22ª SEMANA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Educação Física e diversidade do mercado de trabalho: desafios e oportunidades
PARANAVAÍ PR
23 a 27 de Setembro de 2024
UNESPAR
EDUCAÇÃO FÍSICA

PERFIL DO ESTILO DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS: ANÁLISE SOBRE ASPECTOS DA ATIVIDADE FÍSICA E NUTRIÇÃO EM PERÍODOS SEM E COM A PANDEMIA DA COVID19

Maria Eduarda Pereira [1],
Sérgio Roberto Adriano Prati [1]

Universidade Estadual do Paraná-Unespar-Campus Paranavaí, Paraná, Brasil[1]

RESUMO
O objetivo deste trabalho foi comparar o Estilo de Vida (EV) de universitários em momentos com e sem a pandemia da COVID19 dando ênfase a aspectos da atividade física e nutrição. Participaram do estudo 504 universitários de uma universidade estadual do Paraná. Todos responderam ao questionário EV Fantástico em dois momentos, sendo um deles de forma *online* via *Google Forms* (2021 pandemia) e presencial (2019). O questionário possui 25 questões, sendo 23 em escala *likert* com valores de 0 a 4 pts e 2 dicotômicas de 0 e 4pts. Adotou-se o critério de valores mais seguro e saudável quando respostas fossem 3e/ou4pts. Foi identificado que o EV dos universitários, em média, não teve alteração (2019=64,2±11,4; 2021=64,8±11,6, P=0,51) entre os momentos observados, independente do sexo, e, variando de 67 a 63% de casos com EV inadequado respectivamente. Quando analisados aspectos da Atividade física e Nutrição, as médias no ano da pandemia foram melhores que em 2019, porém não significativas (P≤0,18). Por outro lado, percebeu-se que a prevalência de casos de universitários com AF e N inadequados variou de 68 a 66% nos dois anos. Ocorreu ligeira evolução quanto aos hábitos de atividade física e nutrição, porém insuficientes para tirar a população estudada de níveis inseguros.

Palavras-chave: alimentação; comportamento sedentário; corona vírus; modo de vida; saúde.

1. INTRODUÇÃO

O estilo de vida (EV) das pessoas durante os anos mais críticos da pandemia da COVID19 sofreu profundas e às vezes permanentes mudanças na vida de todos (Haleem; Javaid; Vaishya, 2020). Para estudantes, a mais evidente foi a adoção de aulas remotas e a quase completa ausência presencial nas ações diretas com outras pessoas do meio social (Gomes et al., 2020; Julião, 2020). Em outros aspectos pode-se notar às vezes maior preocupação com a adoção de

alimentos que pudessem auxiliar na melhoria da imunidade, visando prevenir quanto a doenças infectocontagiosas. Já, no aspecto da atividade física, devido ao isolamento social e quase permanente ausência de deslocamentos para ambientes coletivos no trabalho e nas universidades, a atividade física do cotidiano também poderia ser afetada elevando riscos de condições associadas ao sedentarismo.

Em quaisquer situações as preocupações com a vida e a saúde foram e tem sido maiores, todavia o comprometimento aos componentes da aptidão física geral nas pessoas teve consequências ruins, como a elevação do peso corporal, a adoção de novos modos de comunicar como vídeo conferências, vídeo aulas e a consequente situação dos riscos mais elevados devido ao sedentarismo. De outro modo, às vezes, na intenção de evitar a saída de casa e se expor ao contato com outras pessoas e consequente ao coronavírus, os pedidos de alimentos via disque entrega também contribuíram para elevar o comportamento sedentário, bem como elevar consumo de alimentos de redes de *fast food* ou de procedência desconhecida elevando os riscos à saúde das populações (Malta et al., 2020; Prati; Porto; Ferreira, 2020).

Considerando que a população universitária já tende a apresentar mudanças no estilo de vida ao entrar na faculdade, pois saem de um meio mais controlado como o ensino médio para um modo de vida aparentemente mais autônomo no aspecto das obrigações sociais devido a maior idade, os riscos podem também ser aumentados (Cerezo-Prieto; Frutos-Esteban, 2020). Além disso, com as preocupantes condições decorrentes da pandemia da Coronavírus, pode-se dizer que mudanças deveriam ocorrer, todavia ao se prevenir contra uma condição de risco, talvez pudesse promover condições para elevar os riscos em outros aspectos da vida do estudante ou até mesmo favorecer a adoção de melhor comportamento buscando aspectos de prevenção sistêmica ao organismo como melhorar hábitos alimentares e a partir de uma maior disponibilidade de tempo, passar a ser mais ativo em relação a exercícios físicos.

