

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Marco André Pinto Ribeiro

**IMPACTO DA COVID-19 NO PLANEAMENTO
DO ESTUDO E NA SAÚDE MENTAL NOS
ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR:
ABORDAGEM EXPLORATÓRIA**

Dissertação de Mestrado em Psicologia da Educação (área de subespecialização em Psicologia da Educação, Desenvolvimento e Aconselhamento) orientada pela Professora Doutora Maria Jorge Ferro e apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Julho de 2021

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Marco André Pinto Ribeiro

**IMPACTO DA COVID-19 NO PLANEAMENTO
DO ESTUDO E NA SAÚDE MENTAL NOS
ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR:
ABORDAGEM EXPLORATÓRIA**

Dissertação de Mestrado em Psicologia da Educação (área de subespecialização em Psicologia da Educação, Desenvolvimento e Aconselhamento) orientada pela Professora Doutora Maria Jorge Ferro e apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Julho de 2021

Agradecimentos

Gostaria de dar os meus agradecimentos a todos aqueles que me acompanharam no meu percurso universitário, pois sem a sua ajuda e colaboração nada disto teria sido possível de alcançar.

Além disso, um especial agradecimento à Professora Dr.^a Maria Jorge Ferro, pela prestabilidade e orientação prestada durante este período.

Agradecer também aos meus pais, pelo sacrifício e todo o apoio prestado ao longo destes anos, sendo sempre um “porto seguro” que podia recorrer a qualquer momento da minha jornada.

Finalmente, um obrigado especial ao meu irmão, à minha namorada e a a todos os amigos mais chegados, pelo seu apoio incondicional e inabalável em todas as situações de dificuldades que se apresentaram e que só foram ultrapassadas graças a eles.

Resumo

A saúde mental entre os estudantes do Ensino Superior tem sido um assunto estudado, ao longo dos anos, por diferentes investigadores um pouco por todo o mundo. O novo coronavírus veio trazer todo um novo paradigma no que respeita a este assunto, com um forte impacto em toda a população, não sendo exceção os estudantes universitários. Apesar de ser ainda uma total novidade as consequências que a COVID-19 pode trazer ao bem-estar psicológico destes indivíduos e não só, é importante saber desde já os efeitos que os mesmos estão a sentir com a mudança de regime de aprendizagem e as adaptações que tiveram de fazer ao seu dia-a-dia no que toca à sua vida universitária e ao planeamento do seu estudo.

Esta investigação teve como objetivo analisar a influência da pandemia COVID-19 no planeamento do estudo por parte dos estudantes universitários devido às mudanças que existiram no modelo de aprendizagem e, paralelamente, as repercussões que a mesma teve na saúde mental da população envolvida no estudo. Para tal, foi recolhida uma amostra de 134 estudantes do Ensino Superior de vários pontos do país e de diversas universidades, à qual foi pedida a resposta a um questionário, procedendo-se à análise do mesmo. Os resultados demonstraram que apesar de sentirem que de alguma forma foram prejudicados devido a todas as alterações vinculadas à pandemia, a nível do planeamento do estudo não foram encontradas grandes alterações por parte dos estudantes que já realizavam esse mesmo planeamento pré-pandemia. Contrariamente, no que diz respeito à saúde mental, foram encontradas evidências que a pandemia teve um impacto significativamente negativo nos estudantes universitários, no que toca a factores como ansiedade, padrões sono, variações de humor e sentimento de solidão.

É possível constatar nesta investigação que a pandemia, de uma forma geral, teve um impacto negativo nos estudantes que frequentam o ensino superior, onde todas as alterações resultantes do COVID-19 afetaram de alguma maneira, tanto o seu desempenho escolar, como também o seu bem-estar psicológico.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde Mental, Planeamento do Estudo, Pandemia, COVID-19, Estudantes Universitários.

Abstract

Mental health among university students has been a subject studied, over the years, by different researchers all over the world. The new coronavirus has brought a whole new paradigm with regard to this subject, with a strong impact on the entire population, with no exception for university students. Although the consequences that COVID-19 can bring to the psychological well-being of these individuals and beyond are still a complete novelty, it is important to know right now the effects that they are feeling with the change in the learning regime and the adaptations that they had to do in their day-to-day life with regard to their university life and the planning of their study.

This study aimed to analyze the influence of the COVID-19 pandemic on the planning of the study by university students due to the changes that existed in the learning model and, in parallel, the repercussions that it had on the mental health of the population involved in the study. To this end, a sample of 134 University Students from different parts of the country and from several universities was collected, which was asked to answer a questionnaire, proceeding to the analysis. The results showed that, despite feeling that, in some way, they were harmed by all the changes linked by the pandemic, in terms of the study planning, there were no major changes on the part of the students who were already carrying out the same pre-pandemic planning. In contrast, regarding to the mental health, evidence was found that the pandemic had a significant and negative impact on university students, with regard to factors such as anxiety, sleep patterns, mood swings and feelings of loneliness.

It was concluded in this investigation that the pandemic, in general, had a negative impact on university students, where all the changes resulting from COVID-19 affected in some way, both their school performance, as well as their psychological well-being.

KEY-WORDS: *Mental Health, Planning of Study, Pandemic, COVID-19, University Students.*

Índice

Introdução.....	1
I. Enquadramento Teórico	2
I.I A Expansão do Ensino Superior	2
I.II A Entrada e Adaptação dos Estudantes ao Ensino Superior.....	3
I.III A Feminização do Ensino Superior	5
I.IV A Família e a Universidade	6
I.V O Estudante Universitário e a Aprendizagem.....	7
I. VI Novo Coronavírus (COVID-19)	9
II. Objetivos	10
III. Metodologia	11
III.I Instrumento Utilizado	11
III.II Caracterização da Amostra.....	12
III.III Procedimentos da Investigação	14
III.IV Métodos Estatísticos.....	15
IV. Resultados	15
IV.I Planeamento do Estudo.....	15
IV.II Impacto da Pandemia COVID-19 no Planeamento do Estudo e na Saúde Mental	21
IV.II.I Impacto na Saúde Mental	26
IV.II.II Impacto na Planificação do Estudo	29
V. Discussão	30
Conclusão.....	34
Bibliografia.....	36
Anexos	41
Anexo 1: Questionário Aplicado	41

Introdução

A pandemia causada pelo novo coronavírus (COVID-19) provocou mudanças no mundo inteiro e acabou por ter repercussões em todos os setores da sociedade, incluindo no Ensino Superior. A suspensão das atividades presenciais, a adoção da metodologia de ensino à distância e as avaliações feitas por via online trouxeram todo um novo mundo de prós e contras, tanto para docentes como para discentes que, até à data, não sabiam bem que era possível nem sequer como trabalhar nestes novos formatos.

O COVID-19 é um desastre que pode ter um impacto na saúde mental e nas condições psicossociais de todas as pessoas. Segundo a Organização Mundial de Saúde, o aparecimento desta pandemia causou stress em vários níveis e aspetos na sociedade. Embora ainda não exista uma revisão sistemática dos efeitos do COVID-19 na saúde mental, vários estudos relacionados a pandemias anteriores (incluindo a gripe das aves e o SARS) mostraram um impacto negativo na saúde mental (Cao, *et al.*, 2020).

Devido à velocidade de disseminação do novo coronavírus, forte transmissão, possível morte em casos graves e sem nenhum tipo de medicamento ou vacina específica quando surgiu de forma generalizada no planeta, este vírus constitui uma grande ameaça à vida e à saúde humana, acabando por ter um grande impacto na saúde mental de qualquer pessoa, podendo causar diferentes tipos de problemas emocionais em cada um de nós. Assim, é previsível que este surto irá causar reações psicológicas públicas, como medo, ansiedade e tensão, que causarão problemas no foro psicológico, stress agudo, stress pós-traumático, depressão e em casos mais severos até mesmo tentativas de suicídio (Zhong, *et al.*, 2020).

Os estudantes universitários não são exceção a esta crise e enfrentam um ambiente cada vez mais incerto, onde choques financeiros e de saúde (por exemplo, falta de recursos para concluir os estudos ou medo do vírus vigente), junto com a transição para o ensino *online*, podem ter afetado o seu desempenho académico, planos educacionais e expectativas sobre futuros empregos (Aucejo *et al.*, 2020).

No estudo de Zhong, *et al.* (2020) a grande maioria dos participantes indicou dificuldade em concentrar-se no trabalho académico devido a várias fontes de distração. Quase metade mencionou que a sua casa é um ambiente de distração e um lugar mais adequado para relaxar do que para estudar. Os participantes mencionaram que eram mais propensos a serem interrompidos por familiares e tarefas domésticas em casa. Neste mesmo estudo a maioria dos participantes também reportou problemas nos seus padrões de sono habituais causados pela pandemia, muitos deles relatando mesmo estas alterações no sono como sendo severamente problemáticos para o seu quotidiano. Para além de tudo isto, as restrições às aglomerações fazem com que os

estudantes fiquem mais em casa, inibindo-os de realizar atividades diárias e ao ar livre, sendo que se tornam mais cansados e entediados no geral.

Além disso, também no estudo de Wang *et al.* (2020) os participantes indicaram uma subida dos níveis de ansiedade durante a pandemia e tentou elaborar-se as razões para tal aumento. O indicador que mais contribuiu foi o stress relacionado com os estudos, com a maioria a afirmar que o aumento da dificuldade devia-se à transição repentina para o regime online, enquanto outros fortes indicadores foram também a maior preocupação com o possível baixar das notas e o conseqüente atraso na conclusão dos estudos. No entanto, o segundo indicador mais forte nesta ansiedade causada pela pandemia foi a incerteza geral em relação à própria pandemia, como preocupações de saúde mental que a mesma acarreta, saúde de amigos e familiares e medo de contrair COVID-19.

Nesta dissertação realiza-se, numa primeira fase, uma revisão da literatura mais pertinente relativa ao Ensino Superior e a sua expansão nos tempos modernos, a entrada dos estudantes para a universidade e todo o novo ambiente com que tem de lidar e se adaptar, além da possível influência da família. Aborda também outros aspetos como as formas de aprendizagem usadas pelos universitários, a feminização que se tem vindo a destacar e, obviamente, a tão célebre COVID-19, além de outros aspetos relevantes.

Tendo em conta os objetivos estabelecidos procede-se à limitação da metodologia, apresentando a amostra e distinguindo o instrumento de avaliação e procedimentos empregados no decorrer do estudo. Seguidamente são demonstrados os resultados dos objetivos analisados, seguidos de uma discussão desses mesmos resultados e qual a relevância dos mesmos. Por fim, são referidos as conclusões fundamentais dos resultados da investigação quer em termos teóricos como práticos.

I. Enquadramento Teórico

I.1 A Expansão do Ensino Superior

A expansão do Ensino Superior tem sido por demais evidente, especialmente desde os finais do século passado. Expansão essa que se sucedeu de forma progressiva e alargando-se a uma população mais geral e de níveis sociais mais baixos que, até então, não tinham capacidades financeiras para essa progressão nos estudos pós-secundário (Almeida & Soares, 2004).

Em Portugal esta maior incidência no Ensino Superior aconteceu, em especial, nas últimas duas décadas do século XX e veio progressivamente a aumentar, acabando por acompanhar um movimento que se sucedeu a nível mundial ao ritmo que as

condições de vida e o melhoramento das estruturas se iam evidenciando (Cruz *et al.*, 1995 *cit in* Castro *et al.*, 2010).

As Universidades espalhadas por Portugal sofreram grandes mudanças quando esta expansão se começou a instalar, isto porque as suas estruturas não estavam preparadas para esta massificação e diversificação de estudantes. Ao longo dos anos e com o visível aumento progressivo de estudantes continuaram a sofrer algumas dificuldades, apesar do aumento de capacidade, em acompanhar o número de entradas, sendo desafiadas constantemente em diversas questões (Almeida, 2007).

O Ensino Superior por todo o mundo atravessou uma fase de transição muito abrupta e de autêntica transição onde foi notório que não existia propriamente um plano por parte das instituições para lidarem da melhor maneira com esta explosão populacional, instalando-se uma indefinição e ambiguidade entre Universidades quando se fala no tipo de abordagem tomada (Light & Cox, 2001).

Assim, é possível afirmar, tal como em Almeida & Soares (2004) que passamos de um “ensino de elite” que descrevia as Universidades, sendo que o seu acesso apenas era permitido a uma população com condições sociais e financeiras para tal, para um “ensino de massas” que de forma progressiva e cada vez mais, tanto em Portugal como no resto do mundo, se foi instaurando no Ensino Superior.

Posto isto, o processo de expansão naquilo que respeita ao Ensino Superior português foi evidente. Se se comparar o número de estudantes entre 1975 e 2001, Portugal apresentou a maior taxa de crescimento entre os países da União Europeia da altura (OECD, 2007a: 22, *cit in* Castro *et al.*, 2010).

