



Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Centro Biomédico

Faculdade de Enfermagem

Leticia de Sousa Bispo

**Estilo de vida de estudantes universitários no
período da pandemia de COVID-19: o desafio para a promoção da saúde**

Rio de Janeiro

2023

Letícia de Sousa Bispo

**Estilo de vida de estudantes universitários no
período da pandemia de COVID-19: o desafio para a promoção da saúde**

Dissertação apresentada, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre, ao Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Área de concentração: Enfermagem, Saúde e Sociedade.

Orientadora: Prof.^a Dra. Magda Guimarães de Araújo Faria

Rio de Janeiro

2023

CATALOGAÇÃO NA FONTE
UERJ/REDE SIRIUS/BIBLIOTECA CB/B

B622

Bispo, Leticia de Sousa.

Estilo de vida de estudantes universitários no período da pandemia de covid-19 : o desafio para a promoção da saúde / Leticia de Sousa Bispo. – 2023.

97 f.

Orientadora: Magda Guimarães de Araújo Faria

Dissertação (mestrado) – Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Faculdade de Enfermagem.

1. Estudantes universitários - Teses. 2. Estilo de vida - Teses. 3. Promoção da saúde – Teses. I. Faria, Magda Guimarães de Araújo. II. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Faculdade de Enfermagem. III. Título.

CDU

614.253.5

Bibliotecária: Adriana Caamaño CRB7/5235

Autorizo, apenas para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial desta Dissertação, desde que citada a fonte.

Assinatura

Data

Letícia Sousa Bispo

**Estilo de vida de estudantes universitários no
período da pandemia de COVID-19: o desafio para a promoção da saúde**

Dissertação apresentada, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre, ao Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Área de concentração: Enfermagem, Saúde e Sociedade.

Aprovada em 31 de maio de 2023.

Banca Examinadora:

Prof.^a Dra. Magda Guimarães de Araújo Faria (Orientadora)
Faculdade de Enfermagem – UERJ

Prof.^a Dra. Helena Maria Scherlowski Leal David
Faculdade de Enfermagem – UERJ

Prof.^a Dra. Donizete Vago Daher
Universidade Federal Fluminense – UFF

Rio de Janeiro

2023

DEDICATÓRIA

Dedico esta dissertação a todos da minha família que são fonte da minha inspiração, admiração, respeito e amor.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por esta conquista, por guiar meus passos e conceder as forças necessárias para vencer os obstáculos. "Como é preciosa, ó Deus, a tua benignidade" (Salmos 36:7). Agradeço a Deus por estar sempre do meu lado, guiando e me fortalecendo a todo momento, enfim, por tornar tudo isso possível.

Em especial, à minha mãe Lilia, meu pai Ernani e meu irmão Gabriel, que são minhas fortalezas, por estarem ao meu lado em todas as fases da minha vida, torcendo pelo meu crescimento e acreditando no meu potencial e em todo investimento feito na minha formação, exemplos de admiração e dignidade, pela educação, apoio, proteção, paciência e amor concedido em todos os momentos, com muito carinho e amizade nos momentos certos, sem medir esforços para que chegasse até esta etapa da minha vida.

À minha família, em especial, minha querida avó Necy, minha avó Maria e meu querido e especial avô Souza, que está nos céus, por todo amor, por me tranquilizarem nos momentos de aflição e me apoiarem com proteção, paciência e amor concedido em todos os momentos. Como é grande o meu amor por vocês. A todos da minha família, muito obrigada por todo apoio e carinho comigo nessa fase da minha vida.

Ao meu companheiro Matheus, agradeço por sempre estar disposto a me ouvir, cuidar de mim e me dar o suporte necessário para que eu conseguisse concluí-la.

À minha querida e maravilhosa orientadora, Profa. Dra. Magda Faria, por ter acreditado na minha capacidade, me dando a oportunidade de realizar o mestrado e pelo acolhimento, por todo ensinamento, pela paciência, atenção e por toda ajuda, me inspirando ainda mais a seguir e realizar um bom trabalho.

À banca examinadora pelas contribuições que possibilitaram não somente a melhoria deste trabalho, mas meu crescimento acadêmico.

Agradeço também aos meus professores e professoras pela paciência, dedicação e compromisso com todo o conhecimento que foi fornecido e aos colegas e amigos pelo apoio durante toda a minha trajetória acadêmica.

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.

Às vezes é necessário renunciarmos algumas coisas que gostamos para recebermos aquilo que realmente merecemos.

Sid Aguiar

RESUMO

BISPO, L. S. Estilo de vida de estudantes universitários no período da pandemia de COVID-19: o desafio para a promoção da saúde. 2023. 97 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Faculdade de Enfermagem, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2023.

Introdução: O estilo de vida é um conceito multidimensional, inclui atividade física, nutrição, relacionamentos sociais, comportamento, satisfação com o trabalho e percepção do mundo. Pode afetar a saúde e ser um fator protetivo. Muitos estudos examinam o estilo de vida dos estudantes universitários e promovem ações para melhorar a qualidade de vida por meio de intervenções. **Objetivos:** Analisar o estilo de vida dos estudantes universitários período da pandemia de COVID-19: em uma universidade pública situada no município do Rio de Janeiro e como objetivos específicos identificar as relações interpessoais entre estudantes e suas famílias e amigos no período pandêmico de COVID-19, descrever os padrões de comportamentos relacionados a introspecção pessoal, estresse, satisfação do trabalho e práticas sexuais e, analisar as alterações das atividades físicas, sono, alimentação a utilização do álcool e uso de remédios sem prescrição. **Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal, de base populacional, com amostra intencional e quantitativo. Realizado por meio de um questionário on-line validado denominado “estilo de vida fantástico”. A coleta de dados se deu entre os meses de maio e dezembro de 2021. A análise da dados foi realizada por meio da estatística descritiva e análise de scores do questionário, ambos realizados com o apoio do software SPSS. **Resultados:** Entre a população geral, o score do questionário foi de 61,18 +/- 10,29. Observou-se que 39% dos estudantes possuíam pessoas para dar e receber afeto. Aproximadamente 43% dos estudantes referiu nunca manter-se vigorosamente ativo por pelo menos 30 minutos e 16% também referiram não realizar atividades físicas de média intensidade. Cerca de 25% dos estudantes indicaram que quase nunca ingeriam uma dieta balanceada e, 51% da amostra relatou a ingestão de bebidas com cafeína até duas vezes ao dia. O consumo atual e diário de tabaco está restrito a 8% da amostra. O padrão semanal de consumo de álcool entre estudantes universitários da amostra revelou que 87,7% dos sujeitos ingeriram na pandemia até 7 doses de álcool semanais enquanto 3,2% relataram a ingestão superior a 20 doses. Aproximadamente 55% dos estudantes relatou cansaço mesmo após o sono e, 22% indicaram não saber lidar com o estresse do cotidiano. Sobre a autopercepção do sentimento de raiva e hostilidade, aproximadamente 14% da amostra indicou que esta percepção ocorre quase sempre. Contudo, os estudantes ainda mantinham-se otimistas e com sentimentos positivos no período estudado, cuja prevalência destes sentimentos foi de 42%. Sobre o trabalho, 62% dos estudantes indicaram quase sempre sentirem a sensação de satisfação. **Conclusão:** Apesar da análise objetiva, uma limitação do estudo é a impossibilidade de comparação entre o período pandêmico e o período pré-pandêmico, devido à coleta de dados exclusiva do fenômeno pandêmico e à falta de equivalência com outros eventos de estudo. Com o retorno das atividades presenciais, a recuperação física e mental se tornou uma questão urgente de saúde pública, dada a incerteza do futuro pós-pandêmico. Políticas públicas e institucionais de promoção da saúde nos campi universitários são necessárias como um investimento público relevante, considerando a responsabilidade social e educacional das universidades públicas na sociedade

