

Fatores associados ao estilo de vida entre estudantes de enfermagem durante a pandemia da COVID-19

Factors associated with lifestyle among nursing students during the COVID-19 pandemic

Factores asociados al estilo de vida en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19

Recebido: 08/04/2021 | Revisado: 16/04/2021 | Aceito: 18/04/2021 | Publicado: 04/05/2021

Daniela Sousa Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6957-0074>
Universidade do Estado da Bahia, Brasil
E-mail: oliverdany@gmail.com

Ana Paula Santos Coelho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0639-5467>
Universidade do Estado da Bahia, Brasil
E-mail: paullaolhac@gmail.com

Talitha Sonally Soares Fernandes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5868-8651>
Universidade do Estado da Bahia, Brasil
E-mail: talithasonally@yahoo.com.br

Emanuella Soares Fraga Fernandes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5046-3121>
Universidade do Estado da Bahia, Brasil
E-mail: manusff@yahoo.com.br

Mônica Oliveira Rios

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1806-9105>
Universidade Estadual de Feira de Santana, Brasil
E-mail: mony_fsa@yahoo.com.br

Elionara Teixeira Boa Sorte Fernandes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8302-6887>
Universidade do Estado da Bahia, Brasil
E-mail: naratbsorte@gmail.com

Tatiana Barreto Pereira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5167-0993>
Universidade do Estado da Bahia, Brasil
E-mail: tviana@uneb.br

Cristiane Pereira Novaes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5563-1852>
Universidade do Estado da Bahia, Brasil
E-mail: crinoes2@gmail.com

Alana Libania de Souza Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6503-8742>
Universidade do Estado da Bahia, Brasil
E-mail: lane_libania@hotmail.com

Daniani Souza Oliveira Gondim

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8752-8750>
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Bahia, Brasil
E-mail: daniani@ifba.edu.br

Resumo

A pandemia da COVID-19 trouxe uma série de consequências para a população mundial, incluindo a interrupção das atividades presenciais das universidades brasileiras. Entende-se que alterações no estilo de vida de estudantes dos cursos de graduação em enfermagem podem ocorrer, em decorrência do isolamento/distanciamento social. O objetivo deste estudo foi analisar os fatores associados ao estilo de vida de estudantes de enfermagem durante a pandemia da COVID-19. Trata-se de um estudo transversal que coletou dados por meio de questionário *online* enviado aos estudantes de enfermagem de uma universidade pública do interior da Bahia. Foram 86 alunos que responderam de forma voluntária a dois instrumentos: um sobre dados sociodemográficos, comportamentais, emocionais e atitudinais (autorreferidos), também relacionados à pandemia da COVID-19 e o inventário sobre o estilo de vida de Nola Pender. Foram desenvolvidas medidas de tendência central e dispersão. Os dados foram descritos por meio de frequências absolutas e relativas, médias e desvios-padrão, bem como valores mínimos e máximos. O estilo de vida foi analisado por meio da escala de “Perfil de Estilo de Vida de Nola Pender” e foram empregados testes não-paramétricos. O

estudo apresentou correlações entre a variável gênero e nutrição, religião e suporte social, se está cuidando de alguém durante a pandemia e suporte social, se está praticando atividade física e exercício físico e se está tendo hábitos saudáveis na pandemia da COVID-19 com suporte social. Nesse sentido, recomenda-se um olhar atento das instituições universitárias com relação à promoção do cuidado e autocuidado do estudante universitário.

Palavras-chave: Estilo de vida; Estudantes de enfermagem; Autocuidado; Infecções por coronavírus.

Abstract

The COVID-19 pandemic brought a series of consequences for the world population, including the interruption of the face-to-face activities of Brazilian universities. It's understood that changes in the lifestyle of students of undergraduate nursing courses may occur, due to social isolation. The aim of this study was to analyze the factors associated with the lifestyle of nursing students during the COVID-19 pandemic. This is a cross-sectional study that collected data through an online questionnaire sent to nursing students at a public university in the interior of Bahia. There were 86 students who responded voluntarily to two instruments: one on sociodemographic, behavioral emotional and attitudinal data (self-reported), also related to the COVID-19 pandemic and the Nola Pender lifestyle inventory. Central tendency and dispersion measures were developed. The data were described using absolute and relative frequencies, means and standard deviations, as well as minimum and maximum values. The lifestyle was analyzed using the "Nola Pender Lifestyle Profile" scale and non-parametric tests were used. The study showed correlations between the variable gender and nutrition, religion and social support, if you are caring for someone during the pandemic and social support, if you are practicing physical activity and physical exercise and if you are having healthy habits in the COVID-19 pandemic with support Social. In this sense, it is recommended a close look at university institutions in relation to the promotion of care and self-care by university students.

Keywords: Lifestyle; Nursing students; Self-care; Coronavirus infections.

Resumen

La pandemia COVID-19 trajo una serie de consecuencias para la población mundial, incluida la interrupción de las actividades presenciales de las universidades brasileñas. Se entiende que pueden ocurrir cambios en el estilo de vida de los estudiantes de los cursos de licenciatura en enfermería, debido al aislamiento/distancia social. El objetivo de este estudio fue analizar los factores asociados al estilo de vida de los estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. Se trata de un estudio transversal que recogió datos a través de un cuestionario online enviado a estudiantes de enfermería de una universidad pública del interior de Bahía. Fueron 86 los estudiantes que respondieron voluntariamente a dos instrumentos: uno sobre datos sociodemográficos, conductuales, emocionales y actitudinales (autoinformado), también relacionado con la pandemia COVID-19 y el inventario de estilos de vida de Nola Pender. Se desarrollaron medidas de tendencia central y dispersión. Los datos se describieron utilizando frecuencias absolutas y relativas, medias y desviaciones estándar, así como valores mínimos y máximos. El estilo de vida se analizó mediante la escala "Perfil de estilo de vida de Nola Pender" y se utilizaron pruebas no paramétricas. El estudio mostró correlaciones entre la variable género y nutrición, religión y apoyo social, si estás cuidando a alguien durante la pandemia y apoyo social, si estás practicando actividad física y ejercicio físico y si estás teniendo hábitos saludables en el COVID-19. pandemia con apoyo Social. En este sentido, se recomienda una mirada cercana a las instituciones universitarias en relación a la promoción del cuidado y autocuidado por parte de los estudiantes universitarios.

