

Avaliação do estilo de vida e o impacto da pandemia da COVID-19 em estudantes de medicina e enfermagem

Lifestyle assessment and the impact of the COVID-19 pandemic on medical and nursing students

Dirce Setsuko Tacahashi¹ , Laura Moreira Rena¹ , Mateus Vinicius Bueno¹ 

RESUMO

Introdução: O estilo de vida afeta diretamente a qualidade de vida de um indivíduo e, posteriormente, sua saúde. No ano de 2020 a sociedade enfrentou uma pandemia que causou impactos financeiros e de saúde em seu contexto físico e emocional. **Objetivos:** Analisar os impactos causados no estilo de vida de estudantes de Medicina e Enfermagem da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP) e verificar os efeitos do método de ensino-aprendizagem por atividades remotas. **Métodos:** Trata-se de estudo quantitativo, exploratório e descritivo. Os dados foram coletados por meio da ferramenta Google Forms, a amostra foi constituída de 45 estudantes dos cursos de Enfermagem e Medicina da instituição acima mencionada, e o questionário aplicado, intitulado “Estilo de vida fantástico”, tinha por objetivo de mensurar os principais elementos que caracterizam o estilo de vida adequado para a saúde. O método utilizado para a análise descritiva das variáveis foram as medidas de frequência absoluta e relativa. **Resultados:** Grande parte dos estudantes apresentou um estilo de vida consideravelmente bom de acordo com os parâmetros do instrumento aplicado, e as atividades remotas tiveram interferências de internet, de modo que houve dificuldades para o aproveitamento. Em relação ao índice de massa corpórea, os resultados mostraram que há um número considerável de estudantes em sobrepeso e obesidade. **Conclusão:** Espera-se que ocorram conscientização e reflexão acerca do estilo de vida e das alterações decorridas no período de isolamento social, reforçando que a qualidade de vida deve ser prioridade para pessoas que se preparam para cuidar de outras pessoas.

Palavras-chave: estilo de vida; pandemias; isolamento social; estudantes.

ABSTRACT

Introduction: Lifestyle directly affects an individual's quality of life and subsequently their health. In 2020, society faced a pandemic which had financial and health impacts within a physical and emotional context. **Objectives:** To analyze such impacts on the lifestyle of medical and nursing students of the Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, and to verify the outcome of the teaching-learning method by remote activities. **Methods:** This was a quantitative, exploratory and descriptive study. Data were collected using the Google Forms tool, the sample was composed of 45 students from the Nursing and Medicine courses at the aforementioned institution, and the questionnaire applied was titled “Fantastic lifestyle” and aimed at measuring the main elements that characterize an appropriate lifestyle for good health. The method used for the descriptive analysis of the variables was the measurement of absolute and relative frequency. **Results:** A large part of the students had a considerably good lifestyle according to the parameters of the instrument applied and the remote activities suffered interference from internet connection thus there were difficulties in using them. Regarding body mass index, the results showed a number of overweight and obese students. **Conclusion:** It is hoped that there will be awareness and reflection on lifestyle and the changes that have occurred during the period of social isolation, reinforcing that quality of life should be a priority for people who are training to care for other people.

Keywords: life style; pandemics; social isolation; students.

¹Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde – Sorocaba (SP), Brasil. Autor correspondente: Dirce Setsuko Tacahashi. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde – Rua Joubert Wey, 290 – CEP: 18030-290 – Sorocaba (SP), Brasil – E-mail: dircinha53@yahoo.com.br Recebido em 28/07/2021. Aceito para publicação em 09/08/2021.