Palavras-chave: Universidades. Estilo de Vida. Estudantes. Saúde do estudante. Promoção da saúde.

ABSTRACT

BISPO, L. S. **University students' lifestyle during the COVID-19 pandemic: the challenge for health promotion.** 2023. 97 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Faculdade de Enfermagem, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2023.

Introduction: Lifestyle is a multidimensional concept that includes physical activity, nutrition, social relationships, behavior, job satisfaction, and perception of the world. It can affect health and be a protective factor. Many studies examine the lifestyle of university students and promote actions to improve their quality of life through interventions. **Objectives:** To analyze the lifestyle of university students during the COVID-19 pandemic in a public university located in the municipality of Rio de Janeiro, and to identify the interpersonal relationships between students and their families and friends during the pandemic, describe the patterns of behaviors related to personal introspection, stress, job satisfaction, and sexual practices, and analyze the changes in physical activities, sleep, diet, alcohol consumption, and use of non-prescription drugs. **Methodology:** This is a cross-sectional, population-based study with an intentional and quantitative sample. It was carried out through a validated online questionnaire called "Fantastic Lifestyle." Data collection took place between May and December 2021. Data analysis was performed using descriptive statistics and questionnaire scores analysis, both carried out with the support of SPSS software. **Results:** Among the general population, the questionnaire score was 61.18 +/- 10.29. It was observed that 39% of the students had people to give and receive affection. Approximately 43% of the students reported never being vigorously active for at least 30 minutes, and 16% also reported not engaging in moderate-intensity physical activities. About 25% of the students indicated that they almost never consumed a balanced diet, and 51% of the sample reported the consumption of caffeine-containing beverages up to twice a day. Current and daily tobacco consumption was limited to 8% of the sample. The weekly pattern of alcohol consumption among university students in the sample revealed that 87.7% of the subjects consumed up to 7 doses of alcohol weekly during the pandemic, while 3.2% reported consuming more than 20 doses. Approximately 55% of the students reported feeling tired even after sleep, and 22% indicated not knowing how to deal with daily stress. About 14% of the sample indicated that they almost always perceive feelings of anger and hostility. However, the students remained optimistic and with positive feelings during the studied period, with a prevalence of these feelings being 42%. Regarding work, 62% of the students indicated that they almost always feel satisfied. **Conclusion:** Despite the objective analysis, a limitation of the study is the impossibility of comparison between the pandemic and pre-pandemic periods, due to the exclusive data collection of the pandemic phenomenon and the lack of equivalence with other study events. With the return of face-to-face activities, physical and mental recovery has become an urgent issue of public health, given the uncertainty of the post-pandemic future. Public and institutional health promotion policies on university campuses are necessary as a relevant public investment, considering the social and educational responsibility of public universities in society.

Keywords: Universities. Lifestyle. Students. Student Health. Health Promotion.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 –	Requisitos das Universidades de Promoção da Saúde.....	18
Figura 2 –	Fluxograma com representação de elegibilidade e inclusão de artigos na seleção dos estudos.....	21
Figura 3 –	Modelo dos Determinantes Sociais da Saúde proposto por Dahlgren e Whitehead e adotado pela OMS.....	30

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 –	Distribuição dos universitários segundo o sexo, Rio de Janeiro, 2022...	41
Gráfico 2 –	Percentual de estudantes universitários que possuíam familiares e amigos disponíveis para conversas pessoais consideradas importantes no período da pandemia de COVID-19 – Rio de Janeiro, 2022.....	48
Gráfico 3 –	Percentual de estudantes universitários que relataram “dar e receber”afeto no período da pandemia de COVID-19 – Rio de Janeiro, 2022.....	49
Gráfico 4 –	Percentual de estudantes universitários que relataram manter-se vigorosamente ativos por pelo menos 30 min diariamente no período da pandemia de COVID-19 – Rio de Janeiro, 2022.....	51
Gráfico 5 –	Percentual de estudantes universitários que relataram realizar atividades físicas de média intensidade no período da pandemia de COVID-19 – Rio de Janeiro, 2022.....	53
Gráfico 6 –	Percentual de estudantes universitários que relataram a ingestão de dieta balanceada no período da pandemia de COVID-19 – Rio de Janeiro, 2022.....	54
Gráfico 7 –	Percentual de estudantes universitários que relataram a ingestão de dieta balanceada no período da pandemia de COVID-19 – Rio de Janeiro,2022.....	55
Gráfico 8 –	Percentual de estudantes universitários que relataram a ingestão de dieta rica em açúcar, sal e gordura animal no período da pandemia de COVID-19 – Rio de Janeiro, 2022.....	57
Gráfico 9 –	Padrão de consumo bebidas que contém cafeína entre universitários no período da pandemia de COVID-19. Rio de Janeiro, 2022.....	58
Gráfico 10 –	Padrão de consumo de tabaco entre universitários no período da pandemia de COVID-19 - Rio de Janeiro, 2022.....	60
Gráfico 11 –	Frequência do consumo de mais de quatro doses de álcool em uma única situação entre universitários no período da pandemia de COVID-19 Rio de Janeiro, 2022.....	64
Gráfico 12 –	Prevalência de cansaço no pós-sono entre universitários no período da pandemia de COVID-19. Rio de Janeiro, 2022.....	65

Gráfico 13 –	Capacidade de lidar com o estresse do cotidiano entre universitários no período da pandemia de COVID-19 - Rio de Janeiro, 2022.....	67
Gráfico 14 –	Autopercepção do sentimento de raiva e hostilidade entre universitários no período da pandemia de COVID-19 - Rio de Janeiro, 2022.....	69
Gráfico 15 –	Satisfação com o trabalho entre universitários no período da pandemia de COVID-19 - Rio de Janeiro, 2022.....	71