Palabras clave: Estilo de vida; Estudiantes de enfermería; Autocuidado; Infecciones por coronavirus.

1. Introdução

As medidas de controle da pandemia da COVID-19, dentre elas, o distanciamento físico, alterou a rotina da maioria dos estudantes universitários em todo o mundo. No Brasil, em meados do mês de março de 2020, todas as escolas e universidades interromperam o seu funcionamento presencial. Ocorreram muitas mudanças na sociedade, as pessoas vivendo o cotidiano de forma diferente e os estudantes vivenciando o isolamento social que, dentre outros fatores, pode trazer danos à saúde física e mental, distúrbios estes que alteram significativamente o estilo de vida dessa população (Lee, 2020).

A interação social é uma necessidade básica do ser humano, comparada a inevitabilidade de comer e dormir (Baumeister, & Leary, 2019). Nesse sentido, o afastamento social pode trazer impactos ao estilo de vida de estudantes universitários, mais especificamente em acadêmicos de enfermagem, pois fatores ambientais, como a pandemia da COVID-19, podem influenciar as experiências, sentimentos de pertencimento e o processo de tomada de decisão profissional de estudantes de enfermagem.

Ao revisar estudos sobre o estilo de vida de estudantes de enfermagem de vários lugares do mundo, percebe-se deficiências do autocuidado destes acadêmicos, o que pode determinar problemas de saúde mental como estresse, ansiedade e depressão, além de outras patologias físicas como doenças crônicas não transmissíveis, a exemplo da obesidade e hipertensão (Amaducci et al, 2010; Carvalho & Valente, 2019; Cheung et al, 2016; Deasy et al, 2015; Hosseini, 2015; Moura et al, 2016; Rodriguez-Gazquez, 2017).

O movimento das discussões com relação às atividades de promoção da saúde passou a ser efetivado com maior veemência a partir de conferências internacionais como as ocorridas em Ottawa, Adelaide, Sundsvall, Bogotá e Jacarta. Nesse sentido foi amplamente difundido em todo o mundo o estímulo para a prática de hábitos saudáveis para a promoção de um estilo de vida mais direcionado aos cuidados com a saúde para contribuição de uma melhor qualidade de vida (Fonseca, 2000).

Os comportamentos e estilo de vida são determinantes sociais importantes para as condições crônicas de saúde. Nessa perspectiva, destaca-se que o estilo de vida passou a ser um dos mais importantes preditores da saúde de indivíduos, grupos e comunidades, modulando a sua qualidade de vida. O estilo de vida pode ser compreendido como resultado dos padrões de comportamentos desenvolvidos no decorrer da vida, que são expressos por condutas e hábitos, podendo direcionar o indivíduo à prevenção ou identificar a predisposição para algumas comorbidades e, assim, conduzir para ações de cuidado e autocuidado (Mendes, 2012).

Nesse sentido, questiona-se: quais os fatores associados ao estilo de vida de estudantes de enfermagem, frente a pandemia da COVID-19? O objetivo deste estudo é analisar os fatores associados ao estilo de vida de estudantes de enfermagem, durante a pandemia da COVID-19.

2. Metodologia

2.1 Desenho do estudo e participantes da pesquisa

Este é um estudo exploratório e transversal de natureza quantitativa, com coleta de dados primários que ocorreu entre os meses de junho e agosto do ano de 2020. O estudo quantitativo produz um instantâneo da situação de saúde de um grupo ou comunidade específicos, por meio de dados que serão quantificados posteriormente, além disso esse tipo de estudo possibilita a obtenção de informações para a construção de hipóteses (Medronho & Carvalho, 2006).

Foram convidados a participar da pesquisa os 130 alunos matriculados no curso de enfermagem de uma universidade pública da Bahia, Brasil. No entanto, 86 estudantes de enfermagem responderam ao questionário, no período em que a universidade estava com suas atividades presenciais suspensas por conta da pandemia da COVID-19 e ainda não havia iniciado o ensino remoto; as atividades de pesquisa e extensão também estavam ocorrendo de forma remota.

O estudo respeitou os princípios éticos da Resolução nº 466/2012 (Brasil, 2012) e 510/2016 (Brasil, 2016), do Conselho Nacional de Saúde (CNS) e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado da Bahia, cujo número de registro é: 4.074.717. Os participantes assumiram a voluntariedade em participar da pesquisa com direito de se retirar quando assim desejassem, sem prejuízos pessoais ou profissionais. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foi enviado juntamente com o questionário e o participante tinha as opções de concordância ou não em participar da pesquisa.

2.2 Instrumentos e coleta dos dados

Os dados foram coletados por meio de um questionário elaborado através do *Google Forms* e enviado para redes sociais dos alunos, de forma *online*. O questionário foi enviado três vezes para os estudantes de enfermagem, em períodos distintos, com intervalos de duas semanas entre os envios, sendo que a segunda e terceira vez com a seguinte frase de chamada: “Se você ainda não respondeu a este questionário de pesquisa, ainda dar tempo”. O questionário foi dividido em duas partes: A primeira com questões relacionadas aos aspectos sociodemográficos, emocionais, comportamentais e atitudinais. A segunda

parte com os itens da escala de Estilo de Vida elaborado a partir do Modelo de Promoção da Saúde (Pender, 1982, 1987, 1989).

