

CONDICIONAMENTO FÍSICO E MENTAL EM JOVENS ESTUDANTES DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19 (APOIO UNIP)

Alunas: Veronica Nayara Rissatto e Bruna Bispo De Oliveira

Orientadora: Profa. Dra. Maria Carolina Basso Sacilotto

Curso: Fisioterapia

Campus: Campinas Swift

A pandemia da COVID-19 trouxe uma crise de saúde sem precedentes e o confinamento em casa representou um desafio para a saúde humana, impactando nas condições psicossociais de muitas pessoas e causando mudança radical em suas rotinas. O objetivo deste estudo foi analisar a correlação entre a condição física e mental (CFM), de acordo com influência do perfil de atividade física nos sintomas de ansiedade e depressão, no cronotipo e no desempenho nos estudos, em jovens estudantes, durante o período de isolamento social na pandemia da COVID-19. O trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Paulista Unip (CAAE 56671322.3.0000.5512). Foram avaliados 76 jovens estudantes, 21 homens e 55 mulheres, com idade de 21 ± 5 anos. Todos assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido e preencheram questionário geral para anamnese e condições físicas, avaliação do cronotipo (Questionário Morningness-Eveningness – MEQ) e saúde mental por meio do Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21). A maioria dos voluntários (83%) não era ativa. Desses, 27% referiram CFM ruim e 55,5% regular. Entre os voluntários ativos, 15% referiram CFM ruim e 8% regular. Grande parte dos voluntários que referiram desempenho ruim nos estudos (58%) apontou pior percepção da CFM. Não houve correlação entre o perfil de cronotipo e as variáveis analisadas. Com os resultados, foi possível constatar que os voluntários com perfil não ativo apresentaram pior condição mental, com sintomas de ansiedade e depressão, e pior desempenho nos estudos quando comparado com os jovens de perfil ativo.