INTRODUÇÃO

O estilo de vida é determinado por diversas condutas, atitudes e valores praticados pelos indivíduos, que podem ser influenciados por características individuais, relações sociais e condições socioeconômicas e ambientais. É definido como um padrão de comportamento modificável, que causa um impacto na morbidade, no bem-estar e na qualidade de vida e é o principal responsável por doenças crônicas não transmissíveis.¹⁻⁵

A qualidade de vida é definida pela forma humana de percepção do próprio existir; portanto, é uma representação social criada com base em parâmetros subjetivos (bem-estar, felicidade, amor, prazer, realização pessoal) e também objetivos, cujas referências são a satisfação das necessidades básicas e das necessidades criadas pelo grau de desenvolvimento econômico e social de determinada sociedade.^{3,6,7}

Diante desses conceitos, como entender a pandemia e seus impactos, reais e imaginários, na vida dos indivíduos?

A pandemia causada pelo coronavírus (em inglês *coronavirus disease 2019* — COVID-19) foi identificada pela primeira vez na China em dezembro de 2019, e em janeiro de 2020 a *World Health Organization* declarou-a como uma emergência em saúde pública de interesse internacional.⁸ Por sua alta transmissibilidade viral, o SARS-CoV-2 disseminou-se rapidamente entre os países, e, diante da inexistência de vacinas e antivirais específicos e eficazes para a prevenção e o tratamento da doença, as intervenções não farmacológicas foram as opções mais eficientes para a mitigação e o controle da COVID-19.⁹

O período de isolamento social gerou demasiada preocupação e medo. Sendo assim, hábitos alimentares mudaram; atividades físicas foram deixadas para segundo plano tendo em vista que todas as academias e parques também foram fechados; eventos em locais de lazer, como restaurantes, bares e igrejas, tiveram de ser adiados nesse período. Ou seja, os jovens que anteriormente mantinham uma rotina organizada de estudo, atividades físicas e diversão foram expostos a uma situação extrema de confinamento, preocupação acadêmica, financeira e com a saúde, que impactou diretamente o estilo e a qualidade de vida.¹⁰

Com o objetivo de amenizar o prejuízo para os acadêmicos, a universidade utilizou as ferramentas *online* para a realização das aulas. Estas eram ofertadas diariamente, seguiam os horários normais de início e término e contavam com tarefas e a realização de trabalhos para a efetividade dos estudos. Tal situação, por ter sido implementada de maneira emergencial, acarretou grande estresse para os discentes e docentes.¹¹

Os cursos de Medicina e Enfermagem foram incluídos nas atividades remotas, e além de todas as dificuldades já citadas havia a insegurança daqueles que atuavam na linha de frente perante a possibilidade de contrair o vírus e desenvolver complicações.

Estudantes dos cursos de Enfermagem e Medicina estão sendo preparados para exercer o desafio do cuidar e, muitas vezes, acabam negligenciando o autocuidado para cuidar do próximo com perfeição. Em todo esse contexto mundial, eles

também foram expostos às dificuldades citadas e eventualmente tiveram o estilo de vida alterado.¹²

O presente estudo objetivou avaliar os elementos do estilo de vida dos estudantes de Medicina e Enfermagem da PUC-SP em tempos de pandemia de COVID-19 e verificar o impacto do método de ensino-aprendizagem por atividades remotas durante o isolamento social.

MÉTODOS

Tratou-se de um estudo quantitativo, exploratório e descritivo. A coleta de dados foi realizada de forma *online* por meio da ferramenta Google Forms®. A amostra foi por conveniência; os estudantes foram convidados a participar da pesquisa por meio dos aplicativos de redes sociais WhatsApp e Messenger entre os dias 15 de setembro de 2020 e 30 de setembro de 2020.

A pesquisa foi iniciada após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, sob número de Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) 29949520.2000.5373, em 15 de abril de 2020 com parecer nº 3972656, primeira versão, e em 30 de junho de 2020 com parecer notificação nº 4125380 (alteração na forma de coleta de dados).

Para a coleta de dados foi utilizado o questionário “Estilo de vida fantástico”, que teve por objetivo mensurar os principais elementos que caracterizam o estilo de vida adequado para a saúde.¹³

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a descrição de dados, empregaram-se a frequência absoluta (N) e a relativa (%). O total de 45 estudantes respondeu às questões, dos quais dois (4,4%) eram do sexo masculino e 43 (95,5%) do sexo feminino.