2.3 Condições sociodemográficas, emocionais, comportamentais e atitudinais (variáveis independentes)

As variáveis independentes do estudo foram os aspectos relacionados à situação sociodemográfica, comportamental, atitudinal e emocional. As variáveis sociodemográficas foram: idade (variável contínua), gênero (feminino, masculino e outro), procedência (área urbana ou área rural), se possui religião (sim ou não), se precisa de cuidar de outras pessoas como crianças, idosos ou pessoas debilitadas na quarentena (sim ou não).

As variáveis emocionais do estudo foram: se já se sentiu frustrado (a), desanimado (a), estressando (a) ou exausto (a) por passar algum tempo em redes sociais *online* (sim ou não), se as informações constantemente divulgadas sobre a COVID-19 alteram o seu estado emocional (sim ou não).

As variáveis comportamentais e atitudinais foram: se assiste telejornais diariamente durante a pandemia da COVID-19 (sim ou não), se tem estudado ou participado de alguma atividade acadêmica à distância no período de pandemia da COVID-19 (sim ou não), se tem praticado algum tipo de atividade ou exercícios físicos durante a pandemia da COVID-19 (sim ou não), se está tendo hábitos saudáveis durante a pandemia da COVID-19 (sim ou não).

2.4 Estilo de vida (variável dependente)

O estilo de vida foi avaliado por meio do instrumento “perfil de estilo de vida” elaborado a partir de um modelo de Modelo de Promoção da Saúde (Pender, 1982, 1987, 1989). Este é um instrumento multidimensional que possui subescalas representando proposições sobre percepções e ações que servem para manter ou melhorar o nível de bem-estar, autorrealização e plenitude do indivíduo. O instrumento possui quatro níveis de respostas: nunca, esporadicamente, frequentemente e rotineiramente) em que medem a frequência de comportamentos autorreferidos de promoção da saúde (Walker, 1995; Pender, 2002). As dimensões do instrumento utilizadas neste estudo são: nutrição (cuidados com a alimentação), exercício físico (cuidados com atividade física), manejo do estresse (como lida com o estresse) e suporte pessoal (como é o apoio social recebido). Este instrumento teve suas propriedades psicométricas (confiabilidade e validade), testadas em uma amostra de brasileiros (versão em português) e mostrou índices de consistência interna satisfatórios (Tajik, 2010).

2.5 Análise dos dados

O banco de dados foi digitado em uma plataforma no software Excel e, em seguida transportados para o programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) IBM SPSS Statistics for Windows (IBM Corp., SPSS 21.0, 2012). A análise dos dados referentes aos aspectos sociodemográficos, emocionais, comportamentais e atitudinais, deu-se por meio de medidas de tendência central e de dispersão. Utilizou-se procedimentos da estatística descritiva para expressar os resultados em frequências absolutas e relativas, médias e desvios-padrão, bem como valores mínimos e máximos. O grupo de variáveis contínuas foram a idade e o período (semestre) em curso no momento da pandemia.

O estilo de vida foi analisado por meio da escala de “Perfil de Estilo de Vida de Nola Pender” e foram empregados testes não-paramétricos, pois as variáveis que não satisfaziam as proposições de independência, homocedasticidade, verificada pelo teste de *Levene*, e normalidade, verificada pelo teste *Shapiro-wilk*, foram analisadas pelo teste *Mann-Whitney*, empregado para comparação entre dois grupos. O nível de significância adotado no estudo foi de 5% ($\alpha = 0,05$).

3. Resultados

A caracterização sociodemográfica dos participantes do estudo está apresentada na Tabela 1.

Tabela 1. Caracterização sociodemográfica de estudantes de enfermagem de uma universidade pública durante a pandemia da COVID-19. Brasil, 2020.

Variável	% de respostas	n (%) / Média±DP*
Idade	100	22,3±3,5
Gênero		
Feminino		76 (88,4)
Masculino		10 (11,6)
Residência	100	
Área Rural		29 (33,7)
Área Urbana		57 (66,3)
Religião	100	
Sim		77 (89,5)
Não		9 (10,5)
Cuidando de alguém	100	
Sim		33 (38,4)
Não		53 61,4)

* Desvio-Padrão.

Fonte: Dados da pesquisa - Fatores associados ao estilo de vida entre estudantes de enfermagem durante a pandemia da COVID-19.

Foram um total de 86 estudantes do curso de graduação em enfermagem com média de idade de 22,3 anos. A maior parte dos estudantes foi constituída por pessoas do gênero feminino, mora em área urbana, possuía religião e não estava cuidando de alguém durante a pandemia da COVID-19. A Tabela 2 mostra as características emocionais, comportamentais e atitudinais (autorreferidos) dos participantes do estudo.

Tabela 2. Caracterização emocional, comportamental e atitudinal (autorreferidos) de estudantes de enfermagem de uma universidade pública durante a pandemia da COVID-19. Brasil, 2020.

Variável	% de respostas	n (%)
Assistindo telejornais	100	
Sim		29 (33,7)
Não		57 (66,3)
Estudando na pandemia	100	
Sim		54 (62,8)
Não		32 (37,2)
Frustração ao passar muito tempo nas redes sociais	100	
Sim		66 (76,7)
Não		20 (23,3)
Informações sobre a COVID-19 abalam o emocional	100	
Sim		64 (74,4)
Não		22 (25,6)
Está praticando atividades físicas	100	
Sim		47 (54,7)
Não		39 (45,3)
Está tendo hábitos saudáveis	100	
Sim		49 (57,0)
Não		37 (43,0)

Fonte: Dados da pesquisa - Fatores associados ao estilo de vida entre estudantes de enfermagem durante a pandemia da COVID-19.