Quanto mais acentuada estava esta mudança foi visível a maior atenção dada, por cada um dos novos estudantes, ou pelos próprios pais que os suportavam financeiramente, aos processos de aprendizagem, às formas de avaliar e ao tipo de envolvimento e ambiente académico de cada Universidade. Obrigando cada instituição a orientar-se para o melhoramento das suas infraestruturas e condições, dando assim um salto orientado para a qualidade, depois de ter existido o mesmo salto, mas no que toca à quantidade (Santos, 2000).

I.II A Entrada e Adaptação dos Estudantes ao Ensino Superior

A transição do ensino secundário para o universitário obriga os estudantes a desenvolver diversas capacidades para que consigam ter uma boa e rápida adaptação. Apesar das diferentes exigências e dificuldades que todos os estudantes lidam durante a sua transição e período de adaptação, os estudos indicam que os estudantes que entram para o primeiro ano da faculdade são aqueles que apresentam as expectativas mais altas naquilo que respeita ao envolvimento académico (Almeida, 2007).

A entrada no Ensino Superior é, em grande parte, sentida como um dos primeiros principais objetivos da vida realizados, alcançando o primeiro grande passo no início do seu percurso, ao mesmo tempo que qualquer estudante também sente um maior estado de ansiedade, medo e perplexidade tendo em conta todas as mudanças que se sucedem de um momento para o outro sendo, assim, vivenciada de uma forma ambígua (Almeida, Fernandes, Soares, *et al.*, 2003; Soares, 2003).

Essa mudança no ensino só pode vir a ter sucesso se existir uma fácil integração tanto no curso, como na instituição em si. É necessário que o aluno tenha, acima de tudo, um sentimento de pertença ao curso e a todo o ambiente envolvente e também, uma rede de apoio a quem possa recorrer sempre que tenha algum tipo de dúvidas ou dificuldades (Teixeira *et al.*, 2008).

Qualquer novo estudante na Universidade é sujeito a uma série de confrontos com que não tinha lidado, pelo menos de forma tão intensa, até então. Esses confrontos passam pelos novos métodos de ensino e avaliação daqueles que estavam habituados no ensino secundário, novas rotinas diárias em contextos completamente diferentes, em especial, para aqueles que se viram obrigados a mudar de cidade e de casa para prosseguirem nos estudos e a construir toda uma nova rede de amizades e contactos (Almeida, 2002; Almeida & Soares, 2004 *cit in* Monteiro, Vasconcelos & Almeida, 2005).

Desta forma, é claramente perceptível que os primeiros tempos na Universidade são os mais desafiantes a nível pessoal, sendo necessárias boas estratégias de *coping* de forma a enfrentar todas as exigências. Caso isso não aconteça é possível que o sentimento de mal-estar, o aumento da ansiedade, da solidão e da pressão que se coloca sobre nós mesmos ganhe uma dimensão tal que possa vir a afetar tanto o sucesso escolar como o sucesso social entre a comunidade universitária (Polo, Hernandez, & Pozo, 1996).

Assim, a capacidade de formar uma nova rede de amigos é algo fundamental na transição para a universidade (Reynolds, 2013), embora manter a ligação com amigos antigos também seja importante (DeAndrea *et al.*, 2012), tal como o contacto regular com os pais e familiares mais próximos (Friedlander *et al.*, 2007). A existência de uma boa e segura rede de apoio está, quase sempre, ligada a níveis mais elevados de sucesso na adaptação académica dos estudantes (Friedlander *et al.*, 2007). No entanto, as dificuldades normais no contexto universitário não são somente as novas exigências académicas e o novo ambiente. Questões individuais como a estabilidade emocional, extroversão e praticidade dos estudantes também podem ter uma influência no desempenho e na adaptação académica (Lidy & Kahn, 2006).

Dos diferentes factores pessoais, a personalidade é certamente uma determinante fundamental naquilo que respeita à adaptação no ambiente universitário (Diseth, 2003), no controlo do stress (Jacobs & Dodd, 2003) e no compromisso que temos com o curso que estamos inseridos e com a escolha vocacional feita no que toca ao percurso universitário (Wang, 2006).

Por fim, o sexo também tem sido apontado como uma das variáveis diferenciadoras que marcam esse mesmo sucesso na adaptação universitária (Saavedra *et al.*, 2011), sendo isso desde logo visível na maior ocupação por parte das mulheres no Ensino (Tomás *et al.*, 2014).

I.III A Feminização do Ensino Superior

Na longínqua década de 70 já existia uma propensão para a feminização da população do Ensino Superior, sendo até mesmo já identificada em diversos estudos: “o alargamento da massa estudantil tem vindo a ser principalmente ocasionado pela sua crescente «feminização» (...) uma tão célere subida, está a conduzir rapidamente o sexo feminino para uma posição muito próxima da paridade quantitativa com o sexo oposto” (Adérito, 1970).

A diferença entre os homens e as mulheres nos diferentes cursos, como por exemplo a maior presença de homens em cursos de engenharia e tecnologias, enquanto a maior representatividade de mulheres na vertente das ciências e das línguas tem influenciado de forma contínua a perceção de um modo geral do mundo, ou seja, reflete-se entre outros aspetos, em modos enviesados e estereotipados de conceber o que é aceitável a nível profissional para um homem ou uma mulher (Saavedra *et al.*, 2011).

Esta feminização traduziu-se, de forma óbvia, num crescimento expressivo de mulheres com cursos superiores em diversas áreas disciplinares e, respetivamente, inserção profissional em condições mais favoráveis do que até então. No entanto, por todo o mundo essa inserção foi marcada por imensas dificuldades comparativamente com os homens, naquilo que respeita à entrada no mercado de trabalho em diferentes setores, tal como destacou a OCDE (OECD, 2016 *cit in* Alves & Morais, 2021).

Segundo dados da OCDE (OECD, 2016 *cit in* Alves & Morais, 2021), “a percentagem de mulheres entre os licenciados e entre os mestres em Portugal (60% em ambos os casos) é atualmente ligeiramente superior à que se verifica em média nos países da OCDE (respetivamente 58% entre licenciados e 57% entre mestres).”

Portanto, a feminização na população do Ensino Superior acaba por ser uma tendência que se foi enraizando em fenómenos estruturais e que afetaram várias

sociedades, apontando sempre para a igualdade entre os gêneros. É fundamental destacar o papel que todos os movimentos feministas tiveram nesta transição para um ensino igualitário a nível de oportunidades para ambos os sexos e na tentativa de difundir a noção de igualdade nos vários domínios da vida social (Alves, 2003).

I.IV A Família e a Universidade

O início do trajeto académico, assim como o percorrer dos anos até ao término dos estudos, obviamente não é marcado somente pela aprendizagem a nível profissional. Qualquer estudante que passe esses anos em ambiente académico é confrontado com uma nova realidade, novos desafios e novas responsabilidades tanto a nível de uma maior interação social com pessoas maioritariamente novas, mas também com tarefas académicas diferentes e novas regras a que têm de se ajustar (Beck, Taylor, & Robbins, 2003; Soares, Guisande, & Almeida, 2007; Teixeira, Dias, Wottrich, & Oliveira, 2008 *cit in* Oliveira & Dias, 2014).

Um bom sistema familiar é facilitador naquilo que toca ao equilíbrio entre a responsabilidade e a liberdade, situação essa que é sempre feita através de uma negociação constante entre pais e filhos, levando a uma nova definição dos filhos dentro da família, assim como dos papéis parentais (Relvas, 1996).

Quando não existe uma preparação gradual ao longo do desenvolvimento dos adolescentes torna-se muito mais complicado passar à prática toda esta ideia de negociação. Uma das fontes de pressão ao longo da adolescência, por norma, está ligada à adaptação escolar e, caso as relações anteriores dentro do âmbito familiar tenham sido problemáticas, muitas vezes, vão acabar por ser refletidas ao longo do percurso escolar nas novas relações construídas com os colegas. Hoje em dia, qualquer tipo de desistência ao longo desse percurso é entendida como sintomática de inadaptação social, colocando a problemática, maioritariamente, no aluno quando o ensino não parece estar preparado para dar a melhor respostas quando estas situações acontecem (Janosz & Le Blanc, 2000).

Investigações variadas afirmam que muitos dos estudantes que tiveram uma difícil transição para o Ensino Superior, independentemente dos motivos, demonstraram uma história familiar com problemas relacionais (divórcio, falta de comunicação, pressão do seio da família, falta de apoio, etc.) mesmo quando essas situações não saltam desde logo à vista desarmada acabam por se refletir em situações concretas que vão acabar por prejudicar os estudantes na sua integração social no ambiente académico (Dias & Fontaine, 2001; McCarthy, Lambert & Moller, 2006 *cit in* Tomás, Ferreira, Araújo & Almeida, 2014).

Sorokou e Weissbrod (2005) observaram que, durante o primeiro ano na

Universidade, os estudantes continuam a ver os pais como uma fonte de segurança em alturas de stress, dependendo a iniciativa de aproximação da qualidade da representação da vinculação.

Assim, um dos fatores fundamentais para a boa adaptação dos novos estudantes é obviamente o apoio parental de cada um, isto porque esse apoio acaba por facilitar aquele que é o processo de identificação, ou não, do indivíduo com o curso. Por outro lado, esse apoio pode não estar presente na trajetória e pode acabar por levar a uma escolha que não corresponde às expectativas (Teixeira, Castro & Piccolo, 2007).

A ausência do apoio parental na transição académica pode originar sentimentos de solidão e levar, indiretamente, à ansiedade ou à depressão (Mounts *et al.*, 2006). Daí ser necessário que os progenitores se mostrem sempre disponíveis para ajudar no desenvolvimento dos filhos, demonstrar interesse pelo seu percurso, incentivar a assumir responsabilidades e demonstrar sempre segurança para que os filhos sintam que podem recorrer sempre que necessário (Pinto & Soares, 2004).

Citados em Tomás *et al.* (2014) “Chickering e Reisser (1993) propuseram uma teoria baseada numa perspetiva desenvolvimentista e psicossocial, segundo a qual o jovem adulto estudante do ensino superior deve desenvolver-se a partir de uma estrutura de sete vetores: desenvolver um sentido de competência intelectual, física, manual e interpessoal; desenvolver e integrar as emoções, ou seja, aprender a controlar, reconhecer e canalizar as emoções de forma equilibrada; desenvolver uma autonomia em direção à independência emocional, instrumental e interdependência; desenvolver relações interpessoais saudáveis, respeitando as diferenças individuais; desenvolver a identidade, estando confortável com a aparência, sexo e orientação sexual; desenvolver um sentido de vida, descobrindo os interesses que o mobilizam; e, por último, desenvolver a integridade, optando por valores que resultam de escolhas pessoais.”

I.V O Estudante Universitário e a Aprendizagem

Ensinar e aprender a pensar pode ser definido como um processo contínuo e pessoal de construção de conhecimento (Ausubel, 1962). Logo, o estudante do Ensino Superior tem um papel fulcral na aprendizagem, através do seu envolvimento e iniciativa (Almeida & Morais 2001).

Respetivamente ao envolvimento dos estudantes, Almeida (2002) citado em Ramos *et al.* (2011) afirmou que “as teorias atuais da aprendizagem salientam o papel ativo do aluno, o que implica a capacitação do mesmo para assumir responsabilidades.” Aprender não é algo simples, fácil, ou propriamente rápido,

especialmente se o desempenho, a vontade e as condições adequadas não estiverem reunidas para que a aprendizagem se suceda da forma mais limpa e facilitadora possível (Grácio & Rosário, 2004).

Vasconcelos, Praia & Almeida (2003) descrevem que a aprendizagem significativa ocorre quando a nova informação é compreendida e analogicamente relacionada a conhecimentos já armazenados.

Woolfolk (2000) discute que a aprendizagem engloba, além do conhecimento, atitudes e condutas em relação àquilo que foi aprendido. Tão importante quanto o aspecto cognitivo / emocional é o equilíbrio ambiental no momento da aprendizagem.

Para Willoughby, Porter, Belsito & Yearsley (1999), adotar técnicas de aprendizagem também garante um bom desempenho acadêmico, ou seja, utilizar estratégias cognitivas ou metacognitivas dão o suporte necessário para que se verifique aprendizagem (Boruchovitch, 1999; Hamom, 2000; Grácio & Chaleta, 2004 *cit in* Oliveira & Oliveira, 2007).

De forma geral, um aluno com uma boa capacidade de aprendizagem conhece e utiliza mais que uma estratégia durante o processo e está mais aptos do que outros para utilizar as suas aprendizagens da forma mais adequada, isto porque, percebe quais são estratégias mais e menos eficazes, conhece a sua instrumentalidade e adequação, contribui para o sistema de processamento de informação, tem uma melhor performance e, obviamente, um melhor desempenho escolar (Figueira, 2000).

É possível atingir uma construção progressiva e ativa do conhecimento, em que o processo de aprendizagem é assumido como um processo de integração contínuo de informação e construção de conhecimento, contrastando assim com a lógica da substituição de informação já adquirida anteriormente por informação nova e assim sucessivamente sempre que existe um novo processo de aprendizagem (Almeida, 2002).

