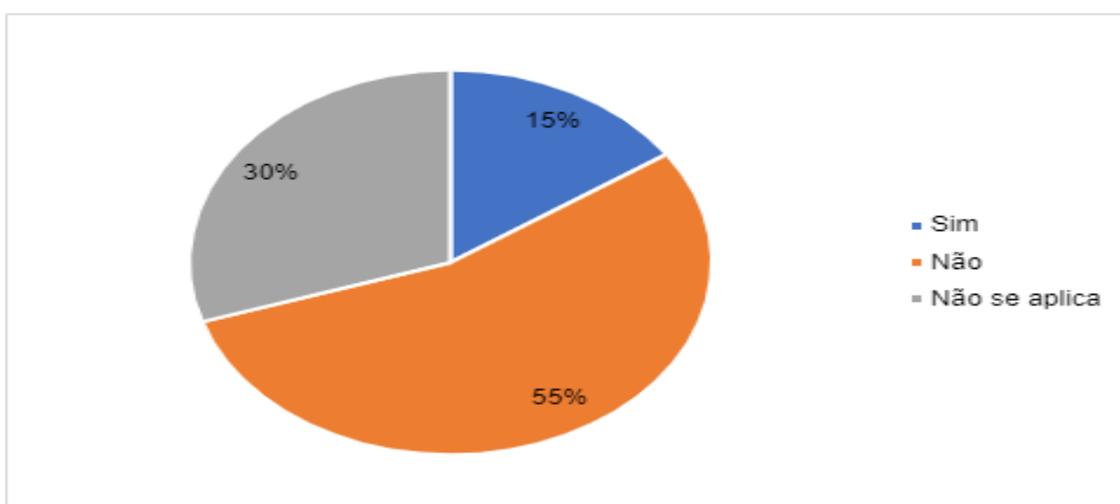
Gráfico 10 - Internação Hospitalar



**Fonte:** Dados da pesquisa, 2023.

Entre os 200 estudantes, 31 apresentaram alguma sequela, 109 não relataram sequelas e 60 marcaram a opção de “não se aplica”, por não terem sido diagnosticados, nem apresentado sintomas de COVID-19 (Gráfico 11).

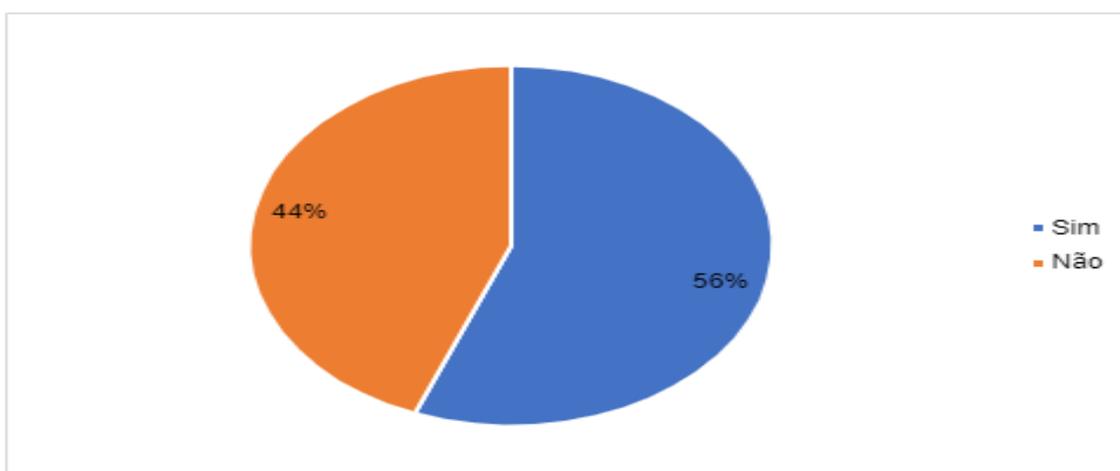
Gráfico 11 - Sequelas de COVID-19.



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

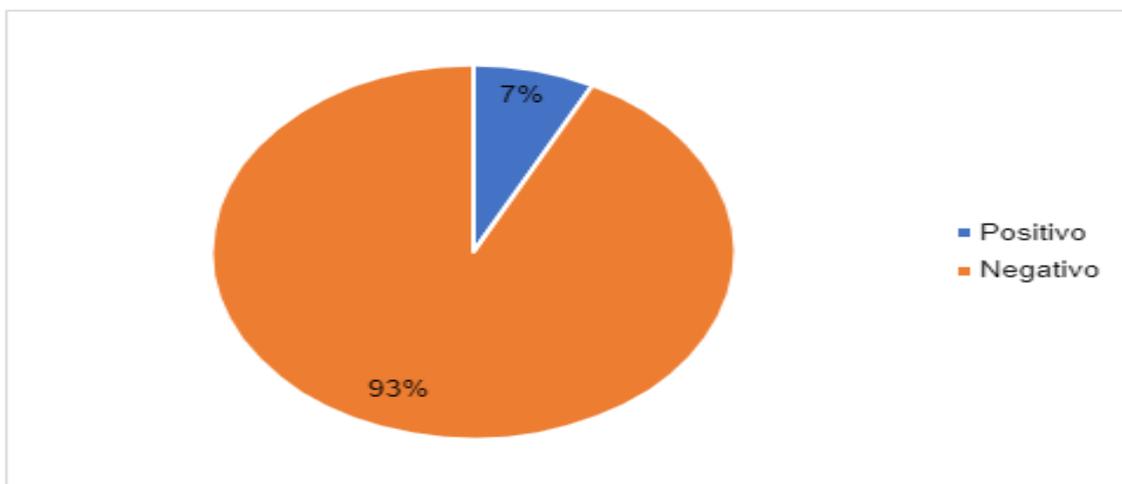
A maioria dos participantes (112) informou ter tido alguma perda próxima para a doença e 88 alegaram que não tiveram. Sobre o impacto da pandemia de COVID-19, para mais de 90% dos alunos respondentes (185) a pandemia teve impacto negativo, enquanto, para apenas 15 alunos, o impacto foi positivo. Estes dados estão representados nos gráficos 12 e 13, respectivamente.

Gráfico 12 - Perda próxima devido à COVID-19.



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Gráfico 13 - Impacto da pandemia de COVID-19.



**Fonte:** Dados da pesquisa, 2023.

Analisando este resultado, levantamos que a média de idade dos alunos que apontaram como positivo o impacto percebido da pandemia é maior que a média dos que indicaram impacto negativo (Tabela 1).