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 –	Principais redes de universidades saudáveis no mundo – 2022.....	33
Tabela 2 –	Participação discente em atividades universitárias durante a pandemia de COVID-19 – Rio de Janeiro, 2022.....	42
Tabela 3 –	Carga horária de atividades referida por discentes de graduação antes e durante a pandemia de COVID-19 – Rio de Janeiro, 2022.....	44
Tabela 4 –	Pontuação do Questionário Estilo de Vida Fantástico de estudantes universitários – Rio de Janeiro, 2022.....	45
Tabela 5 –	Descrição dos valores médios e desvio padrão por pergunta do Questionário Estilo de Vida Fantástico – Rio de Janeiro, 2022.....	46
Tabela 6 –	Score das dimensões do Questionário Estilo de Vida Fantástico – Rio de Janeiro, 2022.....	47

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

EV	Estilo de vida
COVID-19	Coronavirus Disease 2019
CAPES	Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
IMC	Índice de massa corporal
OMS	Organização Mundial da Saúde
MeSH	<i>Medical Subject Headings</i>
MEDLINE	<i>National Library of Medicine's</i>
PNAES	Programa Nacional de Auxílio ao Estudante
PPGENF	Programa de Pós-Graduação em Enfermagem
PS	Promoção da Saúde
RIUPS	Rede Ibero-Americana de Universidades de Promotora da Saúde
RIL	Revisão Integrativa da Literatura
SUS	Sistema Único de Saúde
SCIELO	<i>Scientific Eletronic Library Online</i>
TCLE	Termo de consentimento livre e esclarecido
UPS	Universidades Promotoras da Saúde
UERJ	Universidade do Estado do Rio de Janeiro
UFMG	Universidade Federal de Minas Gerais

SUMÁRIO

	INTRODUÇÃO.....	15
1	FUNDAMENTAÇÃO CONCEITUAL	25
1.1	O estilo de vida no cenário universitário período da pandemia de COVID-19.....	25
1.2	Promoção na saúde e salutogênese.....	27
1.3	Determinantes sociais no cenário universitário.....	30
1.4	Universidades Promotoras de Saúde (UPS).....	32
2	METODOLOGIA.....	36
2.1	Tipo de estudo.....	36
2.2	Participantes e local da pesquisa.....	37
2.3	Coleta e análise dos dados.....	38
2.4	Análise de dados.....	39
2.5	Aspectos éticos.....	39
3	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	41
3.1	Domínio 1: Família e amigos.....	47
3.2	Domínio 2: Atividade física.....	50
3.3	Domínio 3: Nutrição.....	53
3.4	Domínio 4: Cafeína, cigarro e outras drogas.....	57
3.5	Domínio 5: Alcool.....	59
3.6	Domínio 6: Sono, estresse e sexo seguro.....	63
3.7	Domínio 7: Tipos de Comportamentos.....	66
3.8	Domínio 8: Introspecção.....	68
3.9	Domínio 9: Trabalho.....	71

CONSIDERAÇÕES FINAIS	73
REFERÊNCIAS	75
APÊNDICE A – Instrumento de coleta de dados– Primeira fase Perfil sociodemográfico.....	89
APÊNDICE B – Termo de consentimento livre e esclarecido.....	92
ANEXO A – Carta ao Comitê de Ética	93
ANEXO B – Declaração de autorização institucional.....	97

INTRODUÇÃO

O estilo de vida corresponde à soma de hábitos e práticas dos indivíduos em seu cotidiano. Cada indivíduo estabelece o seu estilo de vida baseado em padrões de comportamentos identificáveis e que são determinados pelas características pessoais do sujeito, por sua forma de interação social e por suas condições de vida socioeconômicas e ambientais (RIOS *et al.*, 2019; PRATI; PORTO; FERREIRA, 2020).

Segundo Rios *et al.*, (2019) e Prati, Porto e Ferreira (2020), o estilo de vida é caracterizado por padrões, rotinas, hábitos que podem ter um impacto profundo na saúde quando modificados. São considerados fatores de riscos comportamentais envolvidos no surgimento de doenças crônicas e incapacidades. Por exemplo, pode-se citar o sedentarismo, que está associado ao sobrepeso e à obesidade, o alcoolismo e a ingestão de outras drogas, a redução do sono e do tempo de descanso, os hábitos alimentares inadequados, a ansiedade persistente e a dor em relação aos requisitos de desempenho acadêmico, a adaptação a outra cidade e a distância temporária de parentes.

Neste sentido, observa-se a necessidade do desenvolvimento de ações de promoção da saúde o qual articulam conceitos como as condições de vida e os determinantes da saúde, sugerindo um conjunto de práticas que visam à melhoria da qualidade de vida dos indivíduos e das comunidades, por meio da combinação de intervenções nos hábitos, comportamentos e estilos de vida (EV) (BROWN; MASLEN, SAVULESCU, 2019; MALTA *et al.*, 2018).

Diferentes conceitos de promoção da saúde podem ser combinados em atividades voltadas para a mudança de comportamentos individuais e comunitários. Nesse contexto, os programas tendem a focar em conteúdos e práticas educativas com foco nas ações promoção de espaços e hábitos saudáveis, prevenção de doenças, reabilitação após doença, além de ações específicas voltadas para as dimensões do estilo de vida (BUSS *et al.*, 2020; ROSÁRIO; BATISTA; MATTA, 2020).

A despeito disso, observa-se a teoria da salutogênese proposta por Antonovsky como uma abordagem da promoção da saúde, na qual se diverge amplamente da patogênese, ou seja, às influências que causam a doença, com foco na origem da saúde e em todos os mecanismos complexos relacionados (MORAES, 2014; MITTELMARK, *et al.*, 2017).

De acordo com Antonovsky, a saúde humana possui um processo de desenvolvimento contínuo e cabe a cada ser humano estabelecer processos de manutenção, definindo as ações que precisam ser tomadas para manter a saúde mental, física e, equilíbrio relacionado às questões sociais e espirituais, buscando, dessa maneira, o bem-estar do orgânico e da alma

(MORAES, 2014; MITTELMARK, *et al.*, 2017).

A promoção da saúde é foco de debates e discussões públicas há décadas. Vale lembrar que a Conferência Internacional de Promoção da Saúde realizada em Ottawa, Canadá, em novembro de 1986, foi essencial para a construção temática atual, tendo em vista a inovadora articulação com o conceito ampliado de saúde e o indicador do protagonismo da comunidade em um processo de capacitação contínuo para atuar na melhoria da sua qualidade de vida e saúde. Ressalta-se a participação ativa como meio necessário para sua operacionalização, a qual se caracteriza pelo planejamento e implementação das seguintes bases: trabalho intersetorial, empoderamento, participação social, equidade, ações estratégicas e sustentabilidade (SÍCOLI; NASCIMENTO, 2003).

