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

Resumo expandido

ESTILO DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS DURANTE E APÓS A PANDEMIA DA COVID-19 – BREVE REVISÃO

Daniel Wagner da Silva Tizo[1,2,3,4]
Sérgio Roberto Adriano Prati[1,2]

[1]Universidade Estadual do Paraná – Unespar, Campus de Paranavaí, Paraná, Brasil; [2]Grupo PAFiDH - Programa de Aptidão Física, Saúde e Desempenho Humano; [3]PIBIC – Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica; [4]Fundação Araucária - Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico do Estado PR.

RESUMO

Objetivo: Investigar o efeito da pandemia do COVID-19 sobre o estilo de vida dos estudantes universitários antes e após o período de isolamento social. **Método:** Para realizar esta revisão, foram realizadas buscas bibliográficas de trabalhos de livre acesso, descritivos/observacionais com seres humanos, na base de dados PUBMED, entre 2020 e 2024. A busca apresentou 4130 títulos, após leitura dos 130 resumos, análise 20 introdução e métodos e leitura de 10 textos na íntegra, destes apena 2 artigos foram usados como resultados parciais. A análise final compreendeu dois artigos que foram incluídos nos resultados da revisão. **Resultados:** A prática de atividade física associou-se ao consumo de frutas. A depressão e a qualidade de vida foram inversamente, associadas com cereais. O exercício físico mediou o efeito dos estados de humor sobre o consumo de frutas. O exercício também levou a escolhas nutricionais mais saudáveis. Durante o lockdown, a renda familiar e atividade física foram associados à ansiedade, enquanto a depressão foi associada ao sexo. Neste momento ainda, renda familiar e atividade física foram preditores para ansiedade. E após o lockdown, a renda familiar associou-se tanto à ansiedade quanto à depressão. Contudo, a renda familiar foi preditora tanto para ansiedade e para depressão.

Palavras-chave: Estilo de vida[1]. Universitários[2]. Pandemia[3].

1. INTRODUÇÃO

Os anos da pandemia da COVID19 provocaram transformações nas rotinas das pessoas em todo o mundo. Para prevenir contágio, adoecimento e morte, os indivíduos adotaram isolamento/distanciamento social duradouro, uso máscaras faciais, medidas

rigorosas de limpeza e esterilização dos alimentos, objetos, roupas e ambientes no sentido de evitar os riscos de contaminação (Danida et al., 2021). Isso durou, na forma mais crítica e vulnerável cerca de dois anos (2020 e 2021), embora a vacinação tenha reduzido os riscos, muitos comportamentos tiveram que ser adotados e ficaram permanentes na vida e na sociedade atual, devido a fatores físicos, sociais ou mentais (Aquino et al., 2020; Aroca et al., 2023; Koerich; Pimenta, 2023).

Considerando que o estilo de vida se caracteriza como o modo na qual as pessoas vivem e interagem entre si e entre os meios sociais, o isolamento/distanciamento social pode ter contribuído para elevação dos níveis de sedentarismo nas pessoas, em especial quando a rotina dos estudantes em todos os níveis de ensino passou a ser na forma remota predominantemente (Danida et al., 2021). Além dessa nova postura adotada, muitas famílias mantiveram os vulneráveis em casa, assim, escolhiam alguém da moradia para fazer compras de alimentos, produtos de limpeza, remédios para seus lares, favorecendo assim com que níveis de atividade física fossem comprometidos aos outros residentes. No aspecto nutricional, quando se tinha o alimento disponível nas casas, a opção inicial era o preparo interno, do contrário, à dependência de entrega. (Villagra; Alarcon, 2021).

Esse modelo de comportamento alimentar, desequilibrado poderia, de certa forma proporcionar doenças como a subnutrição, a desnutrição ou mesmo elevar riscos de diabetes tipo 2, obesidade ou dislipidemia nas populações (Campos et al., 2023). Os estudantes, preventivamente foram condicionados a aulas na forma remota, quando professores se desdobravam em aprender sobre mídias eletrônicas de comunicação de massa, contudo os alunos também foram restritos ao convívio e convivência social de seus pares (Gonçalves; Ortega; Oliveira, 2023; Silva et al., 2023). Os jovens universitários, no biênio crítico, deixaram-se de relacionar fisicamente com outras pessoas, nesse sentido contribuindo para que as relações interpessoais pudessem se tornar mais frágeis. Ainda mais que, nessa fase da vida é que predominantemente as pessoas tentam se estabelecer como indivíduos dentro de um grupo social, a criar vínculos, muitas vezes duradouros que possibilitem começar a estruturar suas carreiras e vida profissional (Da Silva et al., 2021; Aroca et al., 2023; Koerich; Pimenta, 2023).

A adoção de novas formas de comportamento e do estilo de vida na rotina dos acadêmicos, quando fisicamente e socialmente passaram a ser diferentes da época pré-

pandemia, determinaram como forma atenuante ao convívio social e ações físicas restritas, a adotação com mais frequência de comportamentos de risco como o uso de substâncias nocivas, dentre essas o consumo de bebidas alcoólicas, uso de tabaco e substâncias similares e até mesmo risco aumentado no uso de drogas ilícitas (Fonseca; Prati, 2021). Os universitários perderam o foco da sua formação acadêmica, da expectativa pelo futuro, visto que mentalmente para usuários dessas substâncias nocivas talvez não tivessem muita expectativa futura vivendo daquela maneira na fase crítica da pandemia (Da Silva et al., 2021; Koerich; Pimenta, 2023). Na pandemia as mídias e fontes de informação em nível mundial sempre estavam conectando as pessoas, as notícias quanto a pesquisas da ciência na busca por formas de prevenção, tratamentos até culminar com a produção em tempo recorde de vacinas no combate ao coronavírus (Da Silva; Nogueira, 2020; Lerner; Cardoso; Clébica, 2021).

Apesar dos desafios contínuos e das sequelas permanentes físicas, sociais e mentais como consequência, a vacinação em massa deu esperança a todos, sendo que a partir dessa condição, no caso dos estudantes universitários, estes podiam retornar de forma gradual e mais segura para as aulas presenciais nas universidades cerca de dois anos após o início do isolamento social, todavia, com certas restrições de acordo com as áreas de estudo e atuação (Lima; Almeida; Kfouri, 2021; Gonçalves; Ortega; Oliveira, 2023; Silva et al., 2023).

Considerando que o período crítico da pandemia da COVID19 proporcionou mudanças drásticas no estilo de vida da pessoas, em especial aos estudantes universitários, podendo ter comprometido o modo de vida dessas pessoas de forma permanente, contudo, após a vacinação em massa e em decorrência de estudos quanto as formas mais seguras de prevenção e tratamento contra o risco de contaminação e adoecimento, pode ser que o estilo de vida dos universitários não tenha voltado ao modo anterior da pandemia ou mesmo tenha sido adaptado para um novo modo de viver baseado no que se pôde aprender nos momentos mais críticos de isolamento social. Nesse sentido, essa pesquisa tem como o objetivo buscar responder a seguinte questão norteadora: Como era o estilo de vida de estudantes universitários no período mais crítico (2020 e 2021) da pandemia da COVID19 e como tem sido o estilo de vida dessa população nos anos seguintes ao isolamento social?

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Quanto aos critérios de busca, estes foram restritos a textos na íntegra e de acesso gratuito, em pesquisas com humanos que datavam a coleta de dados nos períodos de 2020 a 2024, sendo considerados estudos descritivos/observacionais relacionados aos descritores buscados e associados. Após seleção inicial de textos, primeiramente foram definidos a partir da leitura dos títulos (4.130), na qual deveriam contemplar termos relativos ao assunto pesquisado (estilo de vida, estudantes universitários, pandemia da COVID19 e termos correlatos). Na sequência buscou-se a partir da leitura dos resumos (130) identificar se os textos tinham a especificidade necessária para inclusão dos textos no estudo. Por fim, a partir da leitura dos artigos na íntegra foram selecionadas 10 publicações, portanto 2 publicações parciais que atenderam às expectativas quanto à busca de resposta para a questão investigada e foram descritos na íntegra como resultados.

3. RESULTADOS ENCONTRADOS E DISCUSSÕES

Em um estudo observacional, Amatori et al. (2020) apresentaram os resultados de 176 jovens, acerca dos hábitos alimentares e prática de atividade física. Noventa e dois indivíduos eram do sexo masculino (178,5 ± 6,3 cm, 73,1 ± 9,8 Kg, 22,9 ± 2,6 kg/m2) e 84 do sexo feminino (164,6 ± 6,6 cm, 58,2 ± 7,5 Kg, 21,4 ± 2,5 kg/m2). Dos 176 participantes, 141 relataram praticar atividade física, o que representa um percentual de 80% do total. Ao verificar os Hábitos Alimentares, a ingestão energética média de homens 1742 (±688) Kcal e mulheres 1237 (±486) Kcal. A quantidade de exercício físico foi quantificada por meio do monitoramento da Percepção Subjetiva de Esforço da sessão, também conhecida como PSE-sessão, pela frequência semanal e pelo tempo total de cada sessão de treino. Em média, os participantes treinaram 4,6 ± 3,3 vezes por semana, com cada sessão durando cerca de 54 ± 41 minutos, e PSE-sessão de 6,6 ± 1,8 UA. Os autores concluíram que a prática regular de exercício físico durante o surto de COVID-19 levou a escolhas nutricionais mais saudáveis. Portanto, podemos concluir que indivíduos fisicamente ativos apresentam maior chance de se alimentarem melhor. Os efeitos em “situações de quarentena" têm demonstrado impacto

negativo na saúde mental, em particular ao promover insônia, depressão, ansiedade, irritabilidade, transtornos relacionados ao estresse e raiva. A saúde mental mais precária, uma consequência parcial do lockdown da COVID-19, possivelmente levou a dietas menos saudáveis, que podem estar associadas a níveis negativos de humor, como ansiedade e depressão, em um ciclo vicioso" (Ingram et al., 2020 apud Amatori et al., 2020, pág. 12).

Em uma outra investigação, Mir et al. (2023) analisaram o nível de atividade física e a presença de doenças crônicas em 417 estudantes universitários durante o período pandêmico. Cerca de 59,7% dos estudantes tinham um estilo de vida ativo, enquanto 40,3% eram insuficientemente ativos. Além disso, 97% não apresentavam comorbidades. No que diz respeito à piora dos sintomas de ansiedade e depressão, a renda familiar e os níveis de atividade física foram fortes preditores dessas variáveis. Os alunos do grupo de baixa renda familiar tiveram 1,61 vezes mais chances de serem ansiosos e os alunos inativos tiveram 0,59 vezes menos chances de se tornarem ansiosos. Após o período de isolamento, apenas a renda familiar mostrou-se como fator preditivo para piora dos sintomas depressivos. Afirmações dos autores em que "as características dos participantes que apresentaram associação significativa com a ansiedade foram renda familiar e AF. No caso da depressão, foi o gênero e a renda familiar. Durante o lockdown, os alunos do grupo de baixa renda tiveram um nível mais alto de ansiedade do que a família de alta renda. Enquanto os alunos fisicamente inativos eram menos propensos a serem ansiosos do que os alunos ativos, e as mulheres eram mais propensas a estar deprimidas do que os homens. O estudo realizado entre estudantes universitários da Itália também descobriu que as mulheres eram significativamente mais suscetíveis a desenvolver sintomas de depressão e ansiedade do que os homens, e melhores hábitos de vida, incluindo atividade física, tendem a ter um papel protetor contra a depressão" (Patrono et al., 2022 apud Mir et al., 2023, pág. 10-11).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

No lockdown os estudantes com baixa renda familiar e o status de inatividade física foram os preditores de ansiedade, portanto uma nutrição ideal tanto nos níveis individuais e coletivos podem melhorar a saúde física e mental nesta população. Nos estudos ainda mostraram que os acadêmicos passaram por situações de impacto negativo na saúde mental,

foram relatados sintomas depressivos, ansiedades, surgindo assim transtornos de humor como o estresse. E como esperado, a ansiedade e a depressão melhoraram após o lockdown.

5. REFERÊNCIAS

AQUINO, E. M. L. et al. Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. suppl 1, p. 2423-2446, 2020.

AMATORI, S. et al. Dietary Habits and Psychological States during COVID-19 Home Isolation in Italian College Students: The Role of Physical Exercise. **Nutrients**, 12, 3660; doi:10.3390/nu12123660, 2020.

CAMPOS, B. T. L. et al. Obesidade infantil na atualidade: fatores de risco e complicações futuras. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 2, p. 5838-5845, 2023.

DA SILVA, L. O. P.; NOGUEIRA, J. M. R. A corrida pela vacina em tempos de pandemia: a necessidade da imunização contra a COVID-19. **Revista Brasileira de Análises Clínicas**, v. 52, n. 2, p. 149-53, 2020.

DA SILVA, M. D. et al. Coronavírus: consequências da pandemia no ensino superior. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 5, p. e7120-e7120, 2021.

DANIDA, G. C. C. et al. Impacto do distanciamento social na saúde mental em tempos de pandemia da COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 9201-9218, 2021.

FONSECA, H. S.; PRATI, S. R. A. Estilo de vida de universitários usuários de substâncias nocivas e associação com atividade física do cotidiano. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 3, p. e35710313427-e35710313427, 2021.

GONÇALVES, B. F.; ORTEGA, L. M. R.; OLIVEIRA, M. das G. O direito à educação e o ensino a distância em tempos de pandemia: estudo de caso do ensino de jovem em Portugal e no Brasil. **Revista Humanidades e Inovação** - ISSN 2358-8322 - Palmas - TO - v. 9, n. 24, p. 101-113, 2023.

INGRAM, J.; MACIEJEWSKI, G.; HAND, C.J. Changes in Diet, Sleep, and Physical Activity Are Associated With Differences in Negative Mood During COVID-19 Lockdown. **Frontiers in Psychology**., v. 11, p. 12, 2020.

KOERICH, B. R.; PIMENTA, M. de M. Youth temporalities and the impacts of the pandemic context. **Civitas-Revista de Ciências Sociais**, v. 23, p. e-42249, 2023.

LERNER, K.; CARDOSO, J. M; CLÉBICAR, T. Covid-19 nas Mídias medo e confiança em tempos de pandemia. IN: MATA, G. C. (Orgs) Os impactos sociais da Covid-19 no Brasil: populações vulnerabilizadas e respostas à pandemia. Rio de Janeiro: Observatório Covid 19, **Editora FIOCRUZ**, 2021.

LIMA, E. J. da F.; ALMEIDA, A. M.; KFOURI, R. de Á. Vacinas para COVID-19-o estado da arte. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 21, p. 13-19, 2021.

MIR, I. A. et al. Determinants and predictors of mental health during and after COVID-19 lockdown among university students in Malaysia. **PLoS ONE**, 18(1): e0280562, 2023.

MOHER, D.; LIBERATI, A.; TETZLAFF, J.; ALTMAN, D. G.; PRISMA Group. Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. **Annals of Internal Medicine**, 151(4), 264-269.

PATRONO, A. et al. COVID-19 Aftermath: Exploring the Mental Health Emergency among Students at a Northern Italian University, **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 14, p. 8587, Jul. 2022.

ROTHER, E. T. Revisão sistemática x Revisão narrativa - editorial. **Acta Paulista Enferm**. 20 (2) vi, 2007.

SILVA, G. F. et al. Utilização das Tecnologias da Informação e Comunicação para avaliação de aprendizagem: Vídeo complementar para o ensino contemporâneo de Acústica. Impacto: **Pesquisa em Ensino de Ciências**, n. 2, p. 67596, 2023.

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

VILLAGRA, M. D. C. P.; ALARCÓN, D. R. Estado nutricional con indicadores bioquímicos, antropométricos y estilos de vida en pandemia Covid-19 en universitarios del centro del Perú. **Visionarios En Ciencia Y Tecnología**, v. 6, n. 1, p. 49-53, 2021.