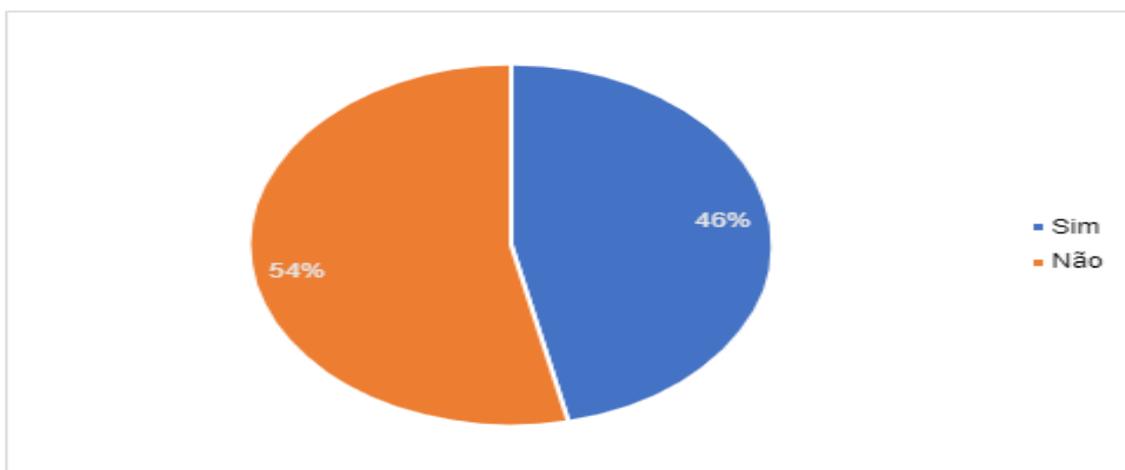
Tabela 1 - Média de idade dos participantes e o impacto percebido em relação à pandemia.

Tipo de impacto	N	Média (anos)	Desvio Padrão (anos)
Positivo	<b>15</b>	<b>25,13</b>	6,01
Negativo	185	24,30	6,14

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2023.

No que diz respeito à prática de atividade física antes da pandemia de COVID-19, 107 participantes da pesquisa relataram que não praticavam atividade física, enquanto 93 afirmaram que eram fisicamente ativos. Estes dados estão representados no gráfico 14.

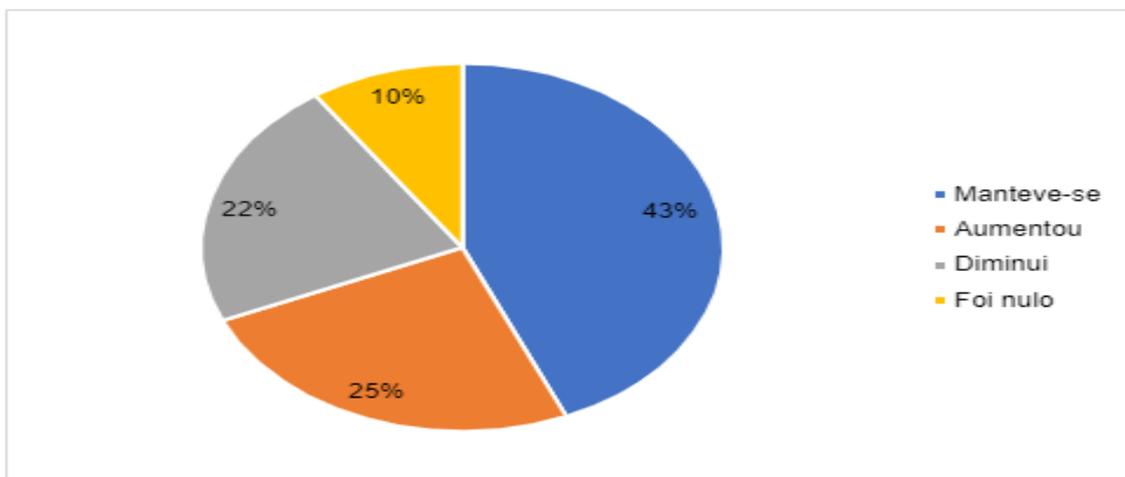
Gráfico 14 - Atividade física antes da pandemia.



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

No decorrer da pandemia, 87 participantes afirmaram que o tempo destinado à prática de atividade física foi nulo, 50 disseram que o tempo diminuiu, 44 que aumentou e 19 declararam que mantiveram a prática de atividade física anterior à pandemia.

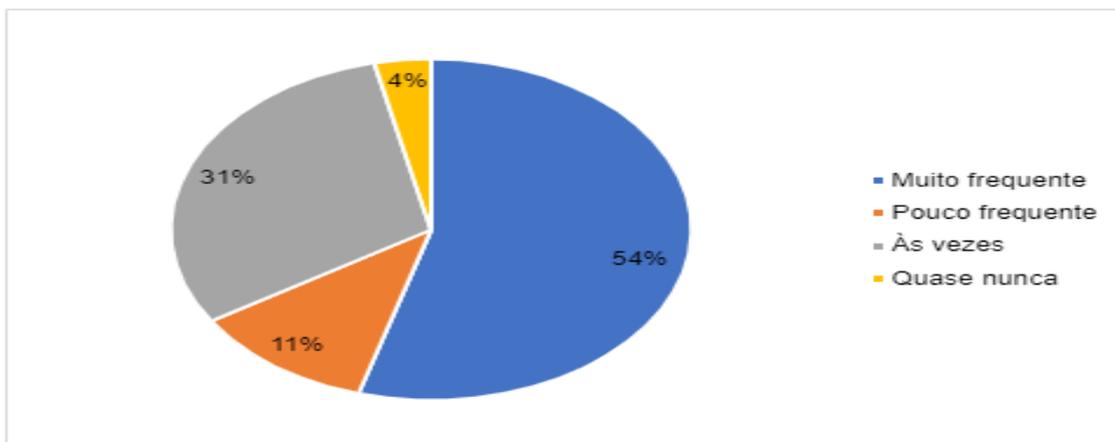
Gráfico 15 - Tempo dedicado à prática de exercício físico durante a pandemia.



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Sobre episódios de estresse, 109 alunos afirmaram que se sentiam nervosos ou estressados com muita frequência, 61 responderam que às vezes, 23 disseram que era pouco frequente e 7 responderam que quase nunca ficavam nervosos (Gráfico 16).