Um dos eixos básicos do discurso da promoção da saúde é a ideia de fortalecer a autonomia do sujeito e dos grupos sociais. Uma questão que se coloca é qual o conceito de autonomia efetivamente proposto e construído. Nesse sentido, o enfoque inclui a justiça social, a sustentabilidade, a renda, a educação e a participação das comunidades e da sociedade civil na formulação de políticas públicas, no acompanhamento de sua implementação, na avaliação de seus resultados e no estabelecimento de novas práticas (CZERESNIA, 2003; MENDES; FERNANDEZ; SACARDO, 2016).

Pensando no conceito de promoção da saúde como estratégia de melhoria na qualidade de vida dos coletivos, podemos pensar que a universidade é um cenário importante para efetuar tais ações. Idealmente, a universidade propicia o aprendizado e a construção na formação profissional, além de ser um espaço onde acadêmicos, docentes e trabalhadores realizam o ensino, a monitoria, projetos de extensão e pesquisa científica, estimulando o pensamento crítico diante da realidade social para que haja avanço científico, tecnológico e cultural, bem como aumento da satisfação dos alunos em relação ao processo de ensino-aprendizagem (FARIA *et al.*, 2021; NASCIMENTO *et al.*, 2019).

O ingresso estudantil na universidade culmina em algumas mudanças relacionadas às rotinas, que por sua vez são afetados por novas regras e níveis mais elevados de necessidades diárias, além do acúmulo de novas experiências em um ambiente muitas vezes estressante, o que implica em dificuldades de coordenação e gerenciamento da vida acadêmica, social, trabalhista e estudantil gerando, invariavelmente, alterações no estilo de vida (TASSINI *et al.*, 2017; RIOS *et al.*, 2019).

Uma das primeiras consequências desta nova rotina é a dificuldade de organização diante das tarefas diárias, cujo acúmulo de atividades acadêmicas e a sobrecarga de trabalho geram modificações no padrão do sono e hábitos alimentares que podem estar associados ao

déficit de aprendizagem e outras repercussões (ALMUTAIRI *et al.*, 2018; TASSINI *et al.*, 2017).

Além disso, observa-se frequentemente a existência de problemas físicos, psicológicos e sociais que podem culminar em agravos à saúde, tais como acidentes de carro, violência, sexo desprotegido, diminuição da percepção e estresse. Também é comum entre discentes universitários a associação de fatores pré-existentes com a ingestão de substâncias, o que pode resultar em problemas comportamentais, incluindo comprometimento cognitivo, modificações no desempenho acadêmico e, em alguns casos, elevado risco de suicídio (DINIZ; VICENTE; LIMA, 2018; FONSECA; PRATI, 2021).

Outro aspecto do EV de estudantes universitários é relacionado às novas relações sociais, que também podem influenciar os hábitos motivacionais, especialmente associados à realização de atividades físicas e as escolhas alimentares, o que traz consequências sobretudo a probabilidade elevada de aumento de índice de massa corporal (IMC), o que pode estar associado ao acometimento por doenças crônicas, como hipertensão e diabetes (RIOS *et al.*, 2019; PRATI; PORTO; FERREIRA, 2020; DINIZ, VICENTE, LIMA, 2018; FONSECA, PRATI, 2021).

As necessidades da formação também podem promover mudanças o comportamento do EV de estudantes universitários já que devido à multitarefa acadêmica diária e aos desgastes físicos, psicológicos e financeiros na vida acadêmica, muitos estudantes acabam não usufruindo de horas de lazer e diminuindo cada vez mais a qualidade de seu padrão de descanso, acarretando problemas físicos e mentais com grande destaque para os transtornos de ansiedade (PRATI; PORTO; FERREIRA, 2020).

No Brasil não existem legislações específicas que tratem sobre a promoção da saúde em ambiente universitário. No entanto, observa-se a existência do Programa Nacional de Auxílio ao Estudante (PNAES). O PNAES é regulamentado pelo Decreto nº 7.234/2010 e prevê ações nas áreas de moradia estudantil, alimentação, transporte, assistência médica, ensino e apoio escolar, participação e aprendizagem de alunos com deficiência. No entanto, é importante ressaltar que ainda há muito a ser feito para que essas ações sejam efetivas e produzam resultados significativos (BRASIL, 2010).