As questões foram dispostas na forma de escala Likert, na qual 23 possuíam cinco alternativas e duas tinham apenas duas alternativas. Para cada questão e coluna havia uma pontuação, iniciando-se no 0 na primeira coluna até o 4 na última. A soma de todos os pontos chegava a um escore e, por meio dele, classificaram-se 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).

Em conjunto com o questionário “Estilo de vida fantástico”, foi aplicado um breve questionário com duas perguntas relativas ao desenvolvimento das atividades remotas durante o período de pandemia. As questões foram dispostas por meio de escalas Likert, ambas contendo cinco alternativas com diferentes pontuações de 0 a 4. Dessa forma, com a soma, chega-se a uma pontuação final correspondente a “excelente” (7 a 8 pontos), “muito bom” (5 a 6 pontos), “bom” (3 a 4 pontos), “regular” (2 a 3 pontos) e “insatisfatório” (0 a 1 ponto).

A Tabela 1 demonstra o produto da soma dos pontos de cada coluna. Constatou-se que a maioria dos participantes apresentou escores “muito bom” e “bom”. Bühner et al.³ reali-



zaram um estudo transversal com estudantes de Medicina utilizando o mesmo instrumento e encontraram escore regular em alunos do segundo ano, enquanto para alunos do quarto, quinto e sexto anos a classificação foi “excelente”.

A prática de atividade física tem sido um desafio para muitas pessoas. Os participantes relataram baixa frequência nos níveis de atividade física vigorosa ou moderada. Outros estudos apontaram as mesmas dificuldades. As evidências indicam que neste período de reclusão social há uma tendência de adotar uma rotina sedentária.^{8,14-16}

Analisando-se algumas características das práticas alimentares dos estudantes, pôde-se constatar que 64% afirmaram ingerir uma dieta balanceada com relativa frequência, e poucos (4,4%) revelaram comer em excesso açúcar, gordura animal, bobagens e salgadinhos.

Esse resultado difere do de estudo realizado por Barbosa et al.,¹⁷ que revelou que 81,1% dos estudantes confirmaram que comiam balas, chocolates e outras guloseimas.

Todos os estudantes entrevistados informaram estar acima do peso considerado saudável: 13,3% com mais de 8 kg extras, 11,1% com 8 kg a mais, 6,7% com 6 kg a mais, 17,8% com 4 kg a mais e a maioria, 51,1%, com 2 kg a mais. A restrição social pode influenciar a ingestão e o gasto de energia, afetando o balanço energético e contribuindo para o ganho de peso.

O índice de massa corpórea (IMC) foi calculado pela divisão do peso referido em quilogramas pela altura em metros elevada ao quadrado (kg/m²). Este é o cálculo mais usado para a avaliação da adiposidade corporal.¹⁸ Os resultados estão demonstrados na Tabela 2.

O ambiente moderno é um potente estímulo para obesidade. A diminuição dos níveis de atividade física e o aumento de ingestão calórica são os fatores ambientais mais fortes.¹⁸ A maioria (66,6%) dos participantes foi classificada na faixa da normalidade em relação ao IMC, entretanto merecem atenção os 24,4% classificados como tendo sobrepeso.

Em estudo realizado por Martins et al.,¹⁹ a maioria (63,3%) dos participantes apresentou classificação normal e 36,7% apresentaram excesso de peso.

Em relação aos hábitos não saudáveis entre os estudantes, 86,7% referiram que não fumaram nenhum cigarro nos últimos cinco anos. Sobre o uso de drogas, como maconha e cocaína, 86,7% alegaram nunca ter usado. A ingestão média de doses de álcool na semana foi baixa: 93,3% ingeriram em média 0–7 doses na semana.