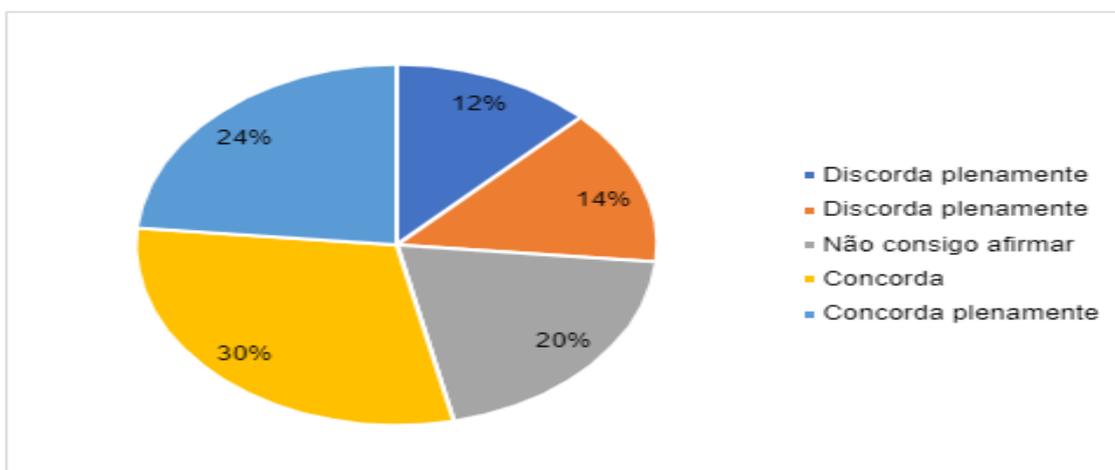
Gráfico 16 - Frequência de estresse ou nervosismo durante a pandemia.



**Fonte:** Dados da pesquisa, 2023.

Em referência à afirmação “com o passar do tempo fui me desinteressando pela faculdade”, 47 alunos concordaram plenamente, 60 concordaram, 40 responderam que não conseguem afirmar, 28 discordaram e 25 discordaram plenamente (gráfico 17). Ou seja, 107 participantes se desinteressaram pela faculdade, o que representa mais de 50% da amostra, ao passo que apenas 26% se manteve engajada.

Gráfico 17 - Desinteresse pela faculdade com o passar do tempo.



**Fonte:** Dados da pesquisa, 2023.

Na tabela 2 pode-se observar que as escalas de bem-estar psicológico se relacionam entre si. A autoestima possui uma correlação negativa com os dois aspectos negativos, enquanto estes últimos se correlacionam positivamente entre si.

Em outros termos, quanto maior a autoestima do indivíduo, menor os níveis de desesperança e intolerância à incerteza.

Tabela 2 - Correlação de Pearson entre as variáveis de bem-estar psicológico.

Variáveis	Autoestima	Desesperança	Intolerância à incerteza
Autoestima	1	-0,61**	-0,43**
Desesperança	-0,61**	1	0,39**
Intolerância à incerteza	-0,43**	0,39**	1

\*\* correlação é significativa  $p < 0,01$

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Ao realizar a comparação das médias das escalas de bem-estar psicológico com a prática de atividade física antes da pandemia, podemos observar que os indivíduos que afirmaram ser ativos fisicamente antes da pandemia apresentaram maiores níveis de autoestima e menores desesperança e intolerância à incerteza. Entretanto, somente a comparação entre prática de atividade física antes da pandemia e a menor intolerância à incerteza foi estatisticamente significativa, como representado na tabela 3.

Tabela 3 - Comparação entre as escalas de bem-estar psicológico e a prática de atividade física antes da pandemia.

	Atividade física antes da pandemia?	N	Média	DP	t	Sig.
Autoestima	sim	93	<b>3,56</b>	0,80	0,98	0,33
	não	107	3,45	0,72	0,97	0,33
Desesperança	sim	93	<b>2,50</b>	1,09	-0,15	0,88
	não	107	2,52	1,04	-0,15	0,88
Ansiedade inibitória	sim	93	<b>2,96</b>	0,89	-2,52	<b>0,01</b>
	não	107	3,28	0,90	-2,52	<b>0,01</b>
Ansiedade prospectiva	sim	93	<b>3,55</b>	0,72	-2,26	<b>0,02</b>
	não	107	3,77	0,64	-2,24	<b>0,03</b>

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Ao correlacionar idade e bem-estar psicológico, constatou-se que a idade dos participantes possui correlação estatisticamente significativa e positiva com autoestima e negativa com a escala de intolerância à incerteza (tabela 4).

Tabela 4 - Correlação da idade dos participantes com as escalas.

Escalas	Correlação
Autoestima	<b>0,25**</b>
Desesperança	-0,17
Ansiedade inibitória	<b>-0,23**</b>
Ansiedade prospectiva	<b>-0,33**</b>

\*\*= correlação significativa ( $p < 0,01$ ).

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Na tabela 5 visualiza-se a comparação entre a idade e a prática de atividade física antes da pandemia. A média de idade entre os alunos que praticavam atividade física antes da pandemia era maior do que a média dos que não eram fisicamente ativos.

Tabela 5 - Comparação entre idade e prática de atividade física antes da pandemia.

	Atividade física antes da pandemia?	N	Média	DP	t	Sig.
Idade	sim	93	<b>25,43</b>	6,68	0,51	0,02**
	não	107	23,43	5,45	0,52	0,02**

Fonte: Dados da pesquisa, 2023

A regressão linear múltipla foi realizada para avaliar o impacto da idade e prática de atividade física variáveis sobre o bem-estar psicológico. Como está representado na tabela 6, tanto a idade quanto a prática de atividade física antes da pandemia contribuíram para o menor nível de intolerância à incerteza.

Tabela 6 - Regressão linear múltipla entre prática de atividade física antes da pandemia e idade com relação à intolerância à incerteza.

	Teste t	Sig.	B
Idade	-4,22	0,00	-0,03
Atividade física antes pandemia	2,00	0,05	0,19

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Com relação à quantidade de exercício físico durante a pandemia e as escalas de bem-estar psicológico, não houve diferença significativa entre os grupos, de acordo com a análise de variância ANOVA (Tabela 7).