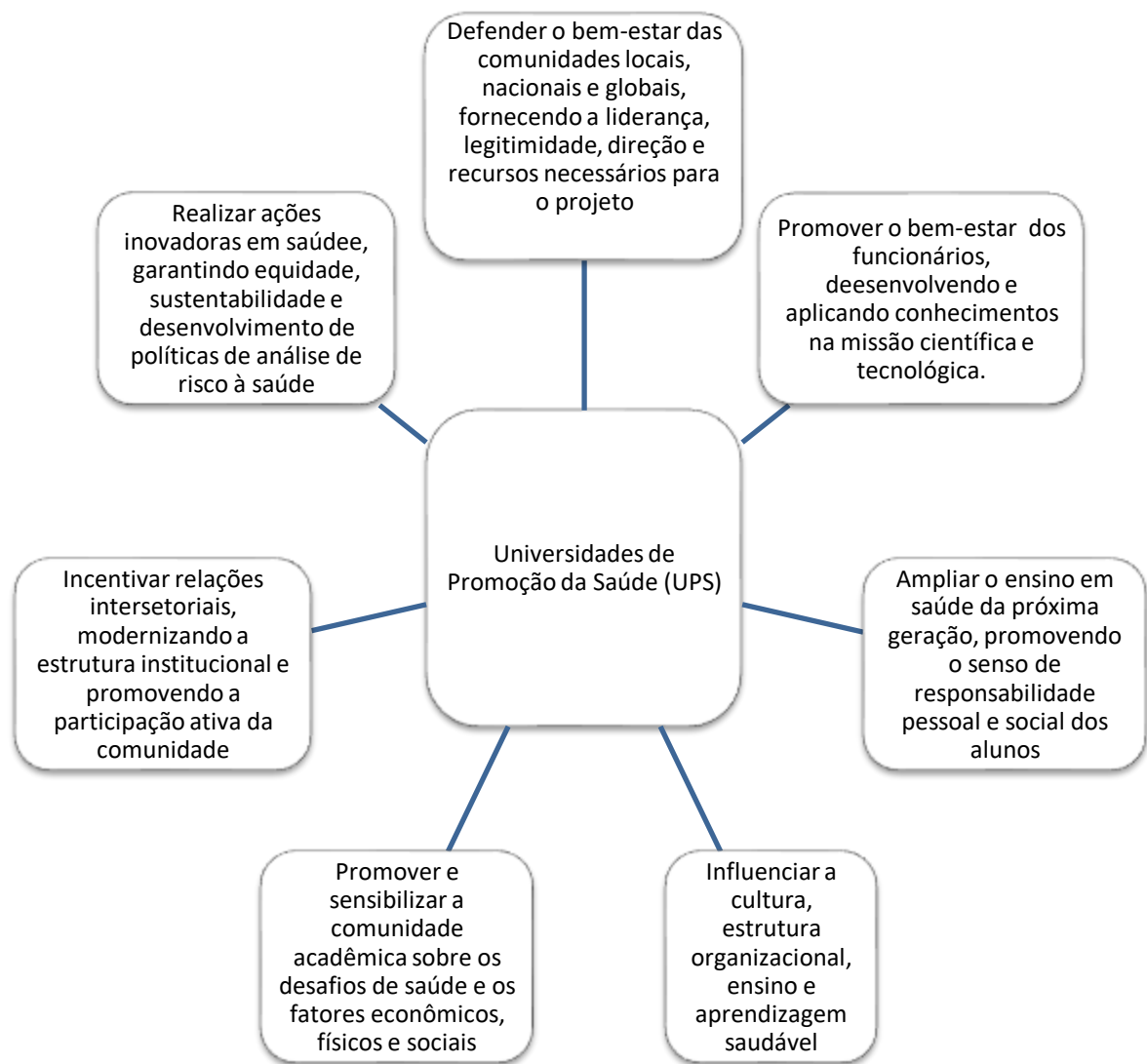
O hiato de políticas públicas sobre a temática e a alta demanda de ações desta natureza foram essenciais para a mobilização e a criação de um movimento que atendesse a esta necessidade. Este movimento foi intitulado Universidades Promotoras da Saúde (UPS), o qual visa promover ações de saúde nas quais a universidade é socialmente responsável. Além disso, propõe ainda formular políticas institucionais que promovam a saúde e a qualidade de vida no

meio acadêmico (ARROYO, 2018).

Internacionalmente, o movimento da UPS é balizado desde 2007 pela Rede Ibero-Americana de Universidades e Instituições de Ensino Superior de Promoção da Saúde (RIUPS) e, nacionalmente, a Universidade de Brasília constituiu formalmente a Rede Brasileira de Universidades Promotoras da Saúde (REBRAUPS, 2018.; ARROYO, 2018.; HARTMANN; ANDRADE; YAMAGUCHI, 2019).

De acordo com a RIUPS, no movimento Universidades de Promoção da Saúde (UPS), é necessário assegurar o cumprimento dos seguintes requisitos, conforme descrito na Figura 1.

Figura 1 – Requisitos das Universidades de Promoção da Saúde.



Fonte: Elaborada pela autora, 2022. Adaptado de Arroyo, 2018.

Aproximadamente dois anos após a construção da REBRAUPS, o mundo passou a ser assolado pela disseminação descontrolada do vírus Sars-Cov-2, responsável pela doença denominada COVID-19 (PAN AMERICAN HEALTH ORGANIZATION, 2020). Em resposta à pandemia, o governo federal promulgou a Lei nº 13.979/20, que dispõe sobre a oferta de serviços com o objetivo de responder a grandes ameaças do coronavírus durante a vigência de emergências de saúde pública, no qual o isolamento social foi uma das principais estratégias de controle. Devido a este fato, várias atividades laborais foram virtualizadas, como, por exemplo, aquelas desenvolvidas no âmbito universitário (BRASIL, 2020).

No cenário universitário, a emergência do novo coronavírus propiciou a construção de planos de intervenção, dentre essas medidas, destaca-se a suspensão da educação presencial, que dá lugar ao ensino remoto, proporcionando modificações no processo de trabalho e até mesmo comportamentais no cenário estudantil e dos trabalhadores (RAFAEL *et al.*, 2020; GUSSO *et al.*, 2020; FERREIRA; BRANCHI., SUGAHARA, 2020).

É necessário enfatizar que inevitavelmente houve mudanças no estilo de vida dos sujeitos envolvidos no cenário universitário. Neste sentido, faz-se importante refletir sobre os desdobramentos do período pandêmico na saúde dos estudantes e futuros profissionais.

Objetivo Geral

Analisar o estilo de vida dos estudantes universitários período da pandemia de COVID-19 em uma universidade pública situada no município do Rio de Janeiro.

Objetivos Específicos

- a) Identificar as relações interpessoais entre estudantes e suas famílias e amigos no período pandêmico de COVID-19.
- b) Descrever os padrões de comportamentos relacionados a introspecção pessoal, estresse, satisfação do trabalho e práticas sexuais.
- c) Analisar as alterações das atividades físicas, sono, alimentação e utilização

do álcool e uso de remédios sem prescrição.

Justificativa

A relevância desta investigação está associada à compreensão da influência do período de isolamento social na qualidade de vida dos protagonistas do cenário universitário, ou seja, os próprios estudantes. Este trabalho se justifica pelo baixo número de estudos produzidos sobre o estilo de vida no ambiente universitário brasileiro durante a pandemia de COVID-19. O levantamento desses dados é importante para identificar o panorama da saúde de uma população muitas vezes desassistida pelas políticas institucionais.

Como ponto de partida para a futura discussão, construiu-se uma revisão integrativa de literatura, que pode ser considerada uma estratégia com finalidade de mostrar as pesquisas realizadas sobre um determinado tema, sendo dividida em seis etapas distintas, a saber: 1. definição da questão de pesquisa; 2. seleção dos critérios de inclusão e exclusão da pesquisa; 3. seleção de informações que auxiliam na classificação do artigo; 4. coleta das informações; 5. análise das informações coletadas; 6. síntese dos achados (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

Como questão norteadora, define-se: Quais as implicações período da pandemia de COVID-19 para o estilo de vida de estudantes universitários? Alguns critérios de inclusão foram selecionados: publicações no idioma em português, espanhol e inglês de 2020 a 2021, publicações em formato de artigo com texto completo disponível *on-line*. Além disso, foram estabelecidos os seguintes critérios de exclusão: publicações que não responderam às questões norteadoras, publicações repetidas, publicações como revisões de literatura, textos reflexivos e construções teóricas. Algumas das informações a serem selecionadas são definidas como úteis para a análise da pesquisa, portanto, usa quadros para elencar com as seguintes variáveis: título, ano, população, método, objetivo, resultados.