Segundo Almeida (2002) citado em Almeida (2007) é importante clarificar o sucesso e o insucesso no que toca à aprendizagem, pois segundo o próprio “é possível falar em insucesso num duplo sentido, num sentido mais restrito, falamos em insucesso escolar, enquanto em sentido mais amplo falamos em insucesso educativo.”

Para Almeida (2007) “se nos centrarmos no insucesso escolar das instituições, encontramos: (I) altas taxas de insucesso escolar em determinadas disciplinas e cursos; (II) elevada percentagem de insucesso nos dois primeiros anos, e em particular no primeiro ano dos cursos; (III) número excessivo de anos necessários à conclusão dos estudos; (IV) considerável taxa de abandono ou, vice-versa, fraca percentagem de conclusão”.

Há quem acredite que a aprendizagem será tanto melhor quanto o maior interesse e iniciativa de cada aluno, deixando a importância que o professor tem nesse

processo para um plano mais secundário. Certamente que para que uma aprendizagem viável e saudável é fundamental que tanto os métodos de ensino do professor como o interesse por parte dos estudantes estejam em sincronia, de forma a existir uma descoberta e uma construção de conhecimento (Almeida, 2002).

I. VI Novo Coronavírus (COVID-19 / SARS-CoV-2)

Este novo vírus foi primeiramente identificado em Wuhan, na província de Hubei na China, em Dezembro de 2019, ficando assim com a definição de COVID-19. Passado cerca de dois meses começou a sentir-se a propagação deste vírus de uma forma avassaladora e foi já em meados de Março que tanto Portugal, como os restantes países da Europa e da América se aperceberam do impacto que viria a existir na saúde mundial e do perigo que acarretava para toda a população e, assim, decidiu-se entrar numa quase quarentena mundial (SNS, 2020).

Os principais sintomas, ou aqueles mais frequentes são febre, tosse seca e dificuldades respiratórias. Além destes sintomas mais comuns é também relatado que podem surgir dores de cabeça e/ou de garganta, constante fadiga e dores musculares sem motivo aparente e em alguns casos perda do paladar e/ou olfato (SNS, 2020).

O novo Coronavírus mostrou ser um dos desafios mais difíceis da história para todo o sistema de educação que ainda se está a ressentir dessas dificuldades sem se ter bem a certeza quando tudo voltará ao normal. Desde o ensino infantil até ao superior, os governos a nível mundial ordenaram o fecho das instituições e um instaurar repentino do ensino à distância de forma a travar a propagação e, como resultado, surgiram uma série de dificuldades dado que nada nem ninguém estava preparado para tal (Daniel, 2020).

Dado que o número de infetados continua a crescer a cada dia que passa, o impacto na saúde mental é algo certamente a considerar. Os médicos têm de estar cientes que a possibilidade de depressão, ansiedade, fadiga, stress pós-traumático e síndromes neuropsiquiátricas mais raras vão surgir com o passar do tempo em cada vez maior dimensão e nas diversas classes da sociedade (Moreira, *et al.*, 2021).

Qualquer indivíduo que ficou isolado durante meses seja em casa ou noutra local, onde tenha realizado a quarentena obrigatória, dificilmente não desenvolveu algum tipo por mínimo que seja, de complicação ao nível da saúde mental, devido especialmente ao medo que a própria pandemia incute e pelo tempo que se passou em isolamento com uma quase ausência de interações sociais no dia-a-dia. Além disso, também vários exames epidemiológicos relataram problemas de saúde mental e comorbidade psiquiátrica nos pacientes com COVID - 19, sendo que outras investigações ainda estão em andamento por todo o mundo (Abbas, 2021).

Apesar de a COVID-19 poder ser vista como um sinal de alerta para os líderes

políticos de todos os países, assim como para a população em geral, foi uma forma de as pessoas apercebiam do valor que a tecnologia traz ao ensino e a necessidade que todos temos de acesso a essa mesma tecnologia, isto porque toda a situação que o vírus acarretou como a mudança total para o regime online veio novamente demonstrar e colocar na ordem do dia as desigualdades educacionais que, apesar de serem cada vez menos ao longo das décadas, continuam a existir até mesmo em países desenvolvidos (Noel, 2020).

II. Objetivos

Este estudo tem como principal objetivo tentar perceber que tipo de impacto a pandemia (COVID-19) teve nos estudantes universitários tanto a nível do planeamento do estudo e das possíveis alterações que o mesmo sofreu como a nível da saúde mental e de possíveis implicações no dia-a-dia.

Para a compreensão do impacto que a COVID-19 teve nos estudantes universitários e, por consequência, nos seus estudos e como o organizavam até então, é importante focarmo-nos previamente em qual era o tipo de planeamento feito e se o mesmo existia ou não, o enquadramento em que os estudantes se encontravam no ambiente universitário, os seus hábitos e locais de estudo e também a confiança nos seus próprios métodos. Tudo isto do ponto de vista pré-pandemia para depois ser possível analisar também na pós-pandemia e na possível alteração de determinadas metodologias e fazerem-se comparações.

Assim, procurou-se saber se os estudantes tinham-se visto obrigados a sair de casa quando entraram na universidade e em que tipo situação estavam a viver no seu dia-a-dia universitário, qual a sua regularidade de estudo de uma forma concreta e se tinham por hábito realiza-lo de uma forma estruturada ou não. Além disso, se costumavam estudar sozinhos ou acompanhados, em casa ou fora de casa e uma série de outros factores importantes desde o realizar de períodos de descanso durante o estudo até aos métodos usados para estudar como, por exemplo, divisão de matérias, planeamentos diários de estudo e vários outros.

Relativamente à saúde mental dos estudantes universitários é importante saber o quanto a pandemia afetou cada um deles de uma forma mais focada na alteração do regime de estudo presencial para o online. Logo, é importante analisar as alterações que essa transformação veio trazer para as suas vidas e se isso trouxe algum tipo de implicações tanto na sua saúde mental como, conseqüentemente, no seu desempenho escolar.

Desta forma, tentou-se saber como é que os estudantes estavam a lidar com todas estas modificações repentinas nas suas vidas escolares e que possíveis complicações podem ter surgido a nível emocional como, por exemplo, desmotivação,

ansiedade, solidão, variações repentinas de humor e alterações nos padrões de sono.

Portanto, os dois objetivos maioritários para este estudo passam por analisar o impacto da COVID-19 no planeamento do estudo feito pelos estudantes universitários e se existiram ou não alterações com a passagem para os métodos de ensino não presencial e de várias outras alterações repentinas nas suas vidas, e o segundo objetivo diz respeito às repercussões que essa mesma pandemia teve na saúde mental dos estudantes devido às alterações que lhes veio trazer para o seu quotidiano.

III. Metodologia

III.1 Instrumento Utilizado

A opção para a recolha de dados constituiu na realização de um questionário autoadministrado. Foi selecionado este método devido ao elevado grau de escolaridade da amostra (estudantes do Ensino Superior) e do grande número de indivíduos que a integram, sendo assim possível alcançar os dados de forma mais rápida. Para além disso, a ampla quantidade de itens que compõem o questionário e o âmbito de recolha de dados é simplificado pela adoção do questionário. Com esta técnica também é possível eliminar ou pelo menos tentar diminuir o efeito da desejabilidade social nas respostas dado que o questionário é anónimo, algo que não seria possível se fosse outro método, como por exemplo, a entrevista.

Neste estudo foi usado como instrumento de investigação um questionário construído de raiz (Anexo 1) para os objetivos que são pretendidos. Este questionário divide-se em quatro partes.

A primeira parte tem como objetivo a análise de características sociodemográficas da amostra, pretendendo avaliar aspetos relacionados com a idade, género, estado civil, nacionalidade, curso, universidade, se já reprovou algum ano no Ensino Superior, se se encontra a estudar e trabalhar ou só a estudar e se a sua entrada na Universidade implicou a saída de casa.

A segunda parte tem como principal objetivo analisar os métodos de estudo que os estudantes têm de uma forma mais geral e a forma como planeiam esse mesmo estudo através de diferentes estratégias. Daí nesta parte do questionário as questões se basearem na regularidade do estudo, se usa algum tipo de planeamento ou divisão do estudo, locais e horários preferenciais para estudar, dificuldades que possa demonstrar durante o estudo e, principalmente, se cada um dos sujeitos sente que todo esse planeamento, dados os resultados que tem obtido nas unidades curriculares, tem de alguma forma dado resultado positivo ou negativo.

A terceira fase deste questionário já procura problemas mais relacionados com a saúde mental devido à pandemia da COVID-19, tentando ir ao encontro de possíveis

perturbações nos padrões de sono, humor, ansiedade e solidão. Além disso, procura também perceber como os participantes se estão a adaptar ao ensino maioritariamente online que a COVID-19 veio implementar nos Ensino Superior, tentando saber se os indivíduos sentem falta das aulas presenciais, se acham que este método não-presencial é suficiente para entender a matéria, se há medo de voltar a ter aulas presenciais ou de ficar infetado e se já pensaram em desistir da faculdade devido a todo este problema mundial.

Na quarta e última parte deste questionário o objetivo passa por procurar alterações no planeamento do estudo que podem ter acontecido devido à pandemia já referida, assim, tenta-se perceber se os locais ou os horários de estudos mudaram, se o tempo de estudo aumentou ou diminuiu, se há facilidade em aceder aos métodos online nos locais onde residem e se estes têm resultado, se já se recorreu a ajuda psicológica ou se já se sentiram mais esgotados do que o normal sem motivos para tal e acima de tudo, se sentem mais pressão durante o estudo e até mesmo em melhorar as notas dado o contexto em que vivemos, um contexto de isolamento domiciliário em que, na teoria, há tempo para tudo, mas ao mesmo tempo, na prática, parece que não temos capacidade para fazer nada.

III.II Caracterização da Amostra

A amostra patente para este estudo é composta por 134 estudantes do Ensino Superior de vários pontos do país e por participantes tanto masculinos como femininos. Como princípio de inclusão foram considerados: ser aluno do ensino superior, independentemente do curso, do ano de estudo ou do ciclo que frequenta. O questionário realizado para a investigação foi passado através da plataforma *Google Forms* e divulgado em várias plataformas digitais de forma a abranger o máximo de pessoas possível.

Na Tabela 1 é exposta a descrição da amostra, tendo em consideração algumas características, tais como o género dos sujeitos que integram a amostra, a média de idades, o estado civil, o ano no ensino superior em que se encontram inscritos, a Universidade que frequentam e a percentagem de estudantes que já reprovou algum ano no Ensino Superior.

Tabela 1 – Caracterização sociodemográfica (N = 134)

	N	%
<i>Género</i>		
Feminino	105	78,4
Masculino	28	20,9
Outro	1	0,7
<i>Idade (M; DP)</i>	20.9	2.0
<i>Nacionalidade</i>		
Portuguesa	133	99,3
Outra	1	0,7
<i>Ano frequência</i>		
1º Ano	21	15,7
2º Ano	50	37,3
3º Ano	29	21,6
4º Ano	16	11,9
5º Ano	18	13,4
<i>Universidade</i>		
Universidade de Coimbra	48	35,8
Instituto Universitário de Lisboa	23	17,2
Universidade de Lisboa	22	16,4
Outra	41	30,6
<i>Estado civil</i>		
Solteiro/a	133	99,3
Outro	1	0,7
<i>Reprovações</i>		
Sim	22	16,4
Não	112	83,6

A amostra é então composta por 28 indivíduos do género masculino (20,9%) e por 105 indivíduos do género feminino (78,4%). Esta disformidade entre géneros na amostra, em última instância, acabam por ser compreensivos pois nas instituições supramencionadas onde a amostra é mais representativa predominam estudantes com o género mais representado na amostra.

As idades dos sujeitos está compreendida entre os 17 e os 29 anos, sendo a

média das idades de 20,9 anos (DP=2,0).

A nacionalidade dos sujeitos é praticamente totalmente portuguesa, sendo que 133 estudantes (99,3%) são portugueses e apenas 1 estudante (0,7%) é de outra nacionalidade. No que respeita ao ano em que cada um dos sujeitos se encontra inscrito na sua respetiva faculdade é visível que 21 estudantes (15,7%) frequenta o 1º ano, 50 estudantes (37,3%) o 2º ano, sendo este o ano em que a maioria da amostra se encontra a estudar, 29 estudantes (21,6%) o 3º ano, 16 estudantes (11,9%) o 4º ano, sendo este o ano em que a minoria da amostra se encontra a estudar e 18 estudantes (13,4%) o 5º ano.

As Universidades mais representadas na amostra são a Universidade de Coimbra com 48 estudantes (35,8%), o Instituto Universitário de Lisboa com 23 estudantes (17,2%) e a Universidade de Lisboa com 22 estudantes (16,4%). As restantes universidades que representam 41 estudantes (30,6%) estão divididas entre vários locais do país como por exemplo: Porto, Bragança e Aveiro.

Relativamente ao Estado Civil nota-se que 133 (99,3%) dos indivíduos da amostra são solteiros, sendo que apenas 1 (0,7%) escolheu a resposta “Outro” no que toca ao seu estado civil.

Por fim, quanto a possíveis reprovações no Ensino Superior é de apontar as 22 (16,4%) respostas “Sim” e as 112 (83,6%) respostas “Não”.