Tabela 7 - Análise descritiva e de variância (ANOVA) para comparação entre as escalas de bem-estar psicológico com quantidade de **exercício físico** durante a pandemia.

Escalas		N	Média	DP	F	Sig.
Autoestima	Manteve-se	7	3,87	0,61	2,35	0,73
	Aumentou	44	3,58	0,77		
	Diminuiu	50	3,64	0,78		
	Foi nulo	99	3,37	0,74		
Desesperança	Manteve-se	7	2,28	0,91	2,11	0,10
	Aumentou	44	2,20	0,83		
	Diminuiu	50	2,50	1,17		
	Foi nulo	99	2,67	1,09		
Ansiedade inibitória	Manteve-se	7	3,03	0,89	1,60	0,19
	Aumentou	44	3,03	0,75		
	Diminuiu	50	2,96	0,99		
	Foi nulo	99	3,77	0,93		
Ansiedade prospectiva	Manteve-se	7	3,51	0,53	2,04	0,11
	Aumentou	44	3,69	0,58		
	Diminuiu	50	3,49	0,78		
	Foi nulo	99	3,77	0,67		

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

## 7. DISCUSSÃO

A pandemia de COVID-19 promoveu a implementação de diversas medidas de emergência a fim de diminuir a propagação do vírus, como a quarentena. Embora o isolamento social tenha sido uma estratégia preventiva crucial para reduzir o contágio da população, seus efeitos deletérios a longo prazo também são relevantes. A distância dos familiares, o medo da doença, a incerteza sobre a atual situação e a perda de liberdade tornaram a quarentena uma experiência desagradável para uma grande parte das pessoas (RODRIGUES *et al.*, 2020).

Devido ao isolamento social, escolas e universidades suspenderam os encontros presenciais de ensino, provocando preocupações individuais e coletivas (RODRIGUES *et al.*, 2020). Este cenário atingiu os estudantes analisados neste estudo, que assistiram as aulas teóricas de forma *online* ou remotamente. As atividades práticas, entretanto, foram adiadas até a redução das medidas de isolamento, atrasando em até dois anos a formação de alunos do curso de Fisioterapia, por exemplo. O medo e a falta de certeza em relação ao andamento do curso na faculdade podem ser fatores que contribuíram para os resultados do presente estudo.

Situações como essas podem justificar a forma como a pandemia foi vista pelos estudantes do IFRJ, visto que 92% dos participantes da pesquisa consideraram que a pandemia teve um impacto negativo em suas vidas. A média de idade deste grupo foi de 23,4 anos, o que aponta que sua maioria eram indivíduos mais jovens. Duarte *et al.* (2020) encontrou achados semelhantes, indicando que os mais jovens apresentam maior risco de apresentar transtornos mentais. Os indivíduos mais novos encontram-se mais vulneráveis em relação à saúde mental na situação de isolamento social (AHMED *et al.*, 2020).

Os estudantes que apontaram como positivo o impacto percebido pela pandemia possuem uma maior média de idade e, além disto, a idade também apresentou uma correlação estatisticamente significativa positiva com autoestima e negativa com a escala de intolerância à incerteza. Este resultado é reforçado por um estudo realizado por Moreira *et al.* (2022), com dois grupos de homens jovens e idosos, onde foi indicado que os jovens podem estar mais vulneráveis ao adoecimento mental na pandemia do que os indivíduos mais velhos, devido a uma maior capacidade dos idosos de lidar com situações novas e de grandes incertezas.

Isto pode ser explicado pela vivência de experiências diversas ao longo da vida, adicionando sabedoria para enfrentar adversidades.

Para a Psicologia Positiva a autoestima é uma variável importante para o enfrentamento de situações adversas e para minimizar o surgimento de aspectos negativos da realidade, como a intolerância à incerteza e a desesperança (COUNSELL *et al.*, 2017). No presente estudo foi analisado que as escalas de bem-estar psicológico possuem correlação de boa à moderada entre si. A autoestima se relaciona negativamente com a intolerância à incerteza e desesperança, enquanto as duas últimas apresentam uma correlação positiva.

Em relação à comparação das escalas de bem-estar psicológico com a prática de atividade física antes da pandemia, os alunos que afirmaram ser previamente ativos fisicamente apresentaram maiores níveis de autoestima e menos intolerância à incerteza e desesperança. Usher *et al.* (2012) afirmam que os indivíduos que se exercitam regularmente relatam constantemente uma sensação de bem-estar.

Um estudo realizado por Teixeira *et al.* (2016), encontrou diferenças estatisticamente significativas sobre a comparação da autoestima em idosos praticantes e não praticantes de atividade física. O grupo de idosos praticantes apresentou maiores níveis de autoestima e menores de depressão, que podem ser explicados pela autonomia e qualidade de vida destes indivíduos. Além disso, a qualidade de vida possui uma correlação negativa com a desesperança. Indivíduos que possuem rede de apoio e são ativos social e fisicamente, possuem baixo índice de desesperança (TOLEDO *et al.*, 2018).

De acordo com Rodrigues (2015), indivíduos praticantes de atividade física possuem menores índices de ansiedade. O presente estudo apontou correlação estatisticamente significativa da prática de atividade física antes da pandemia apenas com a menor intolerância à incerteza. Este resultado pode ser explicado pelo baixo número de participantes da pesquisa (amostra de aproximadamente 16,7% do total de alunos do Campus). Possivelmente com uma maior amostragem, os dados viriam a ser estatisticamente significativos para todas as variáveis de bem-estar psicológicas visto que, pela literatura, a atividade física também possui correspondência positiva e negativa com a autoestima e a desesperança, respectivamente.

Como descrito por Mari *et al.* (2016), a procura pela prática de atividade física torna-se recorrente com a percepção do envelhecimento. Há a necessidade de manter-se ativo e de usufruir de seus benefícios, como bem-estar físico e emocional e melhor qualidade de vida. Tais dados vão de encontro aos nossos resultados, em que a média de idade dos alunos que praticavam atividade física antes da pandemia era maior do que a média dos que não eram fisicamente ativos. Surgiu então a dúvida se era a idade ou a prática prévia de atividade física que influenciou a intolerância à incerteza na amostra, ou ambas. Utilizando a regressão linear múltipla, constatou-se que tanto a idade quanto a prática de atividade física antes da pandemia contribuíram para o menor nível de intolerância à incerteza.