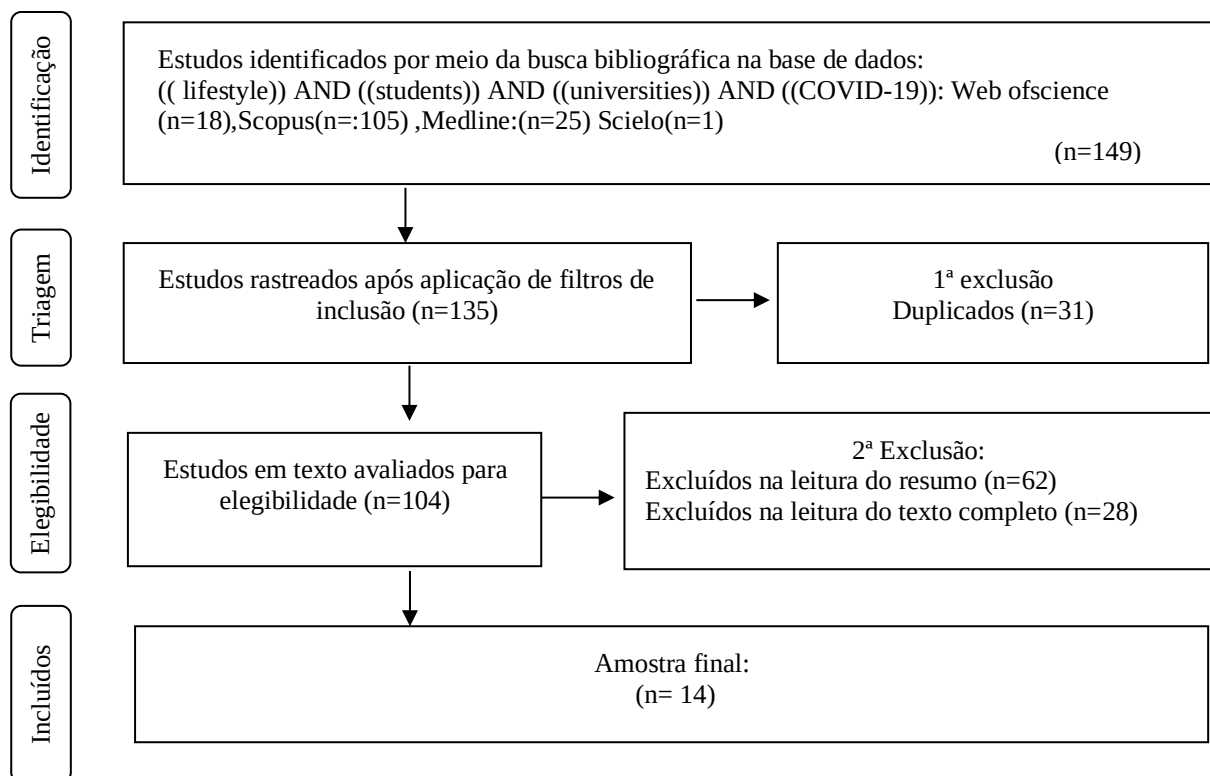
Foi utilizada a respectiva operação booleana para o levantamento de estudos: Estilo de vida AND estudantes AND universidades AND COVID-19, juntamente com seus respectivos sinônimos em inglês dispostos no *Medical Subject Headings* (MeSH): *lifestyle* AND *students* AND *universities* AND COVID-19. O estudo foi realizado em setembro de 2021 e teve como aporte as bases de dados *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO), *National Library of*

Medicine's (Medline), *Web of Science* e *Scopus* por intermédio do Portal de Periódicos da Capes. A relevância acadêmico-científica contribuiu para a escolha dessas bases.

A revisão da literatura é realizada por meio de análise de artigos, avaliação e qualificações. Vale ressaltar que a inclusão de artigos foi avaliada por meio da plataforma Rayyan (OUAZZANI *et al.*, 2016). Para ilustrar o fluxo de inclusão e exclusão de estudos nesta RIL, utilizou-se o fluxograma abaixo adaptado do modelo PRISMA. (GALVÃO; PANSANI; HARRADO, 2015)

O fluxograma de inclusão de artigos está disposto na Figura 2.

Figura 2 – Fluxograma com representação de elegibilidade e inclusão de artigos na seleção dos estudos, em 2021.



Fonte: Autora, 2023.

A análise dos artigos levou em consideração os aspectos éticos e o respeito à autoria dos pensamentos, conceitos e definições apontados pelos autores. A separação dos estudos relacionados ocorreu após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, partindo do primeiro resultado da pesquisa, para a seguir, leitura do título e resumo e da publicação na íntegra, sendo assim para síntese dos artigos analisados encontra-se no Quadro 1.

Quadro 1 – Síntese de achados da RIL Rio de Janeiro, 2021 (continua)

Título do Artigo e Ano	Participantes locais do estudo	Objetivos	Resultados
1- Changes in lifestyle, diet, and body weight during the first COVID 19 ‘lockdown’ in a student sample (2021)	827 estudantes de uma universidade alemã	Investigar a influência de uma grande variedade de fatores como mudanças nas escolhas alimentares, estilo de vida, comportamento de risco e proteção, condições de vida e demografia social na mudança de peso corporal durante o primeiro bloqueio da COVID-19.	Observou-se mudanças de consumo nas seguintes categorias de alimentos: frutas, doces e bolos, pães e produtos de panificação, massas, salgadinhos salgados, carnes e salsichas e, estas mudanças foram preditivas nas alterações de peso.
2- Lifestyle Changes among Polish University Students during the COVID-19 Pandemic (2021)	Estudantes universitários poloneses.	Investigar as mudanças de estilo de vida e de comportamento vivenciadas por essa população devido à situação epidemiológica da COVID-19 e seus efeitos na saúde mental.	Mudanças no comportamento contribuíram para piorar a saúde mental e incluíram abandonar a rotina diária, negligenciar as refeições, a arrumação, a higiene e as relações sociais, mudanças na ingestão de alimentos, horário de dormir, diminuição da atividade física.
3- Lifestyle Changes Among Medical Students During COVID-19 Pandemic: A Multicenter Study Across Nine Countries (2021)	2.776 estudantes de medicina dos seguintes países: Chile, Colômbia, Brasil, México, Itália, Espanha, Alemanha e Japão.	Descrever a experiência de estudantes de medicina de diferentes países e regiões atingidos pela pandemia COVID-19 como parte do projeto “Pesquisa Internacional de Estudantes de Medicina”.	Na média, os alunos passam 8,7 horas por dia em frente a uma tela, com diferenças significativas entre os países. Os alunos relataram piora nos hábitos de estudo, sono e alimentação, com diferenças substanciais nos países latino-americanos. Observou-se sintomas de comprometimento da saúde física e mental, como: dores nas costas, irritabilidade e instabilidade emocional.
4- Self-perception of changes in lifestyle and wellbeing associated with social distancing during COVID-19 pandemic among medical students (2021)	273 estudantes de medicina da Ucrânia.	Estudar o impacto da política de isolamento social relacionada ao COVID-19 e sua articulação com a aprendizagem acadêmica, trabalho e estilo de vida e bem-estar dos estudantes de medicina.	Observou-se o sentimento de ansiedade, pânico e percepção de estresse foi relatado por 56% dos entrevistados. Houve mudanças no estilo de vida que se caracterizou pela inatividade física e alteração na alimentação.
5- Influence of the COVID-19 pandemic on the lifestyles of health science university students in Spain: a longitudinal study (2021)	113 alunos de enfermagem, 109 alunos de medicina e 45 alunos de fisioterapia da Espanha.	Compreender a influência que a pandemia exerceu sobre o estilo de vida dos estudantes universitários	Observou-se o aumento do consumo de vegetais e nozes. Em relação à atividade física, foi mantida a prática de atividade física moderada e intensa.
6- The Relationship between Psychological Stress and Healthy Lifestyle Behaviors during COVID-19 among Students in a US Midwest University (2021)	550 estudantes universitários dos EUA.	Analisar o impacto da pandemia da COVID-19 na percepção do estresse entre estudantes universitários nos Estados Unidos.	Ser do sexo feminino, estar desempregado e ter uma renda anual mais baixa estiveram significativamente associados a níveis mais elevados de estresse. Além disso, a redução do exercício e do sono durante a pandemia de