O objetivo deste trabalho é comparar o estilo de vida de universitários em momentos sem e com a pandemia da COVID19 dando ênfase a aspectos da atividade física e nutrição.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa é descritiva exploratória e de corte transversal na qual identifica o perfil de características de uma população em um tema ainda pouco explorado e estratificado em diferentes momentos de análise (Thomas; Nelson; Silveman, 2012). Esse trabalho foi aprovado

pelo Comitê de ética em pesquisa da Universidade Estadual do Paraná (CAAE 44914221.9.0000.9247, Parecer nº. 4.640.672).

A amostra contou com todos os alunos que responderam o questionário aplicado durante os períodos de investigação (2019, n=286; 2021, n=218). O questionário utilizado foi o Estilo de Vida Fantástico (EVF) validado para população brasileira por Añez, Reis e Petroski (2008) que compreende 25 questões, sendo 23 em escala *likert* com valores de 0 a 4 pontos e duas dicotômicas com valores de 0 e 4 pontos. Ele identifica o estilo de vida (EV) geral individual em uma escala de 0 a 100pontos, na qual quanto mais alto o escore mais saudável e seguro é o estilo de vida. O instrumento contempla nove dimensões do estilo de vida, sendo Família e amigos (FA), Atividade física (Af), Nutrição (N), Tabaco/Drogas (TD). Álcool (A), Segurança geral e estresse (S), Tipo de comportamento (T), Introspeção (I) e Carreira (C), contudo, nesse estudo deu-se enfoque aos aspectos da atividade física (AF) e nutrição (N). Nesse sentido, adotou-se como critério de mais seguro e saudável valores de respostas maiores que 2 pts., sendo que, quando menores considerava-se menos seguro e menos saudável o EV.

O primeiro momento (em 2019) de coleta de dados foi realizado presencialmente em sala de aula, já, no segundo momento (2021) foi realizado via plataforma eletrônica *Google forms*. A análise de dados utilizou a estatística edscritiva com valores em média e percentual de casos considerados de maior risco. Testes estatísticos paramétricos (teste "t") e não paramétricos (Qui-quadrado) foram usados para análises estatísticas com nível de confiança de 95%.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Tabela 01 – Estilo de vida de universitários em períodos sem e com pandemia da COVID19. Valores em média, desvio padrão e percentual de casos inadequados (menos seguros e menos saudáveis) segundo o estilo de vida geral (EV), dimensão da atividade física

Dimensões Do EV	2019(N=286)			2021(N=218)		
	Média	s	%In	Média	s	%In
EV	64,2	(±11,48)	67%	64,88	(±11,62)	64%
AF	2,98	(±2,47)	82%	3,28	(±2,52)	78%
N	5,63	(±2,86)	82%	5,97	(±2,74)	79%

Legenda: EV – Estilo de vida Geral; AF – Atividade Física; N – Nutrição; Média; s – Desvio Padrão; %In Percentual de casos inadequados (menos seguros e menos saudáveis); * quando P<0,05.

Segundo a tabela 01, observa-se que em média não há diferenças estatísticas (P>0,05) no estilo de vida dos universitários em relação aos dois momentos analisados, sem e com a pandemia da COVID19 (2019=64,20±11,48; 2021=64,88±11,62). Todavia, há elevada prevalência de universitários com perfil do EV considerados inadequados (menos seguro e menos saudáveis), sendo que no ano sem a pandemia (2019) 67% dos investigados estavam com EV com maior risco, já, em 2021, eram 64%.

Segundo Almutairi et al. (2018) alunos de ambos os sexos de uma universidade da Arábia Saudita tiveram níveis inadequados de adesão a recomendações da prática de atividade física e hábitos alimentares saudáveis, corroborando com os resultados desse estudo, todavia essa pesquisa se refere a período sem a pandemia.