Sobre a prática de exercício físico durante a pandemia e sua relação com as escalas de bem-estar psicológico, não obtivemos diferenças significativas entre os grupos. Em contrapartida, a prática regular de atividade física e exercício físico durante a pandemia foi recomendada mundialmente, com objetivo de manutenção da saúde física e mental (MATTOS, 2020; PITANGA, BECK e PITANGA, 2020 e RAIOL, 2020).

Todavia, por um bom período da pandemia, as academias foram fechadas e se coibiu a prática de atividade física ao ar livre, mesmo em áreas bem ventiladas como praias e parques, por exemplo. Tais restrições podem ter sido um fator de desestímulo e prejudiciais para a manutenção de uma boa imunidade e saúde mental da população. Sem contar que com isso houve privação da exposição ao sol (SILVINO *et al.*, 2020) e possivelmente a qualidade da alimentação foi pior (ANJOS *et al.*, 2022). Embora não tenha sido o escopo deste trabalho, coletamos dados sobre o tempo de exposição ao sol e o consumo de doces e alimentos industrializados durante a pandemia dos alunos, já que o presente trabalho é uma continuação do trabalho de conclusão de curso da aluna Marcela Fernandez (SILVA *et al.*, 2022) e seguiu-se aumentando a amostra. O resultado continua o mesmo de Silva *et al.* (2022): quanto maior foi o tempo de exposição ao sol e menor o consumo de doces e de alimentos industrializados, maior a autoestima e menores os níveis de intolerância à incerteza e de desesperança.

Como limitações do estudo, podemos citar primeiramente o baixo número de alunos participantes frente ao total da população do campus, apenas 200 dos aproximadamente 1200 estudantes matriculados responderam a pesquisa. A discrepância quantitativa das respostas em relação ao impacto percebido da

pandemia invalidou a análise de comparação com as escalas de bem-estar psicológico. Apenas 15 alunos entre os 200 participantes afirmaram que a pandemia teve um impacto positivo. A falta de especificidade nas perguntas do questionário também foi uma limitação deste estudo. Para descobrir o nível de sedentarismo dos estudantes haviam duas perguntas, a primeira sobre a prática de atividade física antes da pandemia e a segunda sobre o nível de exercício físico durante a pandemia. A falta de consideração da diferença conceitual entre os termos atividade física e exercício físico pode ter prejudicado a resposta dos participantes.

Além disso, outra limitação é que o presente estudo contava com o viés de memória dos participantes. Ao pedir para que os alunos respondessem o questionário remetendo-se ao período da pandemia, foi necessário que o respondente voltasse retrospectivamente no tempo, o que pode apresentar certa imprecisão nas respostas.

Apesar do baixo número da amostra, é possível identificar fragilidades acerca do estilo de vida da comunidade estudantil do IFRJ campus Realengo. O presente estudo pode nortear possíveis ações de educação e promoção de saúde da instituição de ensino, com o objetivo de promover conscientização sobre o impacto dos hábitos diários na qualidade de vida e influenciar na adoção de um estilo de vida saudável, promovendo a manutenção da saúde física e mental dos estudantes.

A baixa autoestima e alta intolerância à incerteza e desesperança nos estudantes universitários os torna um grupo de maior vulnerabilidade. Por isso, faz-se necessário a adoção de estratégias que contribuam para o melhor índice dessas variáveis, como por exemplo, a prática de atividade física. Indivíduos fisicamente ativos desenvolvem bem estar físico e psicológico, o que ajuda no enfrentamento de situações adversas.

A graduação por si só é um período de grande incerteza, tanto no início, onde o aluno está sendo inserido em um novo contexto, se familiarizando com o curso e com novas realidades, quanto no final, onde o formando se prepara para a inserção no mercado de trabalho. Portanto, é ideal que os estudantes universitários possuam um bom ajuste psicológico para lidar melhor com as adversidades, não somente no contexto da pandemia, mas também ao longo de toda a graduação.

O ambiente social dos estudantes universitários pode ser uma barreira para a criação de uma rotina de exercícios físicos (ROMERO-BLANCO *et al.*, 2020), o que leva a maioria dos indivíduos a diminuírem ou abandonarem a prática de exercícios

físicos após o ingresso em uma universidade (MELO *et al.*, 2016). Faz-se necessário, portanto, o incentivo para a criação de espaços físicos adequados para estimular a prática de esportes, atividade esta que é comum entre estudantes universitários, porém é distante da realidade dos estudantes do IFRJ Campus Realengo. A criação de outras oficinas de exercício físico, além da yoga e da liga de esporte Atlética atualmente disponibilizadas no campus, também seria uma alternativa para promoção de saúde entre os estudantes.

Em suma, a intolerância à incerteza é um fator negativo das variáveis de bem-estar psicológico que pode afetar os estudantes universitários, não somente no período da pandemia, mas ao longo de toda a graduação, devido a constantes situações de estresse acerca das diversas atividades acadêmicas, como o excesso de tarefas e provas. Além disso, podemos ressaltar a expectativa quanto ao mercado de trabalho e suas incertezas, principalmente em tempos de recessão econômica. A atividade física torna-se uma aliada importante para lidar com a intolerância à incerteza, promovendo saúde física e mental.

## **8. CONCLUSÃO**

Embora a amostra desta pesquisa tenha sido baixa em relação à população de alunos do IFRJ, foi possível compreender que tanto a prática de atividade física prévia ao início da pandemia, quanto a idade dos estudantes, possivelmente foram fatores protetivos que influenciaram a intolerância à incerteza dos alunos do IFRJ do campus Realengo durante o período da pandemia de COVID-19.

Por fim, sugerimos a realização de novos estudos com uma amostra mais significativa, de forma a identificar possíveis fragilidades a respeito da saúde mental e nortear futuras ações institucionais de promoção de saúde para alunos e funcionários do IFRJ.

## BIBLIOGRAFIA

ADLER, A; SELIGMAN, M. **Using wellbeing for public policy: Theory, measurement, and recommendations.** International Journal of Wellbeing, v. 6, n. 1, p. 1–35, 2016.

AHMED, M. *et al.* **Epidemic of COVID-19 in China and associated Psychological Problems.** Asian Journal Of Psychiatry, v. 51, p. 102092, 2020.

ANGEHRN, A; KRAKAUER, R; CARLETON, R. **The Impact of Intolerance of Uncertainty and Anxiety Sensitivity on Mental Health Among Public Safety Personnel: when the uncertain is unavoidable.** Cognitive Therapy And Research, [S.L.], v. 44, n. 5, p. 919-930, 2020.