As circunstâncias da pandemia e o isolamento no domicílio tendem a intensificar as relações familiares, que, segundo declaração dos participantes da pesquisa, foram boas, pois foi possível contar com um ente querido para conversar, dar e receber afeto.

Para melhor entender as razões subjacentes às diversas reações psicológicas manifestadas em reação a, e ao longo de, uma pandemia, é importante considerar os fatores de personalidade e de vulnerabilidade das pessoas.²⁰

Salienta-se ainda que a passagem abrupta de um estilo de vida com amplo deslocamento e convívio social nos *campi* e salas de aulas da universidade para uma situação de isolamento social e significativa mudança na rotina de estudos traz

Tabela 1. Resultado global do questionário “Estilo de vida fantástico” de estudantes de Medicina e Enfermagem no período de confinamento e distanciamento social para o enfrentamento da COVID-19. Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Sorocaba, SP, 2020.

Pontos	Escore	N	%
85 a 100	Excelente	3	6,66
70 a 84	Muito Bom	23	51,1
55 a 69	Bom	18	40
35 a 54	Regular	2	2,20
0 a 34	Necessita melhorar	0	

Tabela 2. Características antropométricas obtidas de dados autorreferidos de estudantes de Medicina e de Enfermagem no período de distanciamento social para o enfrentamento da COVID-19. Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Sorocaba, SP, 2020.

IMC (kg/m ²)	Classificação	N	%
<18,5	Baixo Peso	1	2,2
18,5–24,9	Normal	30	66,6
25–29,9	Sobrepeso	11	24,4
30–34,9	Obesidade	3	6,6

Fonte: Classificação Internacional da obesidade segundo o IMC.¹⁸

consigo também desafios emocionais, os quais interferem diretamente na satisfação com a vida.²¹

Os participantes declararam que algumas vezes se sentem: tensos e desapontados (53,3%), com raiva e hostis (40%), tristes e deprimidos (40%). Essas manifestações poderiam estar relacionadas à síndrome de *burnout*, como relatado em algumas investigações.^{22,23} Entretanto, diante do contexto a que os estudantes estão expostos, os neurocientistas alertam para um novo fenômeno: *zoom fatigue*, que difere do *burnout*.

Embora a universidade tenha trabalhado arduamente para ofertar aulas e atividades visando a um menor prejuízo final, o uso excessivo desse recurso pode gerar grande impacto à saúde mental. Isso porque as reuniões *online* podem gerar cansaço visual e mental, aumentando a sensação do cansaço ao fim do dia e possibilitando o desenvolvimento de *zoom fatigue*, que significa o esgotamento provocado pelo excesso de videoconferências.¹¹

À pergunta “Você considera que as atividades remotas foram de aproveitamento satisfatório?”, 53% dos participantes responderam “algumas vezes”, 24,4% responderam “com relativa frequência” e 11,1% responderam “raramente”. À pergunta “Durante esses meses de isolamento social em que as atividades da universidade foram realizadas de maneira remota, você apresentou alguma dificuldade em relação à internet, ao acesso ao sistema, ao ambiente e/ou trabalho?”, 51% responderam “algumas vezes”, 11,1% “quase sempre” e 8,9% responderam “com relativa frequência”.



Em relação aos entraves das aulas remotas, nota-se que o índice de estudantes que apresentaram dificuldades em relação ao ambiente, internet e demais condicionantes manteve-se alto, o que demonstra que eles consideraram que as atividades remotas tiveram aproveitamento insatisfatório.

CONCLUSÃO

O estudo mostra que, a despeito da pandemia da COVID-19, que interferiu diretamente na rotina, grande parte dos estudantes conseguiu manter hábitos alimentares, atividades físicas, condições emocionais estáveis e satisfatórias. Ainda assim se destaca uma média considerável de estudantes com o IMC em sobrepeso e obesidade, condição que se pressupõe ser prévia à pandemia. Reforça-se que o sobrepeso tem grande relação com o desenvolvimento de patologias e complicações, como a hipertensão e diabetes.