Observa-se que a maioria não assiste telejornais durante a pandemia da COVID-19, estava estudando em casa, no momento desta pesquisa, está praticando atividades físicas, está tendo hábitos saudáveis durante a pandemia de COVID-19 e, se preocupa, enquanto futuro profissional, com a atuação frente a pandemia. Os escores do estilo de vida, de acordo com cada subescala selecionada para este estudo, são apresentados na Tabela 3.

Tabela 3. Escores de estilo de vida, de acordo com cada subescala da Avaliação do Estilo de Vida. Bahia, 2020.

Variável	Média/DP*
Suporte social	2,93 (0,55)
Nutrição	2,84 (0,55)
Manejo do stresse	2,48 (0,46)
Exercício físico	1,83 (0,73)

*Desvio-Padrão.

Fonte: Dados da pesquisa - Fatores associados ao estilo de vida entre estudantes de enfermagem durante a pandemia da COVID-19.

Os escores médios variaram de 1,83 (Exercício Físico) a 2,93 (suporte social). Levando-se em conta o Intervalo de Confiança (IC) = 95%, verifica-se que o maior escore de estilo de vida foi observado na subescala do suporte social, seguido

da dimensão da nutrição. Por outro lado, os menores escores de estilo de vida foram verificados nas subescalas do manejo do estresse e exercício físico.

Na Tabela 4 estão apresentados os resultados referentes às correlações e associações testadas entre as variáveis sociodemográficas, emocionais, comportamentais e atitudinais, autorreferidos, do grupo de estudantes de enfermagem com as subescalas do estilo de vida.

Tabela 4 - Correlações e associações entre características sociodemográficas, emocionais, comportamentais e atitudinais com as subescalas de estilo de vida de estudantes de enfermagem de uma universidade pública durante a pandemia da COVID-19. Brasil, 2020.

Variáveis	Estresse	Suporte Social	Nutrição	Exercício físico
Gênero				
Feminino	2,48 ± 0,43	2,96 ± 0,52	2,88 ± 0,54	1,85 ± 0,71
Masculino	2,46 ± 0,73	2,69 ± 0,67	2,52 ± 0,52	1,74 ± 0,85
p-valor**	0,968	0,115	0,038	0,620
Religião				
Sim	2,48 ± 0,48	2,96 ± 0,55	2,85 ± 0,55	1,85 ± 0,75
Não	2,44 ± 0,22	2,62 ± 0,42	2,72 ± 0,51	1,69 ± 0,55
p-valor**	0,949	0,041	0,387	0,685
Cuidando de alguém				
Sim	2,53 ± 0,40	3,12 ± 0,50	2,78 ± 0,50	1,88 ± 0,73
Não	2,44 ± 0,49	2,81 ± 0,54	2,87 ± 0,58	1,81 ± 0,73
p-valor**	0,332	0,010	0,453	0,644
Está praticando atividades físicas				
Sim	2,55 ± 0,53	2,95 ± 0,53	2,90 ± 0,62	2,17 ± 0,63
Não	2,39 ± 0,35	2,89 ± 0,56	2,76 ± 0,44	1,43 ± 0,63
p-valor**	0,218	0,679	0,295	<0,001
Está tendo hábitos saudáveis				
Sim	2,48 ± 0,52	2,82 ± 0,50	2,88 ± 0,58	1,94 ± 0,68
Não	2,47 ± 0,37	3,07 ± 0,57	2,78 ± 0,49	1,70 ± 0,77
p-valor**	0,920	0,018	0,438	0,52

**Teste Mann-Whitney.

Fonte: Dados da pesquisa - Fatores associados ao estilo de vida entre estudantes de enfermagem durante a pandemia da COVID-19.

A variável gênero está associada ao estilo de vida relacionado à nutrição ($p=0,038$), mostrando que o gênero feminino está mais direcionado aos cuidados com a alimentação. A variável religião está correlacionada à subescala sobre o suporte social ($p=0,041$), mostrando que aqueles que têm religião possuem mais suporte social do que aqueles que não têm. Se está cuidando de alguém durante a pandemia da COVID-19 está associado ao estilo de vida relacionado ao suporte social ($p=0,010$).

Assim, os estudantes de enfermagem que prestam os cuidados referidos possuem mais suporte social do que aqueles que não estão realizando esse cuidado. A prática de atividade física está associada ao estilo de vida relacionado ao exercício físico ($p<0,001$) revelando que quem a pratica está mais voltado para estes cuidados. A variável sobre os hábitos saudáveis durante o isolamento social está associada ao suporte social ($p=0,018$), revelando, neste estudo, que os estudantes que estão praticando esses cuidados estão mais direcionados com essa dimensão.

4. Discussão

O presente estudo mostra fatores correlacionados ao estilo de vida de estudantes de enfermagem durante a pandemia da COVID-19. Entende-se que com a chegada da pandemia o estilo de vida dos alunos pode ter sido afetado por conta da rotina modificada, em decorrência do isolamento social recomendado pelas autoridades de saúde da maioria dos países. Neste estudo a maior média de estilo de vida foi direcionado ao suporte social. Sendo assim, dentre as dimensões apresentadas, os estudantes de enfermagem do estudo possuem mais apoio social em comparação aos cuidados com alimentação, atividade física e como lidam com o estresse.

Neste estudo, segundo os escores da subescala de nutrição, as mulheres estão mais voltadas para os cuidados com a alimentação do que os homens. Em se tratando dos cuidados com a alimentação, "o comportamento alimentar e os cuidados em relação ao corpo são performances e também produtos e produtores de gênero" (Santos, Banuth, & Cardoso, 2016) visto que histórica e culturalmente cabe à mulher o preparo do alimento como parte integrante do cuidado da família e ao homem cabe ofertar recursos para compra deste, mas também tem-se influência dos discursos elaborados pela mídia, redes sociais e ciências da saúde nos corpos, com determinação do corpo perfeito, especialmente sobre o corpo feminino (Bernardes, Silva, & Frutuoso, 2016).