ANJOS, L. *et al.* **Mudanças alimentares de universitários brasileiros durante a pandemia da COVID-19.** Research, Society and Development, v. 11, n. 7, 2022.

ABREU, M; DIAS, I. **Physical exercise, mental health and quality of life in ESECS/IPL.** Psicologia, Saúde & Doença, v. 18, n. 2, p. 512–519, 2017.

CARBALLO-FAZANES, A. *et al.* **Physical Activity Habits and Determinants, Sedentary Behaviour and Lifestyle in University Students.** International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 17, n. 9, p. 3272, 2020.

CARLETON, R. **The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: theoretical and practical perspectives.** Expert Reviews Neurother, v.12, n.8, p. 937-947, 2012.

CAVALCANTE NETO, J. **Saúde Mental e Atividade Física: alguns apontamentos.** Filoczar, 2021. 168 p.

CAZAL, M.; NUNES, D; SILVA, S. **Hábitos de vida durante a pandemia da COVID-19.** Scientia Medica, v. 31, n. 1, p. e41053, 2021.

COSTA, C. *et al.* **Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S.L.], v. 25, p. 1-6, 23 set. 2020.

COUNSELL, A. *et al.* **Intolerance of uncertainty, social anxiety, and generalized anxiety: Differences by diagnosis and symptoms.** V. 252, p-64-69, 2017.

DONIDA, G. *et al.* **The impact of social distancing on mental health during the COVID-19 pandemic.** Brazilian Journal of Health Review, v. 4, n. 2, p. 9201–9218, 2021.

DUARTE, M. *et al.* **COVID-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do rio grande do sul, brasil.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 25, n. 9, p. 3401-3411, 2020.

DUGAS, M; SAVARD, P; GAUDET, A. et al. **Can the components of a cognitive model predict the severity of generalized anxiety disorder?** *Behav. Ther.* v. 38, n.2, p. 169-178, 2007.

FACCINI, A. et al. **Influência do estresse na imunidade: Revisão Bibliográfica.** *Revista Científica da Faculdade de Medicina de Campos*, v. 15, n. 3, p. 64–71, 2020.

HUTZ, C; ZANON, C. **Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg: Revision of the adaptation, validation, and normalization of the Rosenberg self-esteem scale.** *Aval. psicol.*, v. 10, n. 1, p. 41-49, 2011.

KOLLER, S; POLETO, M. **Contextos ecológicos: promotores de resiliência, fatores de risco e de proteção.** *Estudos de Psicologia*, v. 25, n. 3, p. 405-416, 2008.

LIMA, C. et al. **Fatores relacionados à desesperança em universitários.** *Cogitare Enfermagem*, v. 26, 2021.

LOURENÇO, B. et al. **Physical activity as a therapeutic strategy in mental health: an integrative review with implication for nursing care.** *Escola Anna Nery*, v. 21, n. 3, p. 1-8, 2017.

MARI, F. et al. **The aging process and health: what middle-aged people think of the issue.** *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 19, n. 1, p. 35-44, 2016.

MATTOS, S. M. et al. **Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil.** *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 25, p. 1–12, 31 dez. 2020.

MEREGE FILHO, C. A. et al. **Influência do exercício físico na cognição: uma atualização sobre mecanismos fisiológicos.** *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, [S.L.], v. 20, n. 3, p. 237-241, 2014.

MIRANDA, G. **Fatores associados ao estresse em isolamento social durante a pandemia de covid-19.** 77 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Processos Interativos dos Órgãos e Sistemas, Ufba, Brasil, 2021.

MOREIRA, W. et al. **COVID-19 in Brazil: Are there any differences in Mental Health Literacy between young and aged men?** *Revista Latino-Americana. Enfermagem*. v. 30, 2022.

NABUCO, G, OLIVEIRA, M; AFONSO, M. **O impacto da pandemia pela COVID-19 na saúde mental.** *Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade*, v.15, n.42, p. 1-11, 2020.

NAZARÉ OLIVEIRA, E.; AGUIAR, R; ALMEIDA, M; ELOIA, S; LIRA, T. **Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental.** *Saúde Coletiva, Internet*, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011.

NECA, C; ARAÚJO, J; PINTO, M; GONÇALVES, T. **A influência do estresse sobre o sistema imunológico: Uma revisão da literatura.** Research, Society and Development, [S. l.], v. 11, n. 8, p. e539118291, 2022.

NOGUEIRA, L; ALVES, L; LEMOS, G; SALERNO, V; BARCELLOS, L; COCATES, P. **Benefícios do exercício físico e da nutrição na imunidade: possíveis estratégias para prevenção da COVID-19.** Ponteditora, [s. l.], v. 1, n. 2, p. 43-63, 2020.

OLIVEIRA, K. *et al.* **Relação entre ansiedade, depressão e desesperança entre grupos de idosos.** Psicologia em Estudo, [S.L.], v. 11, n. 2, p. 351-359, ago. 2006.

PITANGA, F; BECK, C; PITANGA, C. **Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus.** Arquivos Brasileiros de Cardiologia, p. 1-3, 2020.

RAIOL, R. **Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19.** Brazilian Journal Of Health Review, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, 2020.

REPPOLD, C; GURGEL, L; SCHIAVON, C. **Pesquisas em Psicologia Positiva: uma Revisão Sistemática da Literatura.** Psico-USF, 20(2),275-285, 2015.

RODRIGUES, B. *et al.* **Aprendendo com o Imprevisível: saúde mental dos universitários e educação médica na pandemia de covid-19.** Revista Brasileira de Educação Médica, v. 44, n. 1, 2020.

RODRIGUES, P. **Ansiedade, autoestima e qualidade de vida: estudo comparativo em idosos praticantes e não praticantes de atividade física.** 2015. 70 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicologia, Aconselhamento e Psicoterapia, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, 2015.

ROMERO-BLANCO, C. *et al.* **Physical Activity and Sedentary Lifestyle in University Students: changes during confinement due to the covid-19 pandemic.** International Journal Of Environmental Research And Public Health, v. 17, n. 18, p. 6567, 2020.

RYNDERS, Corey A. *et al.* **Sedentary behaviour is a key determinant of metabolic inflexibility.** The Journal Of Physiology, [S.L.], v. 596, n. 8, p. 1319-1330, 2017.