Entende-se também que a situação de pandemia e isolamento social gerou certa alteração na rotina de maneira geral, afetando a saúde física, mental e espiritual das pessoas. Certas situações podem se prolongar ao longo do tempo e necessitam de um olhar atento aos efeitos psicológicos e emocionais acarretados neste período.

Para que o estilo de vida tenha melhoria e se mantenha estável, faz-se necessário um trabalho conjunto entre as instituições públicas, como por exemplo a Organização Mundial da Saúde, as universidades e grupos locais, para emitir recomendações relacionadas a hábitos saudáveis e promover a salubridade no ambiente estudantil. Isso gerará nos universitários a autorresponsabilização e a resiliência para lidar com situações adversas, levando-se em consideração que os profissionais enfermeiros e médicos estão expostos diariamente a processos de saúde-doença, sentimentos negativos e morte, logo devem estar preparados e fortes para lidar com cada situação.

O estudo apresentou algumas limitações relacionadas à coleta de dados *online*. Não foi possível dar *feedback* para os participantes sobre a pontuação de seu estilo de vida. Também, como todas pesquisas *online* estão sujeitas a vieses, a falta de acesso à internet foi um deles. O questionário necessita ser melhorado para o ambiente virtual. Em nosso estudo faltou investigar o estilo de vida antes da pandemia.

Fazem-se necessários o aprofundamento dos estudos, a busca de novos dados com diferentes tipos de populações de estudantes, e, dessa forma, a elaboração de estratégias para que os efeitos causados por esta pandemia sejam amenizados e superados. O estilo de vida saudável reflete-se em qualidade de vida e possibilita que o cuidado que será prestado pelos futuros profissionais de saúde seja satisfatório e de qualidade.

REFERÊNCIAS

1. Silva MLT, Frassão CHTM, Candido SS, Bachur CK. Avaliação do estilo de vida em docentes da área da saúde. *Rev Soc Cardiol Estado São Paulo*. 2018;27(3):118-23. <http://dx.doi.org/10.29381/0103-8559/20172703S118-23>
2. Brito BJQ, Gordia AP, Quadros TMB. Estilo de vida de estudantes universitários: estudo de acompanhamento durante os dois primeiros anos do curso de graduação. *Medicina (Ribeirão Preto)*. 2016;49(4):293-302. <https://doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v49i4p293-302>
3. Bühner BE, Tomiyoshi AC, Furtado MD, Nishida FS. Análise da qualidade e estilo de vida entre acadêmicos de medicina de uma instituição do norte do Paraná. *Rev Bras Educ Med*. 2019;43(1):39-46. <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v43n1RB20170143>
4. Carvalho ALDS, Valente GSC. O estilo de vida dos estudantes de enfermagem pelo mundo. *Enferm Bras*. 2019;18(5):691. <https://doi.org/10.33233/eb.v18i5.2753>
5. Diniz TMM. Estilo de vida, qualidade de vida e consumo alimentar de docentes do ensino superior [dissertação]. Coimbra: Escola Superior de Tecnologia da Saúde; 2018.
6. Pereira ÉF, Teixeira CS, Santos A. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. *Rev Bras Educ Fís Esporte*. 2012;26(2):241-50. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092012000200007>
7. Minayo MCS, Hartz ZMA, Buss PM. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2000;5(1):7-18. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232000000100002>
8. Malta DC, Szwarzwald CL, Barros MBA, Gomes CS, Machado ÍE, Souza Júnior PRB, et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. *Epidemiol Serv Saúde*. 2020;29(4):e2020407. <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400026>
9. Silva LLS, Lima AFR, Polli DA, Razia PFS, Pavão LFA, Hollanda Cavalcanti MAF, et al. Medidas de distanciamento social para o enfrentamento da COVID-19 no Brasil: caracterização e análise epidemiológica por estado. *Cad Saúde Pública*. 2020;36(9):1-15. <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311X00185020>
10. Beatriz S, Crepaldi MA, Bolze SDA, Neiva-Silva L, Demenech LM. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). *Estud Psicol*. 2020;37:e200063. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>
11. Maia BR, Dias PC. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estud Psicol*. 2020;37:e200067. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>
12. Padovani RC, Neufeld CB, Maltoni J, Barbosa LNF, Souza WF, Cavalcanti HAF, et al. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos de estudante universitário. *Rev Bras Ter Cogn*. 2014;10(1):2-10. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20140002>
13. Añez CRR, Reis RS, Petroski EL. Versão Brasileira do questionário “Estilo de vida fantástico”: Tradução e validação para adultos jovens. *Arq Bras Cardiol*. 2008;91(2):102-9. <https://doi.org/10.1590/S0066-782X2008001400006>