A representação do corpo belo, jovem, magro e livre de imperfeições leva à idealização do corpo feminino difundido pela mídia e a ideia de quanto mais esculpido, mais feliz é sua dona. Ideais esses difíceis de serem alcançados e que podem levar a sentimentos de culpa, transtornos alimentares e tensões (Campos, Cecílio, & Penaforte, 2016).

Outra discussão possível é a oscilação marcada na realidade cotidiana das mulheres, ocasionada em grande parte pela escassez de tempo com sua inserção no mercado de trabalho, em que se veem diante da incorporação de alimentos que sejam práticos, baratos e palatáveis, mas sabidamente danosos, ou de alimentos que trazem benefícios para saúde e/ou estéticos, especialmente o emagrecimento (Oliveira, Czeresnia, Vargas, & Barros, 2018). Assim, as diferenças entre homens e mulheres sobre a percepção da alimentação saudável, bem como a imposição social pelo corpo perfeito, especificamente o corpo feminino, leva a categoria "gênero" como importante variável a ser considerada no cuidado à saúde na contemporaneidade.

Um estudo realizado em Portugal com 137 estudantes universitários no período de 25 de maio a 1º de junho de 2020 apontou que uma percentagem significativa dos inquiridos, 77,6% (n=104), alterou negativamente a sua alimentação durante o período de contenção social, expressa pela variação do peso, aumento do apetite e da ingestão de doces, bolos, bolachas, *Snacks*, salgados e pizzas. O referido estudo infere que em períodos de confinamento, a mudança de rotina e um aumento do estresse favorecem, na maior parte dos indivíduos, a um aumento da procura de alimentos de maior densidade energética, pobres em nutrientes essenciais e ricos em sal, gorduras e açúcares, bem como a uma diminuição da prática de atividade física. Todavia, como os participantes eram majoritariamente do sexo feminino (n=114) o estudo não conseguiu identificar diferenças de hábitos alimentares entre os sexos (Oliveira, 2020).

Em contrapartida, outra pesquisa realizada em São Paulo antes da pandemia do COVID-19 com 949 adultos, 444 homens e 505 mulheres, documentou uma melhor qualidade da dieta entre mulheres, especialmente em razão do maior consumo de frutas, vegetais e leite e derivados em relação aos homens. Tal estudo atribuiu as diferenças encontradas na qualidade alimentar entre homens e mulheres ao fato de que o sexo masculino é predominante marcado por um padrão de vida com maior carga de trabalho, dificuldade de procurar pelo serviço de saúde, seja pela falta de tempo ou por acreditar que não há necessidade, além do maior consumo de alimentos fora do domicílio (Assumpção, Domene, Fisberg, Canesqui, & Barros, 2017).

Mediante os resultados apresentados, observa-se uma correlação entre a variável religião e a subescala sobre o suporte social. Neste sentido, essa correlação pressupõe um maior suporte social em tempos de pandemia àqueles que possuem uma religião, em comparação aos que não possuem religião. Alguns pesquisadores destacam que existem diferenças entre os termos

religião, religiosidade e espiritualidade. A religião é entendida como sistema organizado de crenças, rituais e símbolos que facilita o acesso ao sagrado, a religiosidade é quanto o indivíduo acredita e segue uma religião, e a espiritualidade, refere-se à busca pessoal de compreensão, relacionada a questões existenciais e suas relações com o sagrado.

Destarte, Murakami e Campos (2012) revelam que a religiosidade está associada positivamente com a saúde mental das pessoas, sendo um aspecto determinante que promove qualidade na vida humana. Para tanto, reflete-se que preservar uma boa saúde mental enquanto reflexo do apego à fé e demais crenças, assegura esse suporte social tão essencial nesse momento de pandemia por COVID 19.

Corroborar-se com Felipe, Carvalho, e Andrade, (2015), que também demonstrou que o público estudado, com maior religiosidade apresenta comportamentos saudáveis, além de melhores índices de saúde física e mental, em comparação com aqueles que não são religiosos. Os de maiores vínculos religiosos e que faziam parte ou obtinham apoio da comunidade religiosa demonstraram vários aspectos positivos como: menor exposição a situações de risco, melhor adesão às recomendações médicas e principalmente que a religião serviu para dar sentido a uma situação difícil ou para fornecer enfrentamento construtivo à doença.

Os momentos de prazer e alegria gerados pela fé/religião, proporcionam diversos efeitos benéficos a fisiologia humana, dentre eles produção de endorfinas, que são responsáveis pelo bem-estar social e, conseqüentemente, pela sensação de resistência e força para enfrentar as dificuldades cotidianas (Valla, 2000). Assim, infere-se que durante esse processo pandêmico o qual a sociedade vivencia, aqueles que se sustentam em uma religião e vivenciam as alegrias proporcionadas pela mesma, geram em si a possibilidade de resistir e criar forças para enfrentar os desafios diários que afetam sua saúde mental.

Conviver com as mais diversas restrições e perdas ocasionadas por uma pandemia, mais especificamente a da COVID 19, trás um alerta para a necessidade de repensar, enquanto profissionais de saúde e da educação, o quanto é importante e relevante adentrar aos conhecimentos relacionados ao potencial da religião na saúde mental dos sujeitos. As práticas religiosas, independente do contexto ou conjuntura, auxiliam os sujeitos a lidar melhor com a ansiedade, o medo, o desânimo, o isolamento e demais sentimentos de inferioridade (Moreira, Neto, & Koenig, 2006; Volcan, Sousa, & Horta, 2003). Isso porque, para os autores, tais práticas auxiliam na manutenção de uma boa saúde mental, prevenindo doenças mentais a partir do momento que influenciam psicodinamicamente os indivíduos.