SANTOS, A. *et al.* **The testing for COVID-19 in symptomatic patients as a protective factor against stress, anxiety, and depression.** Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, v. 21, n. 1, p. 133-143, fev. 2021.

SILVA, M. **O impacto da pandemia de covid-19, hábitos de vida e bem-estar psicológico dos alunos de graduação do IFRJ - Campus Realengo.** 2022. 61 f. TCC (Graduação) - Curso de Fisioterapia, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2022.

SILVINO, V. *et al.* **Vitamina D e doenças infectocontagiosas na pandemia da COVID-19.** Research, Society and Development, v. 9, n. 7, p. e771974614-e771974614, 2020.

TEIXEIRA, C. *et al.* **Atividade física, autoestima e depressão em idosos.** CPD, v. 16, n. 3, p. 55-66, 2016.

TOLEDO, Verônica Santos de *et al.* **Correlação entre desesperança e qualidade de vida em aposentados do alto tietê.** Revista Científica Umc, v. 3, n. 3, p. 1-4, 2018.

USHER, K. *et al.* **A randomized controlled trial undertaken to test a nurse-led weight management and exercise intervention designed for people with serious mental illness who take second generation antipsychotics.** Journal Of Advanced Nursing, v. 69, n. 7, p. 1539-1548, 2012.

World Health Organization. **COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide: wake-up call to all countries to step up mental health services and support.** Wake-up call to all countries to step up mental health services and support. 2022.

YAMADA, A; POLIS, L. **COVID-19 e sistema imune: qual o papel do exercício físico e recomendações práticas para adulto?** Saúde em Revista, Piracicaba, v. 20, n. 52, p. 57-66, 2020.

## ANEXOS

### ANEXO A – Registro de Consentimento Livre e Esclarecido (RCLE)

#### PESQUISA: O IMPACTO DA PANDEMIA DE COVID-19, HÁBITOS DE VIDA E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DOS ALUNOS DE GRADUAÇÃO DO IFRJ- CAMPUS REALENGO.

Você está sendo convidado a participar desta pesquisa, com objetivo de investigar a influência de variáveis como: autoestima, desesperança, intolerância à incerteza e hábitos de vida no impacto percebido pelos alunos do IFRJ- Campus Realengo, no período de isolamento social, de 03/2020 à 09/2021. Para isso, serão apresentados alguns instrumentos neste breve questionário online. Vale ressaltar que os instrumentos escolhidos foram validados para a população brasileira.

Considerando o contexto da pandemia do Coronavírus (COVID-19), a pesquisa será virtual/online, realizada com o emprego de TIC (Tecnologia da Informação e Comunicação) para evitar possíveis acessos a meios de contaminação ao vírus, seguindo as orientações do Conselho Federal de Psicologia (NOTA TÉCNICA No 7/2019/GTEC/CG) acerca da utilização de instrumentos psicológicos por meio de TIC.

Todos os participantes desta pesquisa são voluntários e podem, a qualquer momento, recusar e/ou desistir de colaborar. Em caso de desistência, os dados serão removidos da pesquisa. Qualquer identificação do participante será mantida sob sigilo, garantindo desse modo o anonimato do voluntário. O participante não receberá qualquer vantagem financeira e não haverá quaisquer custos financeiros para a sua participação.

Devido à natureza benigna desta pesquisa, não existem previsões de quaisquer riscos ou eventos adversos. Entretanto, os pesquisadores abaixo listados ficarão disponíveis para dar toda a assistência necessária via e-mail ou WhatsApp, em caso de dúvidas.

1. André da Silva Favre - [andre.favre@ifrj.edu.br](mailto:andre.favre@ifrj.edu.br)
2. Marcela Fernandez Couto da Silva – [fernandez\\_zz@hotmail.com](mailto:fernandez_zz@hotmail.com) e/ou pelo número (21) 97499-6666.

Ainda é possível obter informações através do colegiado que visa a proteção dos participantes de pesquisa do Brasil, no Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Filosofia e Ciências Humanas (CEP/CFCH-UFRJ), pelo e-mail: cep.cfch@gmail.com e/ou pelo telefone (21) 39385167.

Os resultados desta pesquisa, quando finalizada, estarão disponíveis no programa de graduação em Fisioterapia do IFRJ. O estudo será coordenado pelo professor André da Silva Favre, docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro (IFRJ) e doutorando do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da UFRJ (PPGP/UFRJ).

**Consentimento:**

Declaro ter sido suficientemente informado(a) a respeito da pesquisa relatada, sobre seus objetivos e garantias de confiabilidade.

Sim  Não

Concordo voluntariamente em participar deste estudo, podendo a qualquer tempo retirar o meu consentimento, sem penalidades ou prejuízos.

Aceito participar da pesquisa:  Sim  Não

## ANEXO B – Questionário Sociodemográfico do Aluno (a) do IFRJ

**1. Sexo: Como você se identifica?**

Masculino  Feminino  Outro

**2. Idade:** \_\_\_\_\_ anos**3. Estado civil:**

Solteiro (a)       União Estável       Viúvo(a)

Casado(a)       Separado(a)/ Divorciado(a)

**4. Em qual curso está matriculado?**

Farmácia

Fisioterapia

Terapia Ocupacional

**5. Ingressou na faculdade em qual ano ?**

antes de 2016       2017       2019       2021

2016       2018       2020       depois de 2021

**6. Qual seu número de matrícula?** \_\_\_\_\_**7. Teve algum trabalho remunerado (formal ou informal) durante a pandemia (considerar o período de Março de 2020 a Setembro de 2021)?**

Sim  Não

**8. Recebeu algum auxílio financeiro durante a pandemia?**

Sim  Não

**9. Se sim, qual(is)?** \_\_\_\_\_

ANEXO C – Questionário Relacionado à COVID-19 (Considerar o Período de Março de 2020 à Setembro de 2021)

1. Foi diagnosticado com COVID?  sim  não

2. Apresentou sintomas?  sim  não

3. Como era seu medo em relação a contrair COVID?

Muito alto  Alto  Moderado  Leve  Nenhum

4. Ficou internado (a)?  sim  não

5. Se sim, por quanto tempo? \_\_\_\_\_ dias

6. Ficou com sequelas?  sim  não  não se aplica

6.1. Em caso positivo, por favor cite as 3 principais sequelas:

---

---

7. Teve alguma perda próxima (parente ou amigo próximo) devido à COVID?

sim  não

9. A pandemia teve, de maneira geral, na sua vida, um impacto:

Positivo  Negativo

10. Por favor, indique os 3 principais fatores negativos que você identifica em relação à pandemia.

---

---

11. Por favor, indique os 3 principais fatores positivos que você identifica em relação à pandemia.

---

---

ANEXO D – Questionário de Hábitos de Vida Durante a Pandemia de COVID-19  
(Considerar o Período de Março de 2020 à Setembro de 2021)

