



IMPACTO DA PANDEMIA NA QUALIDADE DE VIDA E QUALIDADE DE SONO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE¹

Noemi Marchini de Souza Couto², João Vítor Martins Bernal da Silva³, Rafael
Francklin da Silva⁴

¹ Trabalho de pesquisa de Iniciação Científica desenvolvido na Universidade de Franca (UNIFRAN).

² Fisioterapeuta, Docente e Supervisora de Estágio no curso de Fisioterapia da Universidade de Franca (UNIFRAN), Mestre em Promoção da Saúde, Especialista em Fisioterapia em Hospital de Urgência e Emergência – USP, Especialista em Fisioterapia Respiratória – Assobrafir, Doutoranda em Reabilitação e Desempenho Funcional - USP. E-mail: noemimarchini@hotmail.com

³ Fisioterapeuta pela Universidade de Franca (UNIFRAN)

⁴ Fisioterapeuta pela Universidade de Franca (UNIFRAN)

Introdução: A pandemia do novo coronavírus trouxe diversas consequências biopsicossociais para toda a população humana. A grande taxa de transmissão, internação e letalidade fez com que a Organização Mundial de Saúde (OMS) incentivasse e divulgasse diversas medidas preventivas, tais como: uso de máscara, distanciamento e isolamento social, a fim de conter os avanços da doença. O sistema de ensino, foi um dos serviços que teve que se adequar à nova realidade e enfrentar diversos desafios e consequências futuras. A rápida mudança na rotina diária dos alunos para o ensino remoto, e depois, o retorno desses alunos para as aulas presenciais, pode ter afetado diretamente o processo de ensino e aprendizagem, a qualidade de vida e a qualidade de sono dos estudantes universitários. De acordo com a OMS, a qualidade de vida é a percepção do indivíduo e sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e, em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Sabe-se que a qualidade de sono é outro fator fundamental, uma vez que quanto pior a qualidade de sono, maior a taxa de mortalidade e maior prevalência de síndromes metabólicas, diabetes, hipertensão arterial, doenças coronarianas e depressão. Diante deste contexto pandêmico e de todas as mudanças sofridas nas atividades de vida diária dos estudantes universitários, vê-se a necessidade de investigar se tais condições ocasionaram alterações/prejuízo em sua qualidade de vida. **Objetivo:** Avaliar a qualidade de vida e a qualidade de sono dos alunos dos cursos de graduação na área da saúde nos diferentes anos, que estavam no processo de ensino e aprendizagem de maneira remota/síncrona, por cerca de 2 anos, e depois retornaram para as aulas presenciais. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa transversal, no qual foi aplicado um questionário, por meio da plataforma Google Forms, aos estudantes de graduação dos diversos cursos da área de saúde de uma universidade do interior do Estado de São Paulo. Participaram deste estudo, os alunos acima de 18 anos de idade, regularmente matriculados e que permaneceram no processo de ensino e aprendizagem de maneira remota/síncrona devido à pandemia da Covid-19 por um ou 2 anos, e que retornaram ao ensino presencial. Para a realização deste estudo foram aplicados os seguintes instrumentos de coleta de dados: Questionário de informações complementares para levantar informações biossociodemográficas; Questionário de Qualidade de Vida (WHOQOL-bref) e Escala de Pittsburgh para Avaliação da Qualidade do Sono. Este trabalho foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade de Franca, com o número de protocolo 067592/2022. **Resultados:** Foram avaliados 328 estudantes universitários, com idade média de 22,15 (\pm 4,97) anos, sendo 271 do gênero feminino e 57 do gênero masculino. Destes, a maioria



eram solteiros (87,8%). Ao analisar o questionário Whoqol-Bref, os estudantes apresentaram boa qualidade de vida nos domínios físico (61,28%) e relações sociais (61,61%), e má qualidade de vida nos domínios psicológico (53,82%) e meio ambiente (59,16%). Por meio da escala de Pittsburg, em geral, os estudantes apresentaram uma pobre qualidade subjetiva do sono, sendo que o gênero feminino apresentou uma pior qualidade de sono, quando comparado ao gênero masculino. **Conclusão:** As diversas alterações nas atividades de vida diária dos estudantes, ocasionadas pela pandemia, impactou negativamente diversos aspectos de sua saúde, provocando alterações na qualidade de vida - nos domínios psicológico e meio ambiente e piora na qualidade de sono. **Palavras-chave:** pandemia; Covid-19; qualidade de vida; qualidade de sono e estudantes.