Em síntese, esse resultado fortalece e reafirma conceitos supracitados, que já sinalizavam essa correlação, demonstrando os benefícios de se ter uma religião em momentos ou situações difíceis, principalmente no que afeta a saúde mental das pessoas. Por esse motivo, se faz necessário uma discussão mais ampla nos setores saúde e educacional quanto a importância de abertura de espaços para o diálogo sobre o potencial da religião/fé/crença na saúde mental e na vida de estudantes de graduação.

Verificou-se uma associação entre estudantes de enfermagem que estão cuidando de outra pessoa, durante o contexto de pandemia da COVID-19 e o suporte social. Este achado vai de encontro à realidade observada em outras circunstâncias, nas quais se observa que o cuidador familiar tem necessidades psicossociais e espirituais afetadas, enfrenta sobrecarga de trabalho, dificuldade para realizar o autocuidado, além de rede de apoio limitada. Entretanto, o contexto de pandemia pode mobilizar o ser humano diante da ameaça à vida, e interferir na forma como as pessoas podem se envolver no cuidado do outro. O distanciamento social, como medida protetiva, revela a necessidade de engajamento individual a favor do bem coletivo, o que já sinaliza a necessidade de atitudes solidárias no enfrentamento a essa situação de crise (Batista, 2020).

O suporte social é benéfico, pois os indivíduos que o possuem, tornam-se pessoas mais fortes e com melhor condição para enfrentar as mudanças da vida (Singer & Lord, 1984). Os resultados de uma revisão de investigação (Kessler, Price, & Wortman, 1985), sugerem que o suporte social pode proteger os indivíduos em risco de subseqüentes perturbações mentais. Dessa forma, entende-se que o suporte social é multidimensional e que aspectos diferentes do suporte social têm impacto

diferente nos indivíduos ou grupos (Ribeiro, 1999). Os achados desse estudo podem ser reflexos da exacerbação da solidariedade diante desse contexto que amedronta e exige o agir individual em prol do coletivo, como também pode estar relacionado à presença das pessoas por maior tempo no domicílio, com maior disposição para o cuidado.

Os resultados deste estudo demonstram que há uma associação significativa entre quem pratica atividade física e a dimensão sobre exercícios físicos. Inúmeros trabalhos publicados ao longo dos anos, demonstraram a importância e a eficácia da atividade física regular para o bem-estar físico e mental. Vários são os benefícios da atividade física, dentre eles, prevenção do excesso de peso; melhoria da auto-estima; promoção da sensação de bem-estar; melhoria da qualidade do sono; prevenção da depressão; melhoria das atividades cognitivas; redução do estresse e do cansaço; aumento da disposição; promoção do fortalecimento do sistema imune; melhoria na força e na resistência muscular; fortalecimento dos ossos e articulações; melhoria da postura e a redução do risco de doenças cardiovasculares (WHO, 2020).

A pandemia da COVID-19 determinou a necessidade de trabalho *home-office*, culminando no fechamento das academias e dos diversos espaços destinados a prática da atividade física. Além disso, o Ministério da Saúde elaborou um manual com diversas ações para evitar a disseminação da doença, como o distanciamento social recomendando que as pessoas permanecessem em casa. Todas essas medidas fizeram com que a população brasileira passasse a ter dificuldades para a prática de atividade física, aumentando assim, o sedentarismo (Brasil, 2020).

A Organização Mundial da Saúde (2020) recomenda um estilo de vida fisicamente ativo em ambiente domiciliar durante essa pandemia. A prática de atividade física para indivíduos saudáveis e assintomáticos de, no mínimo, 150 minutos por semana para adultos e 300 minutos por semana para crianças e adolescentes. Esse tempo de atividade física deve ser acumulado durante os dias da semana, podendo ser dividido de acordo com a rotina.

É importante esclarecer que a prática de atividade física compreende qualquer atividade motora que resulte em um gasto energético acima dos níveis de repouso, ao passo que a prática sistematizada, devidamente elaborada e prescrita considerando variáveis de treinamento visando objetivos específicos é denominada exercício físico. Dessa forma, enfatiza-se que ambas atitudes são de fundamental importância para esse período de isolamento social (SBMEE, 2020).

Neste estudo foram encontradas correlações entre hábitos saudáveis e suporte social pelos acadêmicos de enfermagem. O apoio da família e amigos incentiva ou desestimula os comportamentos que, na situação estudada, foi reforçado os comportamentos positivos. Carbonneau et al. (2019) em seu estudo percebe associações do ambiente social e físico com a hábitos saudáveis, sugerindo que o suporte social de pessoas próximas em casa, influencia mais do que os fatores ambientais físicos percebidos.

Os participantes do estudo realizado por Seear et al. (2019) consideraram importante que hábitos saudáveis sejam apoiados desde cedo, antes que os comportamentos não saudáveis estejam totalmente estabelecidos e exijam forte motivação e persistência para mudar. Reforçando, nesse sentido, o papel crucial dos recursos sociais e econômicos em possibilitar o potencial para uma boa saúde, incluindo emprego e renda, educação em saúde e relacionamentos de apoio. Assim, conforme esperado este estudo forneceu informações importantes para medida de suporte social para hábitos saudáveis entre acadêmicos de enfermagem.

Dessa forma, pode-se inferir, com base nos dados deste estudo, que estudantes que possuem maior nível de apoio social possuem um melhor estilo de vida. Revelou-se também uma associação entre hábitos saudáveis e a existência do apoio social. Um baixo nível de apoio social é considerado um preditor de má saúde psicológica e física (Holt-Lunstad & Smith, 2015; Cacioppo, Cacioppo, Capitanio & Cole, 2015). Portanto, diante do atual cenário da pandemia por COVID-19, recomenda-se estratégias onde possam ser desenvolvidos habilidades sociais, relacionadas a ampliação ou até mesmo a qualificação de redes de apoio social já existentes entre esses estudantes, a fim de se elevar a qualidade de vida, contribuindo com a redução de estresses e ansiedades e prevenindo supostas situações de adoecimento.