Quando analisadas as dimensões da atividade física (AF) e da nutrição (N), também não foram observadas diferenças estatísticas (AF, 2019=2,98; 2021=2,52, P>0,05; N, 2019=5,63; 2021=5,97, P>0,05). De forma semelhante ao EV geral, quando analisadas as prevalências de casos com atividade física e nutrição de maior risco, não houve diferença entre os períodos, contudo, respectivamente em 2019 82% apresentaram níveis de risco maior quanto a AF e N, e, em 2021 78% e 79% dos universitários também estavam nessa condição.

Em estudos realizados por Haleem et al. (2020) e Huber et al. (2020), ambos identificaram que a pandemia causou forte impacto na saúde física de estudantes do ensino superior, dos quais foram evidenciados aumento do sedentarismo, diminuição drástica da prática de esportes, em especial coletivos, maior tempo em atividades físicas sedentárias como o uso de equipamentos eletrônicos, além de menor consumo de água, piora na qualidade do sono, adoção de alimentação menos saudável e consequente aumento de peso ou dos níveis de obesidade geral.

Malta et al. (2020) mostra que a pandemia ocasionada pelo vírus, fez com que a população aumentasse o consumo desses alimentos, como refrigerantes, confeitos, *fast food* e alimentos ultraprocessados, além de uma redução significativa no consumo de alimentos saudáveis, como frutas e vegetais.

Tabela 02 – Estilo de vida de universitários em períodos sem e com pandemia da COVID19 estratificado por sexo (M-Masculino; F-Feminino). Valores em média e percentual de casos inadequados (menos seguros e menos saudáveis) segundo estilo de vida geral (EV

Dimensões do EV	2019	2019	2021	2021
	M=81	F=205	M=64	F=154

	Média	%In	Média	%In	Média	%In	Média	%In
EV	65,56	62%	63,67	70%	66,73	56%	64,11	67%
AF	2,39	78%	1,99	84%	2,12	76%	2,27	79%
N	5,47	73%	5,33	85%	5,46	78%	5,63	79%

Legenda: EV – Estilo de vida Geral; AF – Atividade Física; N – Nutrição; Média; M – Masculino; F – Feminino; %In – Percentual de casos inadequados (menos seguros e menos saudáveis); * quando P<0,05.

De acordo com a tabela 2, não houve diferenças estatísticas no estilo de vida dos universitários do sexo masculino (P=0,56) e do sexo feminino (P=0,71) em comparação nos dois momentos, sem e com a pandemia da COVID19. O EV geral masculino, em média, foi de 65,56pts. em 2019 e 66,7pts. em 2021, já no feminino os resultados foram em 2019, 63,67pts. e em 2021, 64,11pts. Quanto a prevalência de casos alterados, em ambos os sexos e momentos da pesquisa sempre foram elevados (acima de 50%), todavia, no ano da pandemia houve discreta diminuição na prevalência de casos (Masculino em 2019 era 62% e em 2021=56%; feminino em 2019 era 70% e em 2021=67%) com níveis de risco aumentados (quando EVF<70pontos) o que talvez sugerisse que alguma preocupação com o EV geral dos estudantes deva ter ocorrido em decorrência do período da pandemia.

Segundo Cerezo-Pietro e Frutos-Esteban (2020) a chegada na universidade é considerada fator estressante na vida acadêmica e marca o início de um período importante na vida dos indivíduos sendo a "vida universitária". Essa fase pode levar à aquisição de novos hábitos que envolvem diferentes fatores de risco, podendo adquirir um estilo de vida sedentário. Além disso, durante a pandemia houve o aumento do uso de equipamentos eletrônicos, seja para comunicação, entretenimento e/ou estudo e trabalho, nesse sentido contribuindo também para aumento do estilo de vida menos ativo (Rodríguez-Larrad et al., 2021)

Nesse sentido, analisando as dimensões do EV referente a atividade física (AF) e nutrição (N), mesmo não havendo diferença estatística significativa na comparação entre os períodos observados (P>0,05), no sexo feminino o erro padrão da estimativa foi muito próximo de se perceber diferença confiável (AF, 2019=1,99, 2021=2,27, P=0,07; N, 2019=5,33, 2021=5,63, P=0,07), diferente do sexo masculino nas duas dimensões que o valor de “P” foi sempre maior que 0,70. Por fim, quanto a prevalência de casos com hábitos da AF e N não seguros e não saudáveis, na AF houve discreta diminuição na prevalência de casos com perfil menos seguro e saudável (Masculino, 2019=78%, 2021=76%; feminino, 2019=84%,

2021=79%), assim como no aspecto da nutrição (N) no sexo feminino que no ano da pandemia apresentou prevalência de 79% em relação aos 84% antes da pandemia.

Ao se referir nas consequências causadas pelas mudanças de hábitos alimentares, o estudo de Oliveira (2021), ainda destaca que essas mudanças de hábitos causadas por esse cenário bem como suas consequências, estão sendo alvo de muitos estudos na atualidade que objetivam entender os efeitos causados, principalmente, pelo isolamento social para a população mundial. Além disso, para muitos indivíduos, essa pandemia está associada à alteração da rotina de trabalho, que pode resultar em situações emocionais como tédio, estresse e ansiedade, que afetam diretamente o consumo de alimentos como maior ingestão de energia, ricos em gorduras e açúcar e alimentos de baixo potencial nutricional (Huber et al., 2020).

Este aumento do estresse, em situação de quarentena, já esteve associado às mudanças alimentares, como a piora na qualidade da dieta, o que significa que essas mudanças alimentares acarretam vários outros problemas relacionados à saúde (Malta et al., 2020). Nesse sentido, podendo comprometer o estilo de vida das pessoas e potencializando riscos à saúde, de doenças e sequelas frente aos problemas.

4. CONCLUSÃO

Não houve diferença geral no estilo de vida dos universitários na comparação entre o período sem e com a pandemia da Covid19, assim como não foram apresentadas diferenças no perfil relativo à atividade física e aos hábitos de nutrição neste estudo. Contudo, observou-se elevada prevalência de casos com níveis menos seguros e saudáveis em relação ao estilo de vida geral e especificamente aos hábitos de atividades físicas e nutrição adequada.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMUTAIRI, K. M.; et al. Health promoting lifestyle of university students in Saudi Arabia: a cross-sectional assessment. **BMC public health**, v. 18, n. 1, p. 1093, 2018.

AÑEZ, C. R. R; REIS, R. S; PETROSKI, E. L. Versão Brasileira do Questionário "Estilo de Vida Fantástico": Tradução e Validação para Adultos Jovens**. Arquivo Brasileiro de Cardiologia**. 91(2). 102-109, 2008.

CEREZO-PRIETO, M.; FRUTOS-ESTEBAN, F. J. Impacto del estilo de vida de los estudiantes universitarios en la promoción de políticas públicas en salud. El caso de los nudges. **Rev Esp Salud Pública**, v. 94, n. 24, p. 10, 2020.

GOMES, V. T. S. et al. A pandemia da covid-19: repercussões do ensino remoto na formação médica**. Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 44, n. 4, 2020.

HALEEM, A.; JAVAID, M.; VAISHYA, R. Effects of COVID 19 pandemic in daily life. **Current medicine research and practice**, 2020.

HUBER, B. C. et al. Altered nutrition behavior during COVID-19 pandemic lockdown in young adults. European Journal of Nutrition, (s. I.], n. 60, p. 2593-2602, 2020.

JULIÃO, A. L. Professores, tecnologias educativas e COVID-19: realidades e desafios em Angola. RAC**: Revista angolana de ciências**, v. 2, n. 2, p. e020205-e020205, 2020.

LEÃO, G. DA C. ; FERREIRA, J. C. DE S. Nutrição E Mudanças Alimentares Em Meio A Pandemia Covid-19. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 7, e11610716602, 2021.

MALTA, D. C. et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020**. Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, p. e2020407, 2020.

PRATI, S. R. A.; PORTO, W. J.; FERREIRA, L. Estilo de vida de universitários: uma investigação sobre hábitos alimentares, atividade física e estresse. **BIOMOTRIZ**, v. 14, n. 2, p. 69-78, 2020.

RODRÍGUEZ-LARRAD, A. et al. Impact of COVID-19 Confinement on Physical Activity and Sedentary Behaviour in Spanish University Students: Role of Gender. International journal of environmental research and public health v. 18, n. 2, p, 369, 2021.

OLIVEIRA, V. H. N. Desafios para a pesquisa no campo das ciências humanas em tempos de pandemia da COVID-19. Boletim de Conjuntura (BOCA), Boa Vista, v. 5, n.14. 2021.

THOMAS, J; NELSON, J.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física e saúde.** 6ª ed. São Paulo: Artmed Editora, 2012.