**1. Durante a pandemia, o seu consumo de cigarros (de qualquer espécie):**

- aumentou consideravelmente       diminuiu consideravelmente  
 aumentou um pouco                       diminuiu um pouco  
 manteve-se                                       não consumo cigarros

**2. Durante a pandemia, o seu consumo de álcool:**

- aumentou consideravelmente       diminuiu consideravelmente  
 aumentou um pouco                       diminuiu um pouco  
 manteve-se                                       não consumo álcool

**3. Com a pandemia você sente que a sua alimentação, em termos qualitativos:**

- melhorou na maior parte                                       piorou na pior parte  
 melhorou em alguns aspectos e piorou em outros       manteve-se

**3.1. De forma geral, a quantidade de alimentos consumidos:**

- aumentou( ) diminuiu ( ) manteve-se

**3.2. Houve aumento na ingestão de doces e de alimentos industrializados?**

- sim       não

**1.3 Em variedade de ingestão de frutas, verduras e vegetais, qual era a sua ingestão diária (na soma destes) em porções ou unidades?**

- nenhuma                                       3 à 4 vezes  
 1 à 2 vezes                                       5 ou mais

**3.4.O seu peso corporal:**

- aumentou consideravelmente       diminuiu um pouco  
 aumentou um pouco                       diminuiu consideravelmente  
 manteve-se

**2. Antes da pandemia você praticava alguma atividade física?**

- sim       não

**4.1. Se sim, qual(is)? \_\_\_\_\_**

**4.2. Com a pandemia, o tempo de prática de exercícios físicos (mesmo que em modalidade diferente) em média na semana:**

- manteve-se             diminuiu  
 aumentou             foi nulo

**3. Você sente que durante a pandemia o tempo gasto em frente a telas de celulares, tvs e computadores:**

- aumentou consideravelmente  
 aumentou um pouco  
 manteve-se  
 diminuiu um pouco  
 diminuiu consideravelmente

**6. Qual foi o seu horário habitual para ir dormir durante a pandemia?**

- até às 22h                       de 0h às 2h  
 de 22h à 0h                       após às 2h

**6.1. Considera que a qualidade do seu sono era:**

- ótima     boa     regular     ruim     péssima

**7. Durante a pandemia, quanto era o seu tempo de exposição diária ao sol aproximadamente?**

- de 0 à 5 minutos                       de 20 à 30 minutos  
 de 5 à 15 minutos                       acima de 30 minutos

**8. Fez uso de alguma suplementação vitamínica?  sim             não**

**8.1. Se sim, qual (quais) ? \_\_\_\_\_**

**9. Com que frequência você ficava nervoso ou estressado?**

- nunca                       às vezes                       muito frequente  
 quase nunca             pouco frequente

**10. Diante da afirmação “senti-me satisfeito(a) com a minha vida sexual durante a pandemia”, você:**

- discorda totalmente       não consegue afirmar       concorda plenamente  
 discorda       concorda

**11. Com o passar do tempo, a afirmação “fui me desinteressando pela minha faculdade”, você:**

- discorda plenamente       concorda  
 discorda       concorda plenamente

**12. Caso haja, cite outro(s) hábito(s) que considera que possa(m) ter ajudado com relação a sua imunidade e/ou a lidar melhor com a pandemia.**

---

---

---

**13. Caso haja, cite outro(s) hábito(s) que considera que possa(m) ter prejudicado com relação a sua imunidade e/ou a sua qualidade de vida durante a pandemia.**

---

---

---

## ANEXO E – Escala de Intolerância à Incerteza - Versão Reduzida

Para cada uma das afirmativas abaixo, indique o número que melhor representa sua resposta. Cada item deve ser avaliado com os valores de 1 a 5: 1 vale para “não me descreve de modo algum” e 5 para “me descreve completamente”

<b>Itens</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1. Acontecimentos imprevistos me incomodam muito					
2. É frustrante não estar bem informado quando preciso					
3. As incertezas me impedem de viver uma vida completa					
4. É preciso estar sempre pensando sobre o futuro para evitar surpresas					
5. Mesmo com o melhor planejamento, um pequeno imprevisto pode estragar tudo					
6. Quando é hora de agir, as incertezas me paralisam					
7. Quando não tenho certeza de algo não consigo fazer mais nada direito					
8. Eu sempre quero saber o que o futuro me reserva					
9. Eu não suporto ser pego de surpresa					
10. A mínima dúvida que aparece pode me impedir de agir					
11. Eu deveria ser capaz de organizar tudo com antecedência					
12. Eu preciso escapar de todas as situações incertas					

## ANEXO F – Escala de Desesperança - Everson et al. (1996)

Para cada afirmativa abaixo, indique o número que melhor representa a sua resposta.

Legenda:

1. Discordo totalmente	2. Discordo	3. Não consigo afirmar	4. Concordo	5. Concordo totalmente
------------------------	-------------	------------------------	-------------	------------------------

<b>Itens</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1. Sinto que é impossível alcançar os objetivos que me esforço por obter					
2. O futuro me parece desesperançoso e não acredito que as coisas mudarão para melhor					

## ANEXO G –Escala de Autoestima de Rosenberg

Para cada uma das afirmativas abaixo, indique o número que melhor representa sua resposta. Cada item deve ser avaliado com os valores de 1 a 5: 1 vale para discordo totalmente e 5 para concordo totalmente.

<b>Itens</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1.Sinto que sou uma pessoa de valor como as outras pessoas					
2.Eu sinto vergonha de ser do jeito que sou					
3.Às vezes, eu penso que não presto para nada					
4.Sou capaz de fazer tudo tão bem como as outras pessoas					
5.Levando tudo em conta, eu me sinto um fracasso					
6. Às vezes, eu me sinto inútil					
7.Eu acho que tenho muitas boas qualidades					
8.Eu tenho motivos para me orgulhar na vida					
9.De um modo geral, eu estou satisfeito (a) comigo mesmo (a)					
10. Eu tenho uma atitude positiva com relação a mim mesmo (a)					