Quadro 2 – Síntese de achados da RIL Rio de Janeiro, 2021 (continuação)

			COVID- 19 influenciou significativamente os níveis de estresse.
7- Effect of COVID-19 Lockdown on Dietary Habits and Lifestyle of Food Science Students and Professionals from Spain (2021)	Estudantes e profissionais da universidade Espanha	Avaliar as mudanças nos hábitos alimentares e estilo de vida durante o bloqueio COVID-19 entre uma população específica com conhecimento acadêmico e profissional em ciências da alimentação da Espanha.	Os resultados mostraram uma maior ingestão de frutas e vegetais, legumes, ovos, peixes e iogurte, juntamente com uma diminuição no consumo de bebidas alcoólicas no período de bloqueio. No entanto, também foram observados aumento do consumo de alimentos processados e aumento do peso.
8- Effects of the COVID-19 pandemic on professional activity, eating habits and physical activity habits of the university population of Naples, federico - Italy (2021)	Estudantes, professores e pessoal técnico administrativo de uma universidade da Itália.	Descrever a mudança no estilo de vida da população universitária durante a quarentena para a pandemia de COVID-19.	Os resultados diferenciados por gênero são: 90,8% das mulheres continuaram trabalhando em casa (81,9% eram estudantes); 34,8% aumentaram a atividade física; e, apenas 0,8% preferem refeições prontas. Já a mesma porcentagem de homens continuou a trabalhar em casa
9- Effect of Confinement by COVID-19 on the Lifestyle of the University Population of Argentina: Evaluation of Physical Activity, Food and Sleep (2021)	1021 estudantes, professores administrativos de uma universidade da Argentina	Determinar as mudanças no estilo de vida causadas pelo confinamento durante a pandemia de COVID-19 em uma população universitária da argentina.	4,3% da amostra apresentava obesidade; A maior proporção da amostra permaneceu sedentária no período; 21,74% relataram sono de má qualidade. Houve uma redução nos hábitos alimentares saudáveis.
10- Impact of COVID-19 on eating habits, sleeping behaviour and physical activity status of final-year medical students in Ankara, Turkey (2021)	536 estudantes de medicina do último ano em Ancara, Turquia.	Avaliar as mudanças nos hábitos alimentares, no sono e no estado de atividade física de estudantes do último ano de medicina (internos) cuja presencialidade do ensino foi suspensa durante a pandemia.	Observou-se o aumento no IMC. No geral, 63,2% dos alunos relataram uma redução na atividade física e 33,6% relataram uma redução na qualidade do sono, enquanto 38,6% relataram uma melhora na qualidade do sono.
11- Effect of COVID-19 Quarantine on the Sleep Quality and the Depressive Symptom Levels of University Students in Jordan During the Spring of 2020 (2021)	6157 estudantes universitários da Jordânia.	Investigar como a quarentena por várias semanas mudou os hábitos dos alunos e afetou sua saúde mental.	A qualidade do sono de 75% dos participantes foi afetada negativamente pela quarentena estendida. Quase metade dos participantes relatou má qualidade do sono.
12- Lifestyle changes during COVID-19 period in Hungary—feedback of university students (2020)	Estudantes universitários da Hungria.	Investigar o impacto imediato do coronavírus nas mudanças no estilo de vida entre estudantes húngaros	As mudanças relacionadas aos melhores hábitos atingiu 47% dos estudantes. Para 75,2% da amostra era importante estudar mais no período de isolamento e, 31,4% teve que trabalhar para manter a renda da família.
13- Mental health and	Estudantes	Examinar a saúde mental e as	Durante as primeiras 5

Quadro 3 – Síntese de achados da RIL Rio de Janeiro, 2021 (conclusão)

movement behaviour during the COVID-19 pandemic in UK university students: Prospective cohort study (2020)	universitários do Reino Unido.	associações com comportamentos entre estudantes universitários do Reino Unido durante a pandemia COVID-19.	semanas de 'bloqueio', o bem-estar mental e a atividade física diminuíram, o estresse percebido e o tempo de sedentarismo aumentaram. Uma associação positiva foi encontrada entre elevação percebida do estresse e aumento do comportamento sedentário.
14- COVID-19: A Cross-Sectional Study of Healthcare Students' Perceptions of Life during the Pandemic in the United States and Brazil (2021)	Estudantes da área de saúde do Brasil e dos EUA.	Comparar a influência das diferenças culturais nas estratégias de prevenção da COVID-19 entre estudantes da área de saúde.	Diferenças culturais e sociais, mensagens de risco e fatores de estilo de vida podem contribuir para disparidades nas percepções e comportamentos dos alunos em relação à nova doença infecciosa, com implicações para o futuro controle global de doenças infecciosas.

Fonte: Autora, 2023.