5. Conclusão

Este estudo avaliou os fatores associados às dimensões do estilo de vida entre estudantes universitários de enfermagem. É importante destacar que este estudo apresenta limitações, especialmente aqueles referentes ao delineamento transversal que impossibilita estabelecer relação de causa e efeito, bem como algumas informações que foram autorreferidas. No entanto, ressalta-se que o estudo avaliou importantes variáveis que irão possibilitar estratégias para o incremento do cuidado e autocuidado dos estudantes de enfermagem. Ressalta-se também que este é o primeiro estudo, que se tem conhecimento, a avaliar tais variáveis, em meio à pandemia da COVID-19, até o momento.

Há de se destacar que além da maior média, as maiores associações também foram direcionadas ao suporte social, evidenciando a importância do apoio social na vida dos universitários de enfermagem. Uma vez que esta variável se relaciona com a saúde e bem-estar desta população. Nessa perspectiva, recomenda-se que as universidades que oferecem cursos na área da saúde, como o bacharelado em enfermagem, implementem o cuidado holístico, uma vez que este, torna-se cada vez mais necessário. Posto isto, é essencial o incremento de intervenções por meio de projetos e programas de assistência estudantil direcionados à melhoria de comportamentos que possam prejudicar a saúde física e mental dos acadêmicos, bem como a promoção de hábitos saudáveis. Nesse sentido, o papel da universidade extrapola o de formação de profissionais, mas também tem a responsabilidade de cuidar daqueles que pertencem a ela, sobretudo, em tempos de pandemia.

Sugere-se a realização de trabalhos futuros sobre a temática, sobretudo investigações que incluam as necessidades de cuidado e autocuidado de estudantes de enfermagem, ouvindo-os por meio de estudos quantitativos e qualitativos e que estas pesquisas possam subsidiar e possibilitar um incremento de estilo de vida de acadêmicos, dentro e fora da universidade. Recomenda-se também pesquisas futuras que investiguem os possíveis abalos e prejuízos causados pela pandemia da COVID-19 em estudantes universitários, no sentido de atender as possíveis demandas oriundas deste período.

Referências

- Amaducci, C. M., Mota, D. D. F. C., & Pimenta, C. A. M. (2010). Fadiga entre estudantes de graduação em enfermagem. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 44 (4), 1052-1058. <https://doi.org/10.1590/S0080-62342010000400028>.
- Assumpção, D., Domene, S. M. A., Fisberg, R. M., Canesqui, A. M., & Barros, M. B. A. (2017). Diferenças entre homens e mulheres na qualidade da dieta: estudo de base populacional em Campinas, São Paulo. *Ciência & Saúde Coletiva*, 22 (2), 347-358. <https://doi.org/10.1590/1413-81232017222.16962015>.
- Batista, G. (2020). Entre o distanciamento físico e o lockdown: a solidariedade como práxis em tempos de pandemia. *O que Nos Faz Pensar*, 29 (46), 152-162.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychol Bull*, 117, 497-529. <https://doi.org/10.32334/oqfnf.2020n46a732>.
- Bernardes, A. F. M., Silva, C. G., & Frutuoso, M. F. P. (2016). Alimentação saudável, cuidado e gênero: percepções de homens e mulheres da zona noroeste de Santos-SP. *Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*, 11 (3), 559-573. <https://doi.org/10.12957/demetra.2016.22334>
- Brasil. (2020). Ministério da Saúde do Brasil. O que você precisa saber o Corona Vírus. <https://coronavirus.saude.gov.br/>.
- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., Capitanio, J. P., & Cole, S. W. (2015). The Neuroendocrinology of Social Isolation. *Annu Rev Psychol*, 66, 733-67. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015240>.
- Campos, M. T. A., Cecílio, M. S., & Penaforte, F. R. (2016). Corpo-vitrine, ser mulher e saúde: produção de sentidos nas capas da revista boa forma. *Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*, 11 (3), 611-628. <https://doi.org/10.12957/demetra.2016.22394>.
- Carbonneau, E., Lamarche, B., Robitaille, J., Provencher, V., Desroches, S., Vohl, M. C., Bégin, C., Bélanger, M., Couillard, C., Pelletier, L., Bouchard, L., Houle, J., Langlois, M. F., Corneau, L., & Lemieux, S. (2019). Apoio social, mas não O ambiente alimentar percebido está associado à qualidade da dieta em canadenses de língua francesa do estudo PREDISE. *Nutrientes*, 11 (12), 3030.
- Carvalho, A. L. S., & Carvalho, G. S. C. V. (2019). O estilo de vida dos estudantes de enfermagem pelo mundo. *Revista Enfermagem Brasil*, 18, (5). <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v13i2.12487>.
- Cheung, T., Wong, S. Y., Wong, K. Y., Law, L. Y., Ng, K., Tong, M. T., Wong, K. Y., Ng, M. Y., & Yip, P. S. (2016). Depression, Anxiety and Symptoms of Stress among Baccalaureate Nursing Students in Hong Kong: A Cross-Sectional Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 13, 779. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph13080779>.
- Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D., & Mcnamara, P. M. (2015). Psychological distress and lifestyle of students: Implications for health promotion. *Health Promot Int*, 30 (1), 77-87. <http://dx.doi.org/10.1093/heapro/dau086>.