III.III Procedimentos da Investigação

Após a determinação do tema, o primeiro processo da investigação constituiu num número aceitável de indivíduos que incorporariam a amostra, assim como os critérios de inclusão necessários para serem aceites para a investigação.

Posto isto, procedeu-se à aplicação do questionário junto da amostra durante os meses entre Fevereiro e Maio. Esta tarefa foi realizada inteiramente através da plataforma *Google Forms* e divulgada através de várias páginas, grupos de redes sociais e outras plataformas digitais, assim como diretamente a alguns estudantes conhecidos, de modo a chegar ao máximo de indivíduos possível. Desta forma, é expectável que cada um dos participantes tenha respondido através do seu dispositivo online, de forma individual e mais transparente possível sem qualquer tipo de interferência exterior durante a realização da tarefa.

Os estudantes foram avisados previamente em todas as plataformas do tempo médio de duração de resposta ao questionário completo e foi também sublinhado o facto de a participação ser voluntária e anónima, sendo que os dados seriam tratados segundo as regras éticas e científicas características de estudos desta natureza, onde somente os responsáveis por esta investigação teriam acesso a estes dados e todos os

resultados seriam usados meramente para propósitos desta investigação, sem qualquer tipo de divulgação de resultados individuais.

III.IV Métodos Estatísticos

Depois da recolha dos dados, procedeu-se à introdução dos mesmos no *software IBM SPSS Statistics (Statistical Package for the Social Sciences)*, versão 24. Estatísticas descritivas e inferenciais foram calculadas com o objetivo de serem conhecidas as características da amostra e responder aos objetivos e questões de investigação relevantes para a investigação.

A análise estatística envolveu medidas de estatística descritiva (frequências absolutas e relativas, médias e respetivos desvios-padrão) e estatística inferencial.

O nível de significância para rejeitar a hipótese nula foi fixado em $(\alpha) \leq .05$. Utilizou-se o teste *Binomial*, o teste de *Fisher*, o teste t de *Student* para uma amostra, o teste t de *Student* para amostras independentes e o teste de *Mann-Whitney*.

A normalidade de distribuição e o pressuposto de homogeneidade de variâncias foram analisados com os testes de *Shapiro-Wilk* e teste de *Levene*. Nas situações em que a dimensão das amostras é superior a 30 aceitou-se a normalidade de distribuição de acordo com o teorema do limite central. Quando a normalidade de distribuição não estava satisfeita usou-se como alternativa o teste de *Mann-Whitney*. Quando a homogeneidade de variâncias não estava satisfeita usou-se o teste t de *Student* com a correção de *Welch*.

Desta forma, os resultados indicarão primeiramente a estatística relativa ao planeamento do estudo e a todas as suas características subjacentes, seguidamente do impacto que a pandemia COVID-19 teve nesse mesmo planeamento do estudo e, por fim, o impacto na saúde mental que a pandemia e as alterações no quotidiano trouxe aos sujeitos.

IV. Resultados

IV.I Planeamento do Estudo

Nos dias de hoje existe uma grande quantidade de estudantes que não se encontram somente a estudar, isto pode acontecer por diversas razões, desde necessidades financeiras associadas aos próprios estudos, de uma fonte de rendimento extra ao final do mês, de vontade própria em experimentar o mercado de trabalho desde cedo ou então, no caso de indivíduos com uma idade já um pouco mais avançada, pode dar-se o facto de já existir um trabalho quando se entrou no ensino superior e sentirem que há uma possibilidade de conjugar as duas situações. Assim,

é importante saber em que enquadramento cada um dos sujeitos desta investigação se encontra para avaliar como o planeamento do estudo e a gestão do tempo é feita dado cada situação. Desta forma, tal como é explícito na Tabela 2, uma percentagem elevada dos estudantes encontrava-se somente a estudar, mais precisamente 119 sujeitos (88,8%), um número mais reduzido encontrava-se a estudar, mas também a trabalhar em tempo parcial (9%) e, neste grupo de participantes, apenas 3 sujeitos (2,2%) encontrava-se a estudar e também a trabalhar a tempo inteiro.

Tabela 2 – Estudo / Emprego

	N	%
Estudar	119	88,8
Estudar e trabalhar em tempo parcial	12	9,0
Estudar e trabalhar a tempo inteiro	3	2,2
Total	134	100

No contexto atual e, especialmente numa população tão jovem como se verificou neste estudo, é deveras importante ter conhecimento de qual é a situação diária de cada um dos estudantes do Ensino Superior, ou seja, qual o enquadramento em que cada um está inserido no seu ambiente caseiro. Portanto é necessário conhecermos a quantidade de sujeitos em que a entrada na Universidade resultou na saída de casa dos pais ou do ambiente familiar onde se encontravam devido, por exemplo, há distância das Universidades das suas casas, ou se já se encontravam a residir num ambiente urbano com as respetivas universidades relativamente perto, em que não foi necessária a saída de casa. Assim, tal como é possível ver na Tabela 3, existiram 93 indivíduos (69,4%) que saíram de casa quando entraram no Ensino Superior e 41 (30,6%) que mantiveram a mesma residência.

Além disso, na Tabela 4, podemos analisar a diversidade de ambientes que cada um desses 93 indivíduos que saíram das suas casas está a experienciar, num nível caseiro, durante o seu percurso no Ensino Superior. Pode-se ver que 5 indivíduos (5,4%) se encontra em Residências Universitárias, 6 (6,5%) mora sozinho num apartamento, 65 (69,8%) e aqui falamos da larga maioria dos estudantes se encontra a dividir apartamentos com outras pessoas sejam elas estudantes ou não, 7 (7,5%) vive numa casa / apartamento com outros familiares mesmo tendo saído do provável ambiente familiar primário quando entraram na Universidade e por fim, 10 (10,8%) afirmou estar noutra situação que não se enquadrava com nenhuma das referidas acima.

Tabela 3 - Saída de Casa

	N	%
Sim	93	69,4
Não	41	30,6
Total	134	100

Tabela 4 – Habitação no Ensino Superior

	N	%
Residência Universitária	5	5,4
Sozinho/a num apartamento	6	6,5
Apartamento com outros estudantes / não-estudantes	65	69,9
Casa / Apartamento com outros familiares	7	7,5
Outra Situação	10	10,8
Total	93	100

Relativamente ao estudo em si é necessário saber qual a regularidade com que cada um dos sujeitos tem por hábito estudar e assim, segundo a Tabela 5, é possível destacar que a maioria dos estudantes, mais concretamente 47 (35,1%) afirma que estuda “todas as semanas mas não todos os dias”, seguidamente, 32 (23,9%) costuma estudar “Uma / Duas semanas antes das Frequências / Exames”, em terceiro 26 estudantes (19,4%) o hábito de estudo passa por estudar “todos os dias”, em seguida, 21 indivíduos (15,7%) da amostra diz estudar “Alguns dias antes do Exame / Frequências”, em quinto 5 estudantes (3,7%) escolheu a opção “Só na véspera da Frequência / Exame” é que procede ao estudo, em penúltimo 2 (1,5%) diz estudar “Apenas um dia por semana” e por fim, 1 (0,7%) aluno não se enquadra em nenhuma das opções referidas anteriormente naquilo que respeita às suas rotinas de estudo.

Tabela 5 – Frequência do Estudo

	N	%
Todos os dias	26	19,4
Apenas um dia por semana	2	1,5
Todas as semanas mas não todos os dias	47	35,1
Uma / Duas semanas antes das Frequências/Exames	32	23,9
Alguns dias antes das frequências/Exame	21	15,7
Só na véspera da Frequência/Exame	5	3,7
Outra	1	0,7
Total	134	100

No que diz respeito concretamente ao estudo foi importante também saber uma série de dados como o local de estudo preferencial, o período do dia em que, por norma, se estuda ou até mesmo se esse período do dia é indiferente, se se prefere estudar sozinho ou acompanhado e quais os materiais que normalmente são utilizados para abordar as matérias quando chega a hora de estudar.

Assim, tal como é descrito na Tabela 6 é possível visualizar que 99 (73,9%) dos estudantes tem preferência em estudar em Casa, sendo que destes indivíduos 65 (48,5%) estuda no Quarto, 22 (16,4%) na Sala, 9 (6,7%) no Escritório, 2 (1,5%) na Cozinha e 1 (0,7%) usa outra divisão da casa para estudar. No sentido oposto, 35 (26,1%) prefere estudar Fora de Casa, sendo que 15 (11,2%) estuda na Faculdade, outros 15 (11,2%) em Salas de Estudo, 1 (0,7%) em Casa de amigos e 4 (3%) costuma estudar num Café.

Outro aspeto ainda é a companhia ou a inexistência da mesma durante o estudo e, assim, a maioria dos estudantes (64,2%) afirmou preferir estudar sozinho, enquanto 48 (35,8%) dos sujeitos tem por hábito estudar acompanhado.

Um terceiro aspeto de realçar é a altura do dia em que se estuda e aqui, 29 (21,6%) da amostra afirmou preferir estudar de manhã, 36 (26,9%) de tarde, 41 (30,6%) à noite e 28 (20,9%) diz não ter propriamente uma altura do dia exata para estudar.

Por fim, é importante também saber qual o material que normalmente cada aluno usa para estudar e, nesse aspeto, 19 (14,2%) diz estudar somente pelos seus próprios apontamentos, 29 (21,6%) estuda apenas pelo material que o professor fornece seja nas aulas, nas plataformas online ou de outra forma, 6 (4,5%) afirma estudar pelos apontamentos que os amigos lhes fornecem, 1 (0,7%) aluno não se enquadrava em nenhuma das opções expostas escolhendo a opção “Outro” e, finalmente com mais de metade a eleger esta opção, mais concretamente um total de 79 (59%) sujeitos diz

utilizar um pouco de todos estes métodos anteriores referidos para conseguir reunir todo o material com o qual exerce o estudo.

Tabela 6 – Hábitos de Estudo

	N	%
Em casa		
Quarto	65	48,5
Sala	22	16,4
Escritório	9	6,7
Cozinha	2	1,5
Outro	1	0,7
Total	99	73,9
Fora de casa		
Faculdade	15	11,2
Salas de Estudo	15	11,2
Casa de amigos	1	0,7
Café	4	3,0
Total	35	26,1
Companhia		
Sozinho	86	64,2
Acompanhado	48	35,8
Período		
De manhã	29	21,6
De tarde	36	26,9
De noite	41	30,6
Indiferente	28	20,9
Por...		
Pelos próprios apontamentos	19	14,2
Pelo material fornecido pelo professor	29	21,6
Pelos apontamentos de amigos	6	4,5
Todas as anteriores	79	59,0
Outro	1	0,7

No que toca aos métodos que a amostra utiliza para estudar, tal como descrito na Tabela 7, a grande maioria com um total de 72 (53,7%) dos indivíduos diz que tem por hábito “Escrever e posteriormente ler para memorizar” a matéria que tem de estudar para a unidade curricular, enquanto 27 (20,1%) da amostra faz o contrário, ou seja, “Lê

e posteriormente escreve para memorizar, 17 (12,7%) dos estudantes têm por hábito “escrever mais para memorizar” a matéria, enquanto do lado oposto 15 (11,2%) “lê mais para memorizar”. Ainda 3 (2,2%) afirmou usar outro método de estudo além dos expostos para estudar.

Tabela 7 – Métodos de Estudo

	N	%
Escreves mais para memorizar	15	11,2
Lês mais para memorizar	17	12,7
Escreves e posteriormente lês para memorizar	72	53,7
Lês e posteriormente escreves para memorizar	27	20,1
Outro	3	2,2
Total	134	100

Sobre outros aspetos do estudo e, conseqüentemente, do seu planeamento há ainda uma vasta quantidade de dados que podem e devem ser analisados de forma a ser possível ter conhecimento de todo o plano feito por cada um, aquilo que os incomoda, se de facto fazem o dito planeamento de uma forma estruturada, como se organizam em fases de estudo intensivo e se existe a dita organização dentro do planeamento, de forma a tentar atingir o sucesso nas avaliações.

Posto isto, segundo a Tabela 8 é possível ver que uma percentagem de 88,1% afirma que quando tem de estudar para mais que uma unidade curricular nas mesmas semanas faz uma divisão do seu tempo de estudo para cada uma das unidades curriculares, 86,6% faz períodos de descanso durante o ciclo de estudos, 83,6% antes de iniciar o estudo verifica se tem todo o material que vai necessitar, 69,4% sente dificuldade em estudar com ruído, 76,9% sente necessidade de bastante luz para estudar e, por fim, 77,9% considera que, de forma geral e, tendo em conta os resultados das avaliações que teve até hoje, o seu plano de estudo tem dado resultados positivos. Dos 64,2% que tem por costume planear o seu estudo mais de metade (57%) divide as matérias / temas que tem para estudar pelos dias de forma a se organizar, tal como é possível ver na Tabela 9. É ainda visível que 31,4% faz um plano somente no dia daquilo que vai estudar e apenas 5,8% faz uma revisão de toda a matéria sempre que estuda.