Obteve-se uma amostra final de 14 artigos distribuídos da seguinte maneira: Espanha (n=2), pesquisa multicêntrica (n=2), Alemanha (n=1), Polônia (n=1), Ucrânia (n=1), Estados Unidos (n=1), Itália (n=1), Argentina (n=1), Turquia (n=1), Jordania (n=1), Hungria (n=1), Reino Unido (n=1). Ressalta-se ainda que também 20% dos artigos foram publicados em 2020 e 80% em 2021. A discussão dos achados será realizada na seção fundamentação conceitual, no tópico 4.1: O estilo de vida no cenário universitário período da pandemia de COVID-19.

Este estudo foi motivado pela experiência vivenciada pela pesquisadora como estudante, na qual já era possível identificar a ausência total de ações de promoção da saúde, juntamente com o perceptível adoecimento do corpo estudantil na universidade, mesmo antes do período pandêmico. Após a formação e ingresso no mercado de trabalho como professora do nível técnico de enfermagem, as inquietações da pesquisadora continuaram, uma vez que empiricamente se constata que o estilo de vida dos estudantes pode estar relacionado a diversos adoecimentos psicológicos e físicos.

Portanto, esta dissertação traz uma contribuição importante para estudantes, sociedade e universidade na formação social e acadêmica, pois a partir da constatação de fragilidades objetivas no estilo de vida, será possível o delineamento de ações de proteção e promoção da saúde. O estudo ainda poderá ser uma fonte de pesquisa para outros pesquisadores da área da saúde.

1 FUNDAMENTAÇÃO CONCEITUAL

1.1 O estilo de vida no cenário universitário período da pandemia de COVID-19

A eclosão da pandemia do vírus Sars-Cov-2 culminou na adoção de estratégias de contenção que ocasionaram mudanças no estilo de vida, repercutindo na saúde física e mental de estudantes universitários em todo o mundo (IMAZ-ARAMBURU, *et al.*, 2021).

Em estudos realizados na Alemanha e Espanha, foi possível perceber que as inseguranças financeiras tiveram grande influência na mudança do EV, já que a perda de emprego e renda reduziu o poder de consumo e modificou padrões sociais como, por exemplo, o retorno à casa dos pais ou o compartilhamento de residência (PALMER; BSCHADEN; STROEBELE-BENSCHOP, 2021; IMAZ-ARAMBURU, *et al.*, 2021).

Não obstante a isso, tais inseguranças econômicas também trouxeram alterações no padrão alimentar, aumento da ingestão de álcool e tabaco, adoção do estilo de vida sedentário e aumento da percepção do estresse, que, aliado às variáveis supracitadas, cooperou inclusive em modificações do índice de massa corporal (IMC), seja com o ganho de peso em 27% da amostra ou com perda em 22% (PALME; BSCHADE; STROEBELE-BENSCHOP, 2021). As modificações corporais impostas pelo novo estilo de vida neste período pandêmico representam um grande problema na autoimagem de estudantes, podendo culminar em transtornos alimentares. (BÜHRER *et al.*, 2019)

Mesmo antes do marco temporal da pandemia, o ingresso no ensino superior já se manifestava como um relevante rito de passagem para a vida adulta, exigindo maiores responsabilidades, gestão do tempo de aprendizagem, vida social e familiar. Com tantas demandas, o autocuidado é por vezes negligenciado. Um estudo brasileiro evidenciou que aproximadamente metade dos jovens universitários não possuem refeições balanceadas em suas dietas e 81% destes chegam a ingerir sete doses de álcool por semana (ROMERO-BLANCO *et al.*, 2020).

É importante notar que há diferenças significativas relacionadas ao gênero, cursos de ensino superior e aos padrões de comportamento. Estudantes do sexo masculino da área de humanas e exatas possuem maior propensão ao consumo de álcool, enquanto estudantes do sexo feminino estão mais relacionadas ao estilo de vida sedentário (ISLAM *et al.*, 2020). Na Itália, estudantes universitários de ambos os sexos sofreram basicamente os mesmos efeitos

com a pandemia, com ganho de peso e mudanças na frequência de realização de atividades físicas, os quais principais repercussões foram a perda de força física, atrofia muscular e o surgimento de doenças como diabetes tipo 2 e hipertensão arterial.(BRANCACCIO *et al.*, 2021)

Na população universitária argentina, observou-se mudanças no EV onde constatou-se que 4,3% dos participantes estavam obesos e 21,74% relataram má qualidade do sono e redução dos hábitos alimentares saudáveis. Resultados semelhantes foram encontrados na Turquia, onde 33,6% dos estudantes universitários relataram modificações negativas na qualidade do sono. (INTELANGELO *et al.*, 2021; BOSI BAAYCL *et al.*,2021)

A pandemia também causou modificações para o EV de estudantes da Polônia e do Reino Unido, cujas repercussões estão associadas, sobretudo, a questões de saúde mental como o aumento dos índices de transtorno de ansiedade generalizada e depressão, cujo gatilho de ocorrência está essencialmente relacionado à produtividade (SAVAGE 2020).

Além disso, 80% dos estudantes sentem sentimento de culpa e frustração, resultando na negligência à higiene pessoal, realização de atividades físicas, manutenção de uma dieta saudável e descanso apropriado. É importante ressaltar que para alívio desses sentimentos alguns estudantes procuram tratamento psiquiátricos e psicológicos e outros relataram a realização de práticas de automutilação e uso de substâncias (FILA- WITECKA *et al.*,2021).

A demanda por alta produtividade não foi a única variável apontada como responsável por transtornos mentais de estudantes na pandemia. Uma investigação multicêntrica com países da Europa, Ásia e Américas revelou que o tempo de tela no ensino remoto desencadeou a percepção de alterações nos sintomas psicológicos, como irritabilidade e instabilidade emocional, impactando negativamente em seus hábitos de estudar, dormir e comer (PEREZ-DOMINGUEZ *et al.*,2021).

Além do tempo em tela destinado ao ensino remoto, estudantes ucranianos também identificaram a influência das mídias e redes sociais nas mudanças no estilo de vida. Para 88% destes estudantes, a influência foi real e perceptível, sendo que para 56% as sensações provocadas por esta interação estavam relacionadas a ansiedade e pânico devido à pressão causada por informações sobre o novo coronavírus, que geram modificações frequentes no modo de viver (MUZYKA *et al.*,2021).

A prevalência de sintomas ansiosos e depressivos no período pandêmico é considerada alta e podem estar relacionados a diversos fatores, como o isolamento social e a virtualização das relações. Estima-se que este será um grande problema de saúde pública, pois será necessário que políticas públicas e institucionais desenvolvam estratégias para lidar com a epidemia de

transtornos depressivos e ansiosos, bem como os atrasos acadêmicos gerados durante esse período (ISLAM *et al.*, 2020).

Na contramão dos achados negativos sobre a relação discente-EV-pandemia, uma pesquisa norte-americana comprovou que estudantes relatam um padrão de sono de alta qualidade onde 81% consegