



ESTILO DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS APÓS A PANDEMIA DA COVID-19¹

Patrícia Cristina da Silva Menegotte², Marcia Orth Ripke³, Rafaela da Silva⁴, Rafaela Isidoro⁵, Vanessa da Silva Corralo⁶

¹Projeto de pesquisa desenvolvido na Universidade Comunitária da Região de Chapecó - Unochapecó.

²Mestranda do Programa *Stricto Sensu* em Ciências da Saúde da Universidade Comunitária da Região de Chapecó - Unochapecó, patricia.c.silva@unochapeco.edu.br - Chapecó/SC/Brasil.

³Doutoranda do Programa *Stricto Sensu* em Ciências da Saúde da Universidade Comunitária da Região de Chapecó - Unochapecó, marciaripke@unochapeco.edu.br - Chapecó/SC/Brasil.

^{4 e 5}Estudantes do curso de Enfermagem da Universidade Comunitária da Região de Chapecó - Unochapecó, rafaelasilva@unochapeco.edu.br - raffaissidoro@gmail.com - Chapecó/SC/Brasil.

⁶ Professora Doutora do Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Ciências da Saúde da Universidade Comunitária da Região de Chapecó - Unochapecó, vcorralo@chapeco.edu.br - Chapecó/SC/Brasil.

Introdução: O Estilo de vida é um dos fatores essenciais para a manutenção da saúde física e mental de indivíduos e da coletividade, e é caracterizado por padrões de comportamento identificáveis, relacionado com diversos aspectos que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas. A pandemia da Covid-19 trouxe desafios na rotina de vida das pessoas em todo o mundo. O estilo de vida das pessoas se torna fator preocupante, especialmente no âmbito acadêmico, período no qual requer atenção e adaptação por parte do estudante. O ensino superior traz um novo conjunto de vivências e situações que implicam no seu estilo de vida. Um estilo de vida saudável pode ser promovido entre todas as idades, sobretudo o ambiente universitário pode proporcionar aos estudantes a possibilidade de constituir novos hábitos e comportamentos que serão decisivos para toda vida. **Objetivo:** Analisar o estilo de vida de universitários após a pandemia da Covid-19. **Metodologia:** Pesquisa de abordagem quantitativa, de natureza descritiva-analítica e de corte transversal realizada com estudantes a partir do 5º período dos cursos de graduação da Área de Saúde de uma Universidade Comunitária no oeste Catarinense, sendo eles: Enfermagem, Educação Física, Farmácia, Fisioterapia, Medicina, Nutrição, Odontologia e Psicologia. Foi aplicado um questionário online contendo perguntas relacionadas aos dados sociodemográficos e o questionário “Estilo de Vida Fantástico” da Associação Canadense de Fisiologia para avaliação do estilo de vida. Este instrumento é constituído por 25 questões de múltipla escolha, divididas em nove dimensões do estilo de vida individual: família e amigos (F); atividade física (A); nutrição (N); cigarro e drogas (T); álcool (A); sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro (S); tipo de comportamento (T); introspecção (I); carreira, satisfação com a profissão (C). As respostas variam de 0 a 4 pontos, totalizando o máximo de 100 pontos. O escore classifica os indivíduos em cinco categorias: “Excelente” (85 a 100 pontos), “Muito bom” (70 a 84 pontos), “Bom” (55 a 69 pontos), “Regular” (35 a 54 pontos) e “Necessita melhorar” (0 a 34 pontos). Para análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva (média e desvio padrão) e a distribuição de frequência (%). A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da Unochapecó (CEP) sob parecer nº. 5.536.650. **Resultados:** Participaram do estudo 133 participantes, a maioria era do sexo feminino (88,7%), solteiros (82,0%), residindo com familiares (51,1%), sem filhos (97,0%) e sem atividade remunerada (60,1%). A idade média da amostra estudada foi de 21,8 ± 3,6 anos. A maioria dos respondentes



cursava enfermagem (37,6%), seguido do curso de medicina (27,8%). Quando questionados sobre a vida acadêmica, 82,0% responderam estar cursando a primeira graduação, 97,7% estavam satisfeitos com o curso escolhido e 63,2% nunca pensou em abandonar o curso. Verificou-se ainda que a maioria dos universitários considera seu estilo de vida bom (45,9%), seguido do muito bom (43,6%). Em relação ao domínio “Família e amigos”, 47,4% dos estudantes têm alguém para conversar sobre as coisas que são importantes para eles e 42,9% salientaram que oferecem e recebem afeto. No domínio “Atividade física” destaca-se que somente 18,0% dos estudantes eram vigorosamente ativos pelo menos durante 30 minutos por dia (corrida, bicicleta, etc.) e 19,5% era moderadamente ativo. No que diz respeito à “Nutrição” observou-se que a maioria (58,6%) está no intervalo de 2 a 4 kg do seu peso considerado saudável, e somente 6,8% não consome excesso de açúcar, sal, gordura animal e salgadinhos. Em relação ao consumo de “Álcool, tabaco e drogas” observou-se que 82,7% consomem semanalmente de 0-7 doses de álcool, e 76,7% nunca dirigiu após beber. Além disso, 70,7% não fumaram nenhum cigarro nos últimos cinco anos e 90,2% nunca usaram drogas, como maconha e cocaína. No que se refere ao domínio “Sono, Cinto de segurança, estresse e sexo”, somente 11,3% relataram dormir bem quase sempre, 74,4% sempre usam cinto de segurança, 10,5% quase sempre é capaz de lidar com o estresse causado no dia a dia, 15% quase sempre relaxam e desfrutam do tempo de lazer e 58,6% praticam sexo seguro. Com relação ao domínio “Trabalho, tipo de comportamento e Introspecção” os resultados demonstraram que 20,3% aparentam quase sempre estar com pressa, e 58,6% dos estudantes algumas vezes sentem-se com raiva e hostil. Somente 7,5% quase nunca está satisfeito com sua função profissional, mas a maioria pensa de forma positiva. **Conclusões:** A persistência da pandemia pode ter exacerbado hábitos inadequados, desmotivação e estresse entre os estudantes universitários. Os esforços para promoção por um estilo de vida saudável e uma melhora na saúde e na longevidade devem ser constantes dentro do ambiente universitário. Os resultados encontrados atestam que o estilo de vida dos universitários é satisfatório, contribuindo para que tenham muitos benefícios à saúde. Entretanto, a atividade física e a nutrição são aspectos preocupantes e que merecem atenção por parte dessa população, pois normalmente jovens sedentários possuem maior probabilidade de se tornarem adultos sedentários justificando a adoção de medidas de promoção à saúde no meio universitário. **Palavras-chave:** comportamento saudável; estudantes; hábitos saudáveis; dieta saudável. **Agradecimentos:** A Universidade Comunitária da Região de Chapecó – UNOCHAPECÓ. A Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). A Fundação de Amparo à Pesquisa e Inovação do Estado de Santa Catarina (FAPESC).