Tabela 8 – Sobre o estudo (% sim)

	N	%
Costumas planear de forma minimamente estruturada o teu estudo?	86	64,2
De uma forma geral e, tendo em conta os resultados das avaliações que tiveste até hoje, achas que o teu plano de estudo tem dado resultado?	67	77,9
Tens dificuldade em estudar com ruído?	93	69,4
Sentes necessidade de bastante luminosidade para estudar?	103	76,9
Antes de iniciar o estudo verificas se tens todo o material que vais necessitar?	112	83,6
Quando tens de estudar para mais que uma unidade curricular nas mesmas semanas fazes uma divisão do teu tempo de estudo para cada uma das matérias?	118	88,1
Fazes períodos de descanso durante o teu ciclo de estudos?	116	86,6
Antes de iniciares o estudo intensivo tens por hábito dar uma leitura geral na matéria toda?	50	37,3
Sentes que consegues cumprir com os planos e metas de estudo que estabelececes contigo próprio?	68	50,7

Tabela 9 – Divisão do Estudo

	N	%
Divide as matérias/temas que tem para estudar pelos dias	49	57,0
Faz um plano diário da matéria que vai estudar	27	31,4
Faz sempre uma revisão de toda a matéria quando estuda	5	5,8
Outra	5	5,8
Total	86	100

IV.II Impacto da Pandemia COVID-19 no Planeamento do Estudo e na Saúde Mental

Passando agora para uma parte onde é analisado o impacto que a pandemia teve no planeamento do estudo e na forma como os estudantes têm encarado o Ensino Superior dado todas as alterações e constrangimentos que esta pandemia a nível global provocou, procurou-se saber em primeira instância se os participantes nesta investigação tinham considerado desistir do ensino e, conseqüentemente, do seu percurso pelo Ensino Superior devido à COVID-19.

Assim, tal como explícito na Tabela 10 é possível ver que cerca de um terço, mais concretamente 48 indivíduos (35,8%) consideraram, independentemente da altura desta pandemia que já nos assola há mais de um ano, desistir da Universidade, enquanto 86 (64,2%) não o consideraram de todo.

Tabela 10 – Desistir do Ensino Superior

	N	%
Sim	48	35,8
Não	86	64,2
Total	134	100

Passando para as alterações mais concretas que esta pandemia veio trazer às Universidades e ao ensino por todo o país é importantíssimo ter-se conhecimento da opinião que os estudantes que fazem parte desta amostra têm em relação às medidas adotadas pelas faculdades, passando para um regime online que modificou por completo todos os métodos e práticas habituais no que respeita tanto à aprendizagem como ao estado mental dos estudantes. Isto devido a todas as mudanças desde a alteração das rotinas estudantis habituais, ao isolamento domiciliário e ao aumento do estado de ansiedade e preocupação que todo este ambiente acarreta.

Desta forma, foram feitas várias perguntas para saber em que ponto se encontrava a população desta investigação em relação à passagem para o um regime totalmente / maioritariamente online e se sentiam que este regime era mais prejudicial ou não. Além disso procurou-se também saber como se estavam a sentir a nível da sua estabilidade psicológica e se a pandemia e as suas alterações no ensino tinham afetado a sua saúde mental de alguma forma.

Assim, como descrito na Tabela 11 as perguntas que motivaram índices de concordância mais elevados em relação as alterações nos métodos de aprendizagem foram: “Achas que as aulas presenciais fazem falta” com uma média de concordância de 4,1; “Sentes o teu futuro comprometido devido à pandemia da COVID-19” com a média a ser de 3,8; “Sentes medo de ires às aulas presenciais por correres o risco de ficares infetado” com o índice médio nos 3,3.

No sentido contrário, as perguntas que originaram os índices de concordância mais baixos foram: “Consideras que o teu nível de atenção nas aulas melhorou desde o início da pandemia” com uma média de concordância de 1,9; “Consideras que o teu nível de atenção nos momentos de estudo é superior desde o início da pandemia” com a média a ser de 2,3; “Sentes que as aulas online são suficientes para entender bem a matéria” com o índice médio nos 2,5.

Relativamente ao estado da saúde mental dos sujeitos desta investigação, segundo a mesma tabela é de realçar a pergunta “Sentes-te desmotivado/a devido à situação pandémica em que vivemos?” com um nível de concordância médio bastante

alto (4,0). Além disso, a pergunta “Tens sentido ultimamente um maior nível de ansiedade?” teve também ela uma média alta de 3,9, assim como “Tens sentido variações no teu humor?” com a média de concordância nos 3,8. A pergunta “Tens sentido alterações significativas nos teus padrões de sono?” atingiu uma média de 3,6 e, por fim, a pergunta “Tens-te sentido mais sozinho/a?” uma média de 3,7.

Tabela 11 – Medidas Pós-Pandemia

	1	2	3	4	5	M	DP
Consideras que o teu nível de atenção nas aulas melhorou desde o início da pandemia?	43,3%	31,3%	16,4%	7,5%	1,5%	1,9	1,0
Consideras que o teu nível de atenção nos momentos de estudo é superior desde o início da pandemia?	29,9%	29,1%	25,4%	11,9%	3,7%	2,3	1,1
Achas que as aulas presenciais fazem falta?	5,2%	6,7%	9,7%	28,4%	50,0%	4,1	1,2
Tens lidado bem com as alterações ao teu dia-a-dia impostas pela situação de pandemia que vivemos?	13,4%	29,1%	29,1%	24,6%	3,7%	2,8	1,1
Sentes o teu futuro comprometido devido à pandemia da COVID-19?	3,7%	10,4%	20,9%	32,8%	32,1%	3,8	1,1
Sentes medo de ires às aulas presenciais por correres o risco de ficares infetado?	14,2%	17,2%	16,4%	30,6%	21,6%	3,3	1,4
Sentes que as aulas online são suficientes para entender bem a matéria?	21,6%	32,8%	23,9%	16,4%	5,2%	2,5	1,2
Sentes-te desmotivado/a devido à situação pandémica em que vivemos?	3,0%	9,7%	11,2%	32,8%	43,3%	4,0	1,1
Tens sentido variações no teu humor?	1,5%	9,7%	17,9%	46,3%	24,6%	3,8	1,0
Tens sentido alterações significativas nos teus padrões de sono?	9,0%	18,7%	10,4%	29,9%	32,1%	3,6	1,3
Tens sentido ultimamente um maior nível de ansiedade?	0,7%	10,4%	15,7%	39,6%	33,6%	3,9	1,0
Tens-te sentido mais sozinho/a?	6,0%	13,4%	17,2%	27,6%	35,8%	3,7	1,2

Legenda: 1 - Discordo Completamente; 2 – Discordo; 3 – Não Concordo Nem Discordo; 4 – Concordo; 5 - Concordo Completamente; M – Média; DP – Desvio padrão

Dado o aumento do tempo em casa e a redução ou quase desaparecimento de factores externos ao estudo com o aparecimento da pandemia em 2020 é essencial analisar se o tempo de estudo sofreu alterações com todas estas mudanças nas rotinas diárias dos estudantes que acabaram por, tal como todos nós, ficarem confinados às suas casas e sem grandes atividades de lazer que poderiam ocupar grande parte do seu tempo, mas ao mesmo tempo com uma situação totalmente nova e caótica com que tiveram de lidar, cada um de forma individual e à sua maneira.

Portanto, segundo os indivíduos desta investigação e tal como é demonstrado na Figura 1, para 38% dos estudantes o seu tempo de estudo diminuiu após a COVID-19 e tudo o que a mesma acarretou, já 36% têm a percepção de que passaram a estudar mais tempo. Enquanto 26% não sentem qualquer tipo de alteração significativa no tempo de estudo.

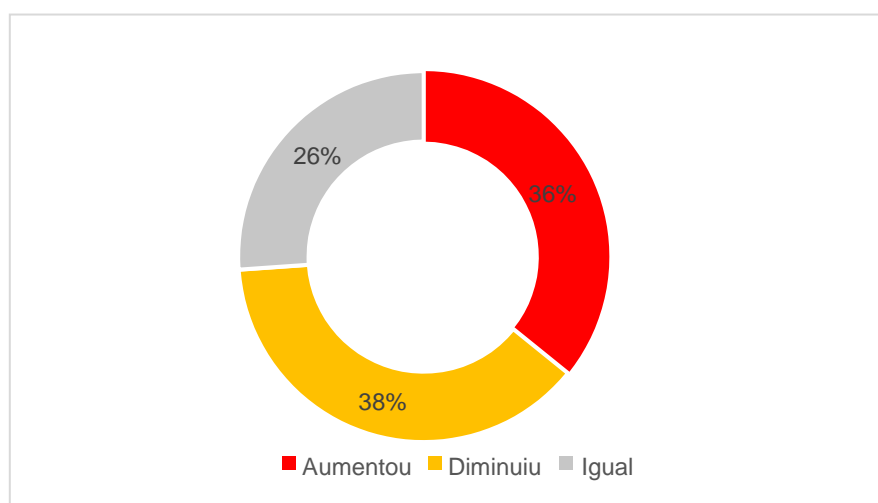


Figura 1 – Tempo de Estudo

Por fim, foi perguntado aos sujeitos se o planeamento do estudo e todo o enquadramento que rodeia o mesmo continuou igual ou se sofreu algumas alterações devido à COVID-19 e, nomeadamente, que alterações em concreto sofreu relativamente à pré-pandemia. Além disso, é importante saber-se também quais as condições que cada um dos indivíduos tem para acompanhar as alterações a que os métodos online obrigaram, tais como computador próprio e internet em casa para ser possível assistir às aulas neste regime e esclarecer todo o tipo de dúvidas em relação ao impacto na aprendizagem que a pandemia trouxe e tudo o que foi feito para que esses efeitos negativos fossem minimizados.

Assim, como é possível ver na Tabela 12 as afirmações com as quais os estudantes mais concordaram foram: “Tens computador próprio e internet em casa?” com apenas 2 indivíduos da amostra a afirmarem o contrário e 132 a dizerem que sim

e “Tens facilidade em aceder, em casa, às aulas online?” com uma taxa de concordância de 93,3%.

No polo oposto, as afirmações que obtiveram menos concordância entre a amostra foram: “Durante a pandemia tiveste de recorrer a ajuda psicológica?” com apenas 17,2% a dizerem ter recorrido a essa ajuda, “Sentiste algum constrangimento financeiro?” com 30 estudantes a dizerem ter passado por dificuldades monetárias de alguma forma e “O teu desempenho escolar melhorou desde o início da pandemia?” com uma percentagem de somente 29,1% a sentirem ter melhorado depois da COVID-19 surgir.

Além destes dados, é possível ver que quase dois terços da amostra (64,9%) continua a estudar nos mesmos locais que estudava previamente, sendo que muitos dos estudantes que estudavam fora de casa, devido às medidas restritivas tiveram de começar a estudar maioritariamente em casa. No que toca à continuação do planeamento do estudo, 95 estudantes (70,9%) afirma continuar a fazê-lo, sendo que 35,1% diz estudar com mais antecedência para os exames do que estudava anteriormente devido às alterações que os métodos de aprendizagem sofreram. Muitos dos estudantes deste estudo, mais concretamente 82 (61,2%) afirmam sentir uma pressão extra de melhorar as notas dado o contexto em que vivemos, devido ao maior tempo que passam em casa e à redução das “distrações” do estudo, mas ao mesmo tempo também 101 estudantes dizem fazer mais pausas ou de maior duração durante o estudo agora que têm mais tempo para estudar e só 50% terem esse mesmo sentimento de mais tempo.

Outros dados que também é possível analisar nesta Tabela 12 é o facto de apenas cerca metade dos estudantes (50,7%) sentir que tem facilidade em falar com professores e esclarecerem dúvidas quando necessário, 81 indivíduos (60,4%) sentirem maior pressão para estudar mais dado o contexto atual, grande parte da amostra (82,1%) continuar a estudar na mesma altura do dia que estudavam anteriormente, 104 (77,6%) sente estar a ser prejudicado de alguma forma devido à pandemia naquilo que respeita aos seus planos de estudo e mais de metade (56,7%) afirma ter-se sentido mais esgotado do que o normal sem encontrar nenhum motivo aparente para isso.