- Felipe, A. O. B., Carvalho, A. M. P., & Andrade, C. U. B. (2015). Espiritualidade e religião como protetores ao uso de drogas em adolescente. *SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool E Drogas* (Edição Em Português). 11 (1), 49-58. <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.v11i1p49-58>.
- Fonseca, L. E. (2000). Promoção da saúde: carta de Otawa, declaração de Adelaide, Sundsvall e Santa Fé de Bogotá. Brasília: Ministério da Saúde. Obtido de: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/cid-40663>.
- Gazquez, M. R., Hernandez, S. C., & González-López, J. R. (2017). Are first-year nursing students coherent with their future career? *Intern Journ Nurs Practic*. 23 (2). 1-7. <http://dx.doi.org/10.1111/ijn.12511>.
- Holt-Lunstad, J., & Smith, T. B. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspect Psychol Sci*. 10 (2), 227-37. <http://dx.doi.org/10.1177/1745691614568352>.
- Hosseini, M., Ashktorab, T., Taghdisi, M. H., Vardanjani, A. E., & Rafiei, H. (2015). Health promoting behaviors and their association with certain demographic characteristics of nursing students of Tehran City in 2013. *Global Journ Health Science*. 7 (2), 264-72. <http://dx.doi.org/10.5539/gjhs.v7n2p264>.
- Kessler, R., Price, R., & Wortman, C. (1985). Social factors in psychopathology: stress, social support, and coping process. *Annual Review of Psychology*. 36, 531-572. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.ps.36.020185.002531>.
- Lee J. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet. Child & adolescent health*, 4(6), 421. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30109-7](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30109-7).
- Medronho, R. A., & Carvalho, D. M. (2006). *Epidemiologia*. Atheneu.
- Moreira, A. A., Neto, F. L., & Koenig, H. G. (2006). Religiousness and mental health: a review. *Rev. Bras. Psiquiatr*. 28 (3), 242-50. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462006005000006>.
- Moura, I. H., R. S., Cortez, R. M. A., Campelo, V., Macedo, S. F., & Silva, A. R. V. (2016). Quality of life of undergraduate nursing students. *Rev Gaúcha Enferm*. 37(2): 55291. <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2016.02.55291>.
- Murakami, R., & Campos, C. J. G. (2012). Religião e saúde mental: desafio de integrar a religiosidade ao cuidado com o paciente. *Rev Bras Enferm*. 65(2), 361-7. <https://doi.org/10.1590/S0034-71672012000200024>.
- Oliveira, A. S. S. (2020). *Hábitos alimentares de estudantes universitários em período de contenção social* (Trabalho de conclusão de curso). Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação – FCNAUP. Universidade do Porto. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/127947/2/409895.pdf>.
- Oliveira, T. C., Czeresnia, D., Vargas, E. P., & Barros, D. C. (2018). Concepções sobre práticas alimentares em mulheres de camadas populares no Rio de Janeiro, RJ, Brasil: transformações e ressignificações. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, 22 (65), 435-446. <https://doi.org/10.1590/1807-57622016.0807>.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2002). *Health promotion in nursing practice*. (4th ed.), Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Ribeiro, J. L. P. (1999). Escala de Satisfação com o Suporte Social (ESSS). *Aná. Psicológica, Lisboa*. 17 (3). 547-558. file:///Users/danielasousaoliveira/Downloads/118_c.pdf.
- Santos, J. S. N. T., Barbosa, L. C., Medeiros, M. O. S. F., Santos, C. P. C., Andrade, M. S., & Silva, R. S. (2020). Necessidade de familiares cuidadores de pessoas idosas hospitalizadas em cuidados paliativos. *Braz. J. of Develop*. 6 (9), 71136-71148. <https://doi.org/10.34117/bjdv6n9-527>.
- Santos, M. A., Banuth, R. F., & Cardoso, E. O. (2016). Corpo modelado e generificado como espelho da contemporaneidade: considerações a partir da teoria queer. *Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*. 11, (3), 511-520. <https://doi.org/10.12957/demetra.2016.22525>.
- Seear, K. H., Lelievre, M. P., Atkinson, D. N., & Marley, J. V. 'É importante fazer alterações.' Insights sobre motivadores e facilitadores da modificação do estilo de vida saudável de jovens aborígenes na Austrália Ocidental. *Jornal Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública*. 16 (6), 1063.
- Singer, J. E., & Lord, D. (1984). The role of social support in coping with chronic or life-threatening illness. In A. Baum, S. Taylor, & J. Singer (Eds.), *Handbook of psychology and health*. Vol. New Jersey: Laurence Erlbaum Associates, Inc., Publishers. IV, 269-278.
- Sociedade brasileira de medicina do esporte. Informe da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) sobre exercício físico e o coronavírus (COVID-19). <http://www.medicinadesporte.org.br/informes-da-sbmee-sobre-coronavirus-e-exercicio-fisico/>.
- Tajik, M., Galvão, H., & Siqueira, C. (2010). Health survey instrument development through a community-based participatory research approach: Health-Promoting Lifestyle Profile (HPLP-II) and Brazilian immigrants in Greater Boston. *Journal of Immigrant and Minority Health*. 12, 390-397. <https://doi.org/10.1007/s10903-008-9209-4>.
- Valla, V. V. (2000). Redes sociais, poder e saúde à luz das classes populares numa conjuntura de crise. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, 4 (7), 37-56. <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-3283200000200004>.
- Volcan, S. M. A., Sousa, P. L. R., Mari, J. J., & Horta, B. L. (2003). Relação entre bem-estar espiritual e transtornos psiquiátricos menores: estudo transversal. *Rev Saúde Pública*. 37 (4), 440-5. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102003000400008>.
- Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1995). Health promotion model-instruments to measure health promoting lifestyle: health-promoting lifestyle profile [HPLP II] (adult version). <https://deepblue.lib.umich.edu/handle/2027.42/85349>.
- World Health Organization. (WHO). Novel Coronavirus (2019-nCoV): Situation Report-19. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200208-sitrep-19-ncov.pdf?sfvrsn=6e091ce6_2_