14. Pitanga FJG, Beck CC, Pitanga CPS. Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do coronavírus. *Arq Bras Cardiol.* 2020;11:1058-60. <https://doi.org/10.36660/abc.2020023>
15. Costa CLA, Costa TM, Barbosa Filho VC, Bandeira PFR, Siqueira RCL. Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19. *Rev Bras Ativ Fís Saúde.* 2020;25:1-6. <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0123>
16. Ferreira MJ, Irigoyen MC, Consolim-Colombo F, Saraiva JFK, De Angelis K. Vida fisicamente ativa como medida de enfrentamento ao COVID-19. *Arq Bras Cardiol.* 2020;114(4):601-2. <https://doi.org/10.36660/abc.20200235>
17. Barbosa BCR, Guimarães NS, Paula W, Meireles AL. Práticas alimentares de estudantes universitários da área da saúde, de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. *DEMETRA Aliment Nutr Saúde.* 2020;15:e45855. <https://doi.org/10.12957/demetra.2020.45855>
18. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO). *Diretrizes Brasileiras de Obesidade.* 4ª ed. São Paulo: ABESO; 2016.
19. Martins VH, Belfort LM, Melo DE, Rocha TA, Alencar AC, Dutra LF, et al. Perfil antropométrico e estilo de vida em estudantes de enfermagem. *Rev Enferm UFPE Online.* 2019;13:e239237. <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2019.239237>
20. Silva JA, Santos RC. Reações psicológicas e cognitivas à Covid-19. *Rev Obs.* 2020;6(2):a3pt. <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2020v6n2a3pt>
21. Vieira KM, Postiglioni GF, Donaduzzi G, Porto CS, Klein LL. Vida de estudante durante a pandemia: isolamento social, ensino remoto e satisfação com a vida. *EaD Foco.* 2020;10(3):e1147. <https://doi.org/10.18264/eadf.v10i3.1147>
22. Silva RM, Lopes LFD, Costa ALS, Silva GAV, Silva GSA, Guido LDA. Perfil de estudantes de enfermagem com personalidade hardiness ou síndrome de Burnout. *Rev Enferm UFPE Online.* 2017;11(4):1606-15. <https://doi.org/10.5205/reuol.10438-93070-1-RV.1104sup201701>
23. Prado MSFM, Norte NM, Carvalho IGM, Sousa IF, Almeida RJ. Avaliação da Síndrome de Burnout entre estudantes do último ano de um curso de medicina do Brasil. *Arq Ciênc Saúde.* 2019;26(1):41. <https://doi.org/10.17696/2318-3691.26.1.2019.1207>

Como citar este artigo:

Takahashi DS, Rena LM, Bueno MV. Avaliação do estilo de vida e o impacto da pandemia da COVID-19 em estudantes de medicina e enfermagem. *Rev Fac Ciênc Méd Sorocaba.* 2020;22(3):125-9. <https://doi.org/10.23925/1984-4840.2020v22i3a7>



Todo conteúdo desta revista está licenciado em Creative Commons CC By 4.0.