Tabela 12 – No pós-pandemia, sobre os estudos... (% sim)

	N	%
O local de estudo continuou o mesmo?	87	64,9
O planeamento do estudo continua a ser feito?	95	70,9
Sentes que tens mais tempo para estudar com o aumentar do tempo em casa e das aulas online?	67	50,0
Sentes mais pressão ou própria ou de terceiros para estudar mais dado o maior tempo que passas em casa?	81	60,4
Sentes que tens obrigação de melhorar as notas agora que não tens tantas distrações e atividades que te ocupem o tempo?	82	61,2
O teu desempenho escolar melhorou desde o início da pandemia?	39	29,1
Continuas a estudar nas mesmas alturas do dia? (Manhã/Tarde/Noite)?	110	82,1
Tens facilidade em aceder, em casa, às aulas online?	125	93,3
Tens computador próprio e internet em casa?	133	99,3
Fazes pausas maiores ou mais pausas durante o estudo agora que estas mais tempo em casa?	101	75,4
Estudas com mais antecedência para os exames / frequências?	47	35,1
Estudas mais tempo para os exames / frequências?	68	50,7
Sentes que tens relativa facilidade em falar com professores e tirar dúvidas que possas ter agora com todo este método online?	68	50,7
Sentes que de forma geral os teus planos de estudo foram afetados pela pandemia e podes estar a ser prejudicado?	104	77,6
Durante esta situação de pandemia experienciaste algum esgotamento nervoso? (se te sentiste mais esgotado/a do que o normal, sem motivo aparente)	76	56,7
Sentiste algum constrangimento financeiro? (propinas, alojamento, alimentação, transportes, etc)	30	22,4
Consideraste úteis as medidas tomadas pela tua universidade no combate à pandemia?	83	64,8
Durante a pandemia tiveste de recorrer a ajuda psicológica?	23	17,2

IV.II.I Impacto na Saúde Mental

Para ser avaliado o impacto que a pandemia teve na saúde mental pegou-se em quatro questões do instrumento utilizado no estudo que fazem referência a essas mesmas questões do bem-estar psicológico.

Tal como se vê na Tabela 13 todas as quatro perguntas tiveram uma Média superior a 3 (ponto médio), sendo que qualquer uma delas está bem mais próxima da Média 4 do que propriamente da Média 3. Por exemplo, a pergunta relativa aos níveis de ansiedade foi a que apresentou a média mais alta ($M=3,95$; $DP=0,991$), no que toca às variações de humor a Média foi de 3,83 ($DP=0,962$), relativamente ao sentimento de isolamento / solidão a Média foi de 3,74 ($DP= 1,244$) e nas alterações dos padrões de sono acabou por se verificar a Média mais baixa entre as quatro ($M=3,57$; $DP=1,345$) ainda assim sendo bastante alta.

Assim, quando se comparam as respostas dos estudantes sobre as questões relativas às alterações de humor, padrões de sono, ansiedade e isolamento com o ponto médio da escala (3 – Não Concordo Nem Discordo), constata-se que os valores médios obtidos são todos significativamente superiores ($p < .001$). Assim, é possível concluir que houve um impacto significativo da pandemia nestes indicadores de saúde mental dos estudantes.

Tabela 13 – Saúde Mental

	Média	DP
Tens sentido variações no teu humor?	3,83	0,962
Tens sentido alterações significativas nos teus padrões de sono?	3,57	1,345
Tens sentido ultimamente um maior nível de ansiedade?	3,95	0,991
Tens-te sentido mais sozinho/a?	3,74	1,244

Legenda: 1 - Discordo Completamente; 2 – Discordo; 3 – Não Concordo Nem Discordo; 4 – Concordo; 5 - Concordo Completamente

Quando se faz uma comparação entre géneros no que toca ao impacto da COVID-19 na saúde mental é possível verificar na Tabela 14 médias muito similares em cada uma das perguntas seleccionadas. A pergunta onde a média acabou por divergir mais entre os géneros acabou por ser a que respeita aos padrões de sono onde o sexo masculino demonstra mais dificuldades nesses padrões ($M=3,9$; $DP=1,4$) em comparação com o sexo feminino ($M=3,5$; $DP=1,3$). Além disso, nas variações do humor o sexo masculino apresentou uma Média de 3,9 e um Desvio Padrão de 0,9 e o sexo feminino uma Média de 3,8 e um Desvio Padrão de 1,0. Nos níveis de ansiedade verificou-se também médias muito parecidas entre o sexo masculino e feminino, sendo de 3,8 e 4,0 respetivamente. Por fim, no sentimento de solidão, os Homens tiveram uma Média de 3,8 enquanto as mulheres de 3,7.

É desta forma possível concluir que, relativamente ao impacto na saúde mental, as diferenças entre os estudantes do género feminino e masculino não se revelaram estatisticamente significativas ($p > .05$).

Tabela 14 – Comparação por género

	Masculino		Feminino		Sig.
	M	DP	M	DP	
Tens sentido variações no teu humor?	3,9	0,9	3,8	1,0	,970
Tens sentido alterações significativas nos teus padrões de sono?	3,9	1,4	3,5	1,3	,162
Tens sentido ultimamente um maior nível de ansiedade?	3,8	1,1	4,0	1,0	,401
Tens-te sentido mais sozinho/a?	3,8	1,3	3,7	1,2	,671

Se fizemos a comparação entre estudantes mais novos e estudantes mais velhos, sendo neste caso, estudantes até 20 anos e estudantes com mais de 20 anos de idade para sabermos se existe uma diferença significativa nestes dois grupos relativamente ao impacto que a pandemia teve na saúde mental de cada um é possível ver na Tabela 15 que os estudantes mais novos tiveram um impacto significativamente mais elevado nos padrões de sono, $t(2) = 2.179$, $p = .031$, e no sentimento de isolamento. $t(2) = 2.976$, $p = .004$.

Tabela 15 – Comparação por Idade

	Até 20 anos		> 20 anos		Sig.
	M	DP	M	DP	
Tens sentido variações no teu humor?	3,8	1,0	3,8	0,9	,961
Tens sentido alterações significativas nos teus padrões de sono?	3,8	1,3	3,3	1,3	,031*
Tens sentido ultimamente um maior nível de ansiedade?	3,9	1,1	4,0	0,9	,611
Tens-te sentido mais sozinho/a?	4,0	1,1	3,4	1,3	,004**

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Outra avaliação feita nesta investigação foi a proporção de estudantes que afirmam que se sentiram mais esgotados do que o normal, sem motivo aparente, foi de 56.7%, sendo esta proporção significativamente mais elevada do que os que não se sentira (43.3%), teste Binomial, $p = .001$. Esta proporção não varia em função da idade nem do género, teste de Fisher, $p = 1.000$ e $p = .285$, respetivamente.

Tabela 16 – sentiste-te mais esgotado/a

	N	%
Sim	76	56,7
Não	58	43,3
Total	134	100

Um outro aspeto investigado foi a proporção de estudantes que afirmam que durante a pandemia tiveram que recorrer a ajuda psicológica, sendo que essa percentagem foi de 17.2%, sendo esta proporção significativamente inferior aos que não tiveram que recorrer a esse tal apoio psicológico (82,8%), teste Binomial, $p = .001$. Esta proporção não varia em função da idade nem do género, teste de Fisher, $p = .161$ e $p = .781$, respetivamente.

Tabela 17 – Ajuda Psicológica

	N	%
Sim	23	17,2
Não	111	82,8
Total	134	100

IV.II.II Impacto na Planificação do Estudo

No que diz respeito ao impacto da pandemia na planificação do estudo que era feita já anteriormente é possível afirmar, tal como descrito na Tabela 18 que o planeamento de estudo continua a ser feito para 70.9% dos estudantes, sendo esta proporção significativamente mais elevada do que a dos estudantes que alteram o planeamento de estudo (29,1%), teste Binomial, $p = .001$.

Uma proporção de 82.1% dos estudantes continua a estudar nas mesmas alturas do dia, sendo esta proporção significativamente mais elevada do que a dos estudantes que as alteraram (17,9%), teste Binomial, $p = .001$.

Perto de um terço dos estudantes afirma que estuda com mais frequência para os exames (35.1%), sendo esta proporção significativamente mais baixa do que a dos estudantes que mantiveram a frequência de estudo (64,9%), teste Binomial, $p = .001$.

Uma percentagem elevada de 77.6% considera que os planos de estudo foram afetados pela pandemia e podem estar a ser prejudicados, sendo esta proporção significativamente mais elevada do que a dos estudantes que têm opinião contrária (22,4%), teste Binomial, $p = .001$. ($p > .05$).

As alterações na planificação do estudo não variam em função do género ou da idade dos estudantes que participaram nesta investigação.

Tabela 18 – Alterações no Plano de Estudo

	N	%	Sig.
O planeamento do estudo continua a ser feito?	95	70,9	.001***
Continuas a estudar nas mesmas alturas do dia? (Manhã/Tarde/Noite)?	110	82,1	.001***
Estudas com mais antecedência para os exames / frequências?	47	35,1	.001***
Sentes que de forma geral os teus planos de estudo foram afetados pela pandemia e podes estar a ser prejudicado?	104	77,6	.001***

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

V. Discussão

Este estudo procura obter uma melhor compreensão naquilo que diz respeito ao impacto que a pandemia atual (COVID-19) teve nos estudantes universitários de vários pontos do país relativamente ao planeamento do estado e que tipo de consequências existiram ao longo deste cerca de ano e meio que estamos a ser assolados pela pandemia e também a nível da saúde mental, se existiram alterações devido a todas as mudanças que existiram nos métodos e nos regimes universitários.

Os efeitos perturbadores do surto COVID-19 tiveram impacto em quase todos os setores da nossa sociedade (Aucejo, *et al.* 2020) e os estudantes universitários acabaram por não ser exceção, sendo possível afirmar que grande parte das suas rotinas de estudo foram alteradas devido ao confinamento e às restrições impostas. Este estudo procura, assim, compreender melhor os fenómenos que esta condicionante veio trazer aos estudantes universitários, mais concretamente nesta amostra populacional.

Primeiramente é importante referir que, no que toca ao género desta amostra, verifica-se uma pequena tendência para o género feminino com um total de 105 mulheres (78,4%), 28 homens (20,9%) e um indivíduo que não se enquadrava em nenhum dos géneros referidos. A maior população feminina verifica-se em muito devido ao aumento da população estudantil no ensino superior nas décadas mais recentes, que corresponde também à mudança do perfil social no que diz respeito à presença de cada um dos grupos (masculino e feminino), essencialmente devido ao aumento acentuado do acesso por parte da população feminina à Universidade (Alves, 2003).

Em segundo lugar é importante referir que nesta amostra está representada uma grande variedade de Universidades e Cursos Superiores por todo Portugal continental, mais concretamente estão representadas 19 Institutos Superiores (Universidades,

Institutos Politécnicos, Escolas Superiores e Faculdades Privadas) e um total de 32 curso diferentes, desde aqueles em maior número na amostra (Psicologia, Ciências da Educação e Ciências de Dados) até aos mais raros (Engenharia Zootécnica, Comércio Internacional, Proteção Civil e Socorro, etc.).

Observa-se ainda que, quase um total da amostra é portuguesa e solteira, com ambos os pontos a ter uma percentagem total de 99,3%. Sendo que um sujeito da amostra é brasileiro e ainda um outro não se relacionou com nenhuma das opções apresentadas no questionário referentes ao atual Estado Civil.

Em qualquer lado do planeta, o início da experiência de vida universitária obriga a que muitos estudantes se desloquem da sua residência habitual (Costa, 2018). Também aqui se verificou que a maior parte da amostra teve de sair de casa quando entrou no Ensino Superior (69,4%) e que foi habitar em apartamentos partilhados por outros estudantes / não estudantes (69,9%), provando ser este o hábito mais comum nos dias de hoje para os estudantes universitários deslocados.

Os efeitos da pandemia são altamente heterogêneos, com os estudantes mais propensos a dificuldades financeiras serem também os mais prováveis a atrasar a conclusão dos estudos em comparação com seus colegas que não têm esses problemas (Aucejo, *et al.* 2020). Nesta amostra verificou-se que 104 estudantes (77,6%) sentem que de alguma forma os seus planos de estudo acabaram por ser prejudicados com a pandemia e, além disso, cerca de 22% afirmou ter sentido dificuldades financeiras de alguma forma para pagar os estudos dado todos os constrangimentos atuais. Também neste estudo se verificou que 35,8% considerou em algum ponto durante a esta pandemia desistir da faculdade devido a constrangimentos, fossem eles pessoais, financeiros ou de outra origem que tivessem por base a COVID-19.

Relativamente à saúde mental e a todas as questões abordadas no questionário referentes a esse assunto, foi possível verificar que nesta investigação 76 estudantes universitários da amostra (56,7%) afirmou ter-se sentido mais esgotado do que o normal sem motivo aparente nesta altura pandémica. Além disso, outras questões de saúde mental desde alterações de padrões de sono, solidão e variações no humor tiveram médias superiores a 3 (ponto médio da escala), sendo assim é possível afirmar que todos tiveram um impacto estatisticamente significativo. Além disso onde se verificou uma média quase de 4 foi no que diz respeito aos níveis de ansiedade ($M=3,95$; $DP=0,991$) indo assim de encontro ao estudo de Wang (2020) onde afirma que de forma geral, isto é consistente com os níveis elevados de sofrimento psicológico relatados entre várias populações durante a atual pandemia e epidemias anteriores onde a maioria dos participantes no seu estudo (71,26%) indicou que os seus níveis de stress

e/ou ansiedade aumentaram durante a pandemia.

Quanto à comparação entre gêneros no que respeita aos assuntos da saúde mental referidos no parágrafo anterior verificou-se desde logo que não eram estatisticamente significativas ($p > .05$), isto porque as Médias tanto da parte masculina como feminina rondavam o 3,5 e 4,0 independentemente da questão abordada, demonstrando assim muita igualdade relativamente aos problemas de bem-estar psicológico na amostra, enquanto no estudo de Fonseca (2020) relativa às diferenças de género, observou-se que as estudantes do género feminino apresentam um estado afetivo e mais negativo nas três dimensões analisadas (ansiedade, depressão e stress) do que os estudantes do género masculino.

No entanto, no que concerne à idade dos estudantes foi possível verificar que os estudantes da amostra até aos vinte anos tiveram um impacto significativamente mais elevado relativamente às alterações nos padrões de sono e no sentimento de isolamento do que os restantes indivíduos com mais de vinte anos. Dado este ser um assunto ainda recente e tudo o que respeita à COVID-19 e às consequências que traz ser um pouco desconhecido é necessário investigar-se mais detalhadamente todos estes assuntos para serem tratadas e comparadas de forma adequada.

É muito importante que os professores sejam conhecedores de formas concretas de ajudar os estudantes a pensar e a aprender ao longo do seu percurso académico. Os programas de treino cognitivo e de facilitação dos métodos de estudo são, desta forma, de toda a pertinência (Almeida, 2002). Posto isto, relativamente à planificação do estudo dos estudantes do Ensino Superior foi possível verificar que no que concerne aos Métodos de Estudo (Tabela 7) há uma grande variedade quando chega a hora de estudar e qual a melhor forma em concreto de o fazer. Sendo que um pouco mais de metade (53,7%) admitiu escrever a matéria que tinha de estudar e posteriormente proceder à leitura da mesma de forma a memorizar para o exame / frequência. Além disso, no que respeita também a quem realiza o planeamento do estudo nesta amostra (64,2%) mais de metade (57%) afirma sentir-se mais confortável ao dividir as matérias / temas que tem de estudar por dias diferentes de forma a se conseguir organizar. Isto acaba por ir de encontro ao estudo de Monteiro *et al*, 2005 onde afirma que “numa análise geral dos dados, é possível constatar que todas as dimensões do estudo apresentam alguma relação com o desempenho académico, embora as diferenças sejam mais notórias relativamente ao enfoque compreensivo e às perceções pessoais de competência.”

A análise à percepção do efeito da pandemia permitiu identificar que mais de um terço da amostra (35,8%) considerou desistir da universidade devido às dificuldades que o novo coronavírus veio trazer no ensino e em todas as estruturas sociais. Além disso, também 38% dos estudantes que participaram nesta investigação afirmou que o seu

tempo de estudo tinha diminuído. É assim perceptível que o maior tempo em casa e a redução de atividades extracurriculares devido às restrições impostas não foi propriamente um factor para a melhoria a nível de resultados universitários, até porque somente 29,1% respondeu que o desempenho escolar tinha melhorado desde o início da pandemia. Estes dados acabam por não ir muito ao encontro do estudo de Bragiatto (2021) onde afirma que “diante do contexto de pandemia, as pontuações das escalas foram consideradas bastante satisfatórias, mostrando que os estudantes se percebem autoconfiantes e adaptados ao ensino superior, mesmo com o ensino remoto.”

Além de tudo isto, é também de realçar que 70,9% continua a fazer o planeamento estruturado do estudo, tal como fazia na pré-pandemia, sendo esta proporção significativamente mais elevada do que aqueles que alteraram o planeamento ou deixaram de o fazer e que 82,1% dos estudantes desta amostra continuam a estudar nas mesmas alturas do dia que estudavam anteriormente sendo também esta uma proporção mais elevada do que aqueles que mudaram a altura do dia em que estudam depois do aparecimento da COVID-19. Todas as alterações referidas anteriormente não variaram em função da idade nem do género no que diz respeito à amostra desta investigação enquanto no estudo de Carvalho (2012) verificou-se que as mulheres demonstram melhores práticas de estudo do que os homens.

É de realçar ainda a falta de investigações sobre este assunto relativo às alterações dos métodos e planeamentos do estudo que o novo coronavírus veio trazer, isto por ser algo ainda muito recente, que ainda está a ser vivido nos dias de hoje, por isso torna-se muito precoce fazer qualquer tipo de comparações ou conclusões definitivas devido à falta de estudos acerca desta matéria que permita tirar conclusões concretas e consistentes.

Conclusão

A relevância da presente investigação assentou em dois aspetos, um deles teve como objetivo entender a forma que os estudantes do Ensino Superior planeiam o seu estudo, que tipo de métodos usam e qual o impacto que o novo coronavírus e todas as agravantes que o mesmo trouxe tiveram nesse mesmo planeamento, tentando entender quais foram as alterações que se sucederam e quais as consequências que isso acarretou para o seu desempenho escolar. Por outro lado teve também como objetivo, mais uma vez focado na pandemia atual da COVID-19 que tipo de impacto aconteceu na saúde mental dos estudantes universitários, tanto a nível de solidão, de ansiedade, de padrões de sono e de cansaço acrescentado de forma a perceber se de facto é possível dizer que existiram consequências significativas para o bem-estar psicológico de cada um ou não.

De forma geral, esta investigação aponta para uma influência negativa da COVID-19 nos estudantes universitários desta amostra, uma vez que grande parte dos estudantes sente o seu futuro escolar comprometido pela situação atual, não só pelo receio da existência de aulas presenciais que pode comprometer a sua saúde, bem como a dos seus familiares, mas também devido ao facto de existir falhas no ensino online e falta de soluções por parte das instituições, dado toda a alteração de regime presencial para online que teve de ser adotado tão repentinamente. Prova disso passa pela existência de uma grande concordância no que diz respeito à falta que as aulas presenciais fazem, a lacuna de atenção que tem tido tendência a agravar-se ao longo da pandemia e ausência de melhoria no desempenho escolar, no decorrer dos tempos pandémicos. Ainda assim, mais de dois terços dos indivíduos presentes neste estudo, continuam a planificar metodicamente os seus estudos, mesmo depois do surgimento da pandemia e da passagem do ensino presencial, para online.

Relativamente à saúde mental e às dificuldades que o novo coronavírus veio trazer aos estudantes universitários, nomeadamente a alteração do regime de estudo não presencial, verificou-se que houve um impacto negativo nos mesmos, ao ponto de cerca de um terço ter pensado ao extremo de querer desistir da faculdade. Fatores como variações de humor, maior nível de ansiedade, sentimento de solidão e alterações nos padrões de sono, revelaram ser pontos cruciais neste estudo quando se avalia o bem-estar psicológico dos mesmos, tendo em conta que cada um dos pontos referidos anteriormente mostraram-se significativamente impactantes na saúde mental, especialmente no que toca aos níveis de ansiedade, que acabou por ser o ponto onde os indivíduos apresentaram uma média mais alta, ficando assim provado as repercussões que a COVID-19 tem originado nos estudantes do Ensino Superior.

Posto isto, ainda que se tenha chegado a conclusões relevantes nos principais objetivos da investigação, uma das limitações deste estudo passa pela reduzida amostra apresentada dado a dificuldade de recolhas em larga escala devido à conjuntura atual. Assim sendo, os presentes resultados reforçam a necessidade de existir uma continuidade de estudos sobre estas temáticas mais aprofundadamente, bem como realização de estudos de carácter longitudinal, de forma a poder existir uma avaliação contínua dos jovens ao longo do tempo.

Bibliografia

Abbas, J. (2021). Crisis management, transnational healthcare challenges and opportunities: The intersection of COVID-19 pandemic and global mental health. *Research in Globalization*.

Adérito, S. N. (1970), "A universidade no sistema social português – uma primeira abordagem", *Análise Social*, nº 32, pp. 646-707

Almeida, L. S. (2002). Facilitar a aprendizagem: Ajudar os alunos a aprender e a pensar. *Psicologia Educacional e Escolar*, 6 (2), 155-165.

Almeida, L. S. (2007). Transição, Adaptação Académica, Êxito Escolar no Ensino Superior. *Revista Galego-Portuguesa de Psicologia e Educação*, pp. 1138-1663.

Almeida, L. S., Fernandes, E., Soares, A. P., Vasconcelos, R. & Freitas, A. C. (2003). Envolvimento académico: Confronto de expectativas e comportamentos em universitários do 1o ano. *Psicologia e Educação*, II (2), 57-70.

Almeida, L. S., Guisande, M. A., Soares, A. P., & Saavedra, L. (2006). Acesso e Sucesso no Ensino Superior em Portugal: Questões de género, origem sociocultural e percurso académico dos alunos. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19 (3), 507- 514.

Almeida, L. S., & Morais, M. F. (2001). *Programa "Promoção Cognitiva"*. Braga: Psiquilibrios.

Almeida, L. S., & Soares, A. P. (2004). Os estudantes universitários: Sucesso escolar e desenvolvimento psicossocial. In E. Mercuri & S. A. J. Polydoro (Orgs.), *Estudante universitário: Características e experiências de formação* (pp. 15-40). Taubaté, SP: Cabral Editora e Livraria Universitária.

Alves, M. G. (2003). *A Inserção Profissional de Diplomados de Ensino Superior numa Perspetiva Educativa: O Caso da Faculdade de Ciências e Tecnologia*. Universidade Nova de Lisboa.

Alves, M. G., & Morais, C. (2021). A inserção profissional de licenciados e mestres: efeitos paradoxais da feminização do ensino superior em tempos de incerteza, *Sociologia, Problemas e Práticas*, 95 | pp. 103 – 126

Aucejo, E., French, J., Araya, M. P., & Zafar, B. (2020). The impact of COVID!19 on student experiences and expectations: Evidence from a survey. *Journal of Public Economics*.

Ausubel, D. P. (1962). A subsumption theory of meaningful verbal learning and retention. *Journal of General Psychology*, 66, 213-224.

Bragiatto, B. L. (2021). *Adaptação Académica e Autoeficácia no Contexto da Pandemia COVID-19*. Escola de Engenharia Mauá.

Cao, W., Fang, Z., Hou G., Han, M., Xu, X. and Dong, J. "The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China," *Psychiatry Res.*, vol.

287, no. March, p. 112934, 2020.

Carvalho, P. S. (2012). *Hábitos de estudo e sua influência no rendimento escolar*. Universidade Fernando Pessoa.

Castro, A. M., Seixas, A. M., & Neto, A. C. (2010). Políticas educativas em contextos globalizados: a expansão do ensino superior em Portugal e no Brasil. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, pp. 37 - 61.

Chickering, A. W., & Reisser, L. (1993). *Education and identity* (2nd ed.). San Francisco: Jossey- Bass.

Costa, R. P. (2018). Entre "Cá e Lá", as Métricas do Quotidiano. Experiências e Significados sobre Distância e Identidade entre Estudantes Universitários Deslocados. *Aprenderes do Alentejo*.

Daniel, S. J. (2020). Education and the COVID-19 pandemic Prospects 49, 91 – 96.

DeAndrea, D. C., Ellison, N. B., LaRose, R., Steinfield, C., & Fiore, A. (2012). Serious social media: On the use of social media for improving students' adjustment to college. *Internet and Higher Education*, 15, 15-23.

Diseth, A. (2003). Personality and approaches to learning as predictors of academic achievement. *European Journal of Personality*, 17, 143- 155.

Figueira, A. P. (2000). Contributo para a compreensão da relação entre as estratégias de autorregulação e rendimento escolar. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 5 (2), 215-239.

Fonseca, A. F. (2020). *Estratégias de Coping e Saúde Mental de Estudantes Universitários no Contexto da Pandemia Provocada pela COVID-19* [Master's thesis]. Disponível em: https://repositorio.iscteul.pt/bitstream/10071/21025/1/master_ana_ferreira_fonseca.pdf

Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of College Student Development*, 48(3), 259-274.

Grácio, M. L. F. & Rosário, P. (2004). Olhares dos estudantes sobre o que torna difícil aprender. Em C. Machado, L. S. Almeida, M. Gonçalves & V. Ramalho (Orgs.), *Avaliação Psicológica: formas e contextos* (pp.164-169). Braga: Psiquilíbrios Edições.

Jacobs, S. R., & Dodd, D. (2003). Student burnout as a function of personality, social support, and workload. *Journal of College Student Development*, 44, 291- 303.

Janosz, M., & Le Blanc, M. (2000). Abandono escolar na adolescência: Factores comuns e trajetórias múltiplas. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XXXIV (1, 2 e 3), 341-403.

Lidy, K. M., & Kahn, J. H. (2006). Personality as a predictor of first-semester adjustment to college: the mediational role of perceived social support. *Journal of College Counseling, 9*, 123-134.

Light, G. & Cox, R. (2001). *Learning and teaching in Higher Education: The reflective professional*. London: Sage.

Monteiro, S., Vasconcelos, R. M., & Almeida, L. S. (2005). Rendimento Académico: Influência dos Métodos de Estudos. *VIII Congresso Galaico Português de Psicopedagogia*.

Moreira, J. L., Barbosa, S. M., Vieira, J. G., Chaves, N. C., Felix, E. B., Feitosa, P. W., Cruz, I. S., Silva, C. G., & Neto, M.L. (2021). The psychiatric and neuropsychiatric repercussions associated with severe infections of COVID-19 and other coronaviruses. *Progress in Neuropsychopharmacology & Biological Psychiatry*.

Mounts, N. S., Valentiner, D. P., Anderson, K. L., & Boswell, M. K. (2006). Shyness, sociability, and parental support for the college transition: relation to adolescents' adjustment. *Journal of Youth and Adolescence, 35* (1), 71-80.

Noel, T. K. (2020) Conflating culture with COVID-19: Xenophobic repercussions of global pandemic. *Social Sciences and Humanities Open*.

OECD (2016), *Education at a Glance 2016*, Paris, OECD Publishing.

Oliveira, C. T., & Dias, A. C. (2014). Dificuldades na Trajetória Universitária e Rede de Apoio de Calouros e Formados. *Psico*, pp. 187 -197.

Oliveira, K. L., & Oliveira, R. M. (2007). Propriedades Psicométricas de uma Escala de Condições de Estudo para Universitário. *Avaliação Psicológica, 6* (2) pp. 181-188.

Pinto, H. R., & Soares, M. C. (2004). Approches de l'influence dès parents sur le développement vocationnel des adolescents. *L'orientation scolaire et professionnelle, 33*(1), 1-18.

Polo, A., Hernandez, J. M., & Pozo, C. (1996). Evaluacion del estres académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés, 2* (2/3), 159-172.

Ramos, A. L., Nogueira, A. B., Ferraz, D. P., Brezolin, L. M., Pinto, L. M., & Muniz, W. F. (2011). Questionário de Hábitos de Estudo para estudantes universitários: validação e precisão. *Paidéia*, pp. 363-371.

Relvas, A. P. (1996). *O ciclo vital da família. Perspetiva sistémica*. Porto: Afrontamento.

Reynolds, M. A. (2013). *Trapped in transition: Examining first-semester college students' discursive struggles about home and school*. (Tese de Doutorado, University of Kentucky).

Saavedra, L., Vieira, C. M., Araújo, A., Faria, L., Silva, A. D., Loureiro, T., Taveira, M. C., & Ferreira, S. (2011). (A)Simetrias de género no acesso às Engenharias e Ciências no Ensino Superior Público. *ex æquo*, pp. 163 - 177.

Santos, S. M. (2000). As responsabilidades da universidade no acesso ao ensino superior. In A. P. Soares, A. Osório, J. V. Capela, L. S. Almeida, R. M. Vasconcelos, & S. M. Caíres (Orgs.), *Transição para o ensino superior* (pp. 1-17). Braga, Portugal: Universidade do Minho.

SNS. (2020). Coronavírus 2019-nCoV (COVID-19). Disponível em: <https://www.sns.gov.pt/2020/01/28/coronavirus-2019-ncov/>.

Soares, A. P. (2003). *Transição e adaptação ao Ensino Superior: Construção e validação de um modelo multidimensional do ajustamento de jovens ao contexto universitário*. Tese de Doutoramento. Braga: Universidade do Minho.

Soares, A. P., Guisande, M. A., & Almeida, L. S. (2007). Autonomía y ajuste académico: un estudio con estudiantes portugueses de primer año. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7 (3), 753-765.

Sorokou, C. F., & Weissbrod, X. S. (2005). Men and Women's Attachment and Contact Patterns with Parents During the First Year of College. *Journal of Youth and Adolescence*, pp. 221-228.

Teixeira, M. A. P., Castro, G. D., & Piccolo, L. R. (2007). Adaptação à universidade em estudantes universitários: um estudo correlacional. *Interação em Psicologia*, 11 (2), 211-220.

Teixeira, M. A. P., Dias, A. C. G., Wottrich, S. H., & Oliveira, A. M. (2008). Adaptação à universidade em jovens calouros. *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, 12 (1), 185-202.

Tomás, R. A., Ferreira, J. A., Araújo, A. M., & Almeida, L. S. (2014). Adaptação Pessoal e Emocional em Contexto Universitário: O Contributo da Personalidade, Suporte Social e Inteligência Emocional. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, pp. 87-107.

Vasconcelos, C., Praia, J. F. & Almeida, L. S. (2003). Teorias de aprendizagem e o ensino/aprendizagem das ciências: da instrução à aprendizagem. *Psicologia Escolar e Educacional*, 7 (1), 11-19.

Wang, N. (2006). *The role of personality and career decision-making self-efficacy in the career choice commitment of college students*. *Journal of Career Assessment*, 14, 312- 332.

Wang, X., Hedge, S., Son, C., Keller, B., Smith, A., & Sasangohar, F. (2020). Investigating Mental Health of US College Students During the COVID-19 Pandemic: Cross-Sectional Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22 (9).

Willoughby, T., Porter, L., Belsito, L., & Yearsley. (1999). Use of elaboration strategies by students in grades two, four and six. *The Elementary School Journal*, 99 (3), 221-231.

Woolfolk, A. (2000). *Psicologia da Educação*. Porto Alegre: Artmed.

Zhong, X., Liu, X., Liu, J. (2020). "The Lancet Global Health Psychological state of college students during COVID-19 epidemic Psychological state of college students during COVID-19 epidemic Summary.

Anexos

Anexo 1: Questionário Aplicado

Impacto da pandemia COVID-19 na saúde mental e no planeamento do estudo nos alunos universitários

O presente estudo insere-se numa investigação realizada no âmbito da Tese de Mestrado do aluno Marco André Pinto Ribeiro, sob a orientação da Professora Doutora Maria Jorge Ferro da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, tendo como objetivo avaliar o impacto do COVID-19 na saúde mental dos estudantes universitários e consequentemente das aulas maioritariamente online na planificação do estudo. O seu contributo para esta investigação é de grande importância, por isso pedimos que não deixe nenhuma questão por responder. Acrescentamos também que não existem respostas certas ou erradas, responda da forma mais sincera e espontânea que conseguir. A sua participação é inteiramente voluntária e tem o direito de recusar ou desistir a qualquer momento, se assim o entender. A participação neste estudo é inteiramente confidencial e os autores garantem que a utilização dos dados recolhidos é exclusiva para fins de investigação. Para algum esclarecimento contactar a Dra. Maria Jorge Ferro (mariajorgef@fpce.uc.pt) ou Marco Ribeiro (marcoribeiro725@gmail.com).

***Obrigatório**

Aceita participar nesta investigação? *

- Sim
- Não

***Obrigatório**

Dados pessoais

Idade *

A sua resposta

Gênero: *

- Masculino
- Feminino
- Outro

Estado Civil: *

- Casado/a
- Solteiro/a
- Divorciado/a
- Viúvo/a
- Outro

Nacionalidade: *

A sua resposta

Curso: *

A sua resposta

Ano que frequenta na faculdade: *

A sua resposta

Faculdade / Universidade: *

A sua resposta

Já reprovaste algum ano desde que entraste no Ensino Superior? *

- Sim
- Não

Neste momento encontras-te: *

- Estudar
- Estudar e trabalhar em tempo parcial
- Estudar e trabalhar a tempo inteiro

A entrada no Ensino Superior implicou a tua saída de casa? *

- Sim
- Não

Se SIM encontras-te a viver:

- Residência Universitária
- Sozinho/a num apartamento
- Apartamento com outros estudantes/não estudantes
- Casa/Apartamento com outros familiares
- República
- Outra Situação

Planeamento do Estudo

Com que regularidade tens por hábito estudar? *

- Todos os dias
- Todas as semanas mas não todos os dias
- Apenas um dia por semana
- Uma/Duas semanas antes de frequências/exames
- Alguns dias antes da frequência/exame
- Só na véspera da frequência/exame
- Outra

Costumas planear de forma estruturada o teu estudo? *

- Sim
- Não

Se SIM

- Divides as matérias/temas que tens de estudar pelos dias
- Fazes um plano diário da matéria que vais estudar no dia
- Fazes sempre uma revisão de toda a matéria quando estudas
- Outra

De forma geral, tendo em conta os resultados das avaliações que tiveste até hoje, achas que o teu plano de estudo tem dado bons resultados? *

- Sim
- Não

Tens por hábito estudar onde? *

- Casa
- Fora de casa

Se em casa, qual o teu local de estudo preferencial?

- Sala
- Quarto
- Cozinha
- Escritório
- Biblioteca
- Outro

Se fora de casa, qual o teu local de estudo preferencial?

- Salas de estudo
- Café
- Faculdade
- Casa de amigos
- Outro

Preferes estudar: *

- Sozinho

- Acompanhado

Tens dificuldade em estudar com ruído? *

- Sim
- Não

Sentes necessidade de bastante luminosidade para estudar? *

- Sim
- Não

Antes de iniciar o estudo verificas se tens todo o material que vais necessitar? *

- Sim
- Não

Tens um horário fixo para estudar? *

- Sim
- Não

Tens preferência em estudar: *

- De manhã
- De tarde
- De noite
- Indiferente

Quando tens de estudar para mais que uma unidade curricular nas mesmas semanas fazes uma divisão do teu tempo de estudo para cada uma das unidades curriculares? *

- Sim
- Não

Fazes períodos de descanso durante o teu ciclo de estudos? *

- Sim
- Não

Tens por hábito estudar: *

- Pelos próprios apontamentos
- Pelo material fornecido pelo professor
- Apontamentos de amigos
- Fazes uma pesquisa própria por outros materiais que abordem os temas
- Todos os anteriores
- Outro

Durante o estudo: *

- Escreves mais para memorizar
- Lês mais para memorizar

- Escreves e posteriormente lêes para memorizar
- Lêes e posteriormente escreves para memorizar
- Outro

Antes de iniciares o estudo intensivo tens por hábito dar uma leitura geral na matéria toda? *

- Sim
- Não

Sentes que consegues cumprir com os planos e metas de estudo que estabelececes contigo próprio? *

- Sim
- Não

Impacto da Pandemia COVID-19

Devido à pandemia já pensaste em desistir da faculdade? *

- Sim
- Não

Nas perguntas de escala podes considerar a seguinte classificação: 1 - Discordo Completamente; 2 – Discordo; 3 - Não Concordo Nem Discordo; 4 – Concordo; 5 - Concordo Completamente

Consideras que o teu nível de atenção nas aulas melhorou desde o início da pandemia? *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Consideras que o teu nível de atenção nos momentos de estudo é superior desde o início da pandemia? *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Sentes que as aulas presenciais fazem falta? *

- 1
- 2
- 3

- 4
- 5

Tens lidado bem com as alterações ao teu dia-a-dia impostas pela situação de pandemia que vivemos? *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Sentes o teu futuro comprometido devido à pandemia da COVID-19? *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Sentes medo de ires às aulas presenciais por correres o risco de ficares infetado? *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Sentes que as aulas online são suficientes para entender bem a matéria? *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Sentes-te desmotivado/a devido à situação pandémica em que vivemos? *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Tens sentido variações no teu humor? *

- 1
- 2
- 3

- 4
- 5

Tens sentido alterações significativas nos teus padrões de sono? *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Tens sentido ultimamente um maior nível de ansiedade? *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Tens-te sentido mais sozinho/a? *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Alterações Pós-Pandemia

O tempo de estudo *

- Aumentou
- Diminuiu
- Igual

O local de estudo continua a ser o mesmo? *

- Sim
- Não

O planeamento do estudo continua a ser feito? *

- Sim
- Não

Sentes que tens mais tempo para estudar com o aumentar do tempo em casa e das aulas online? *

- Sim
- Não

Sentes mais pressão ou própria ou de terceiros para estudar mais dado o maior tempo que passas em casa? *

- Sim
- Não

Sentes que tens obrigação de melhorar as notas agora que não tens tantas distrações e atividades que te ocupem o tempo? *

- Sim
- Não

O teu desempenho escolar melhorou desde o início da pandemia? *

- Sim
- Não

Continuas a estudar nas mesmas alturas do dia? (Manhã/Tarde/Noite)? *

- Sim
- Não

Tens facilidade em aceder, em casa, às aulas online? *

- Sim
- Não

Tens computador próprio e internet em casa? *

- Sim
- Não

Fazes pausas maiores ou mais pausas durante o estudo agora que estas mais tempo em casa? *

- Sim
- Não

Estudas com mais antecedência para os exames / frequências? *

- Sim
- Não

Estudas mais tempo para os exames / frequências? *

- Sim
- Não

Sentes que tens relativa facilidade em falar com professores e tirar dúvidas que possas ter agora com todo este método online? *

- Sim
- Não

Sentes que de forma geral os teus planos de estudo foram afetados pela pandemia e podes estar a ser prejudicado? *

- Sim

- Não

Durante esta situação de pandemia experienciaste algum esgotamento nervoso? (se te sentiste mais esgotado/a do que o normal, sem motivo aparente) *

- Sim
- Não

Sentiste algum constrangimento financeiro? (propinas, alojamento, alimentação, transportes, etc) *

- Sim
- Não

Consideraste úteis as medidas tomadas pela tua faculdade, no combate à pandemia? *

- Sim
- Não

Durante a pandemia tiveste de recorrer a ajuda psicológica? *

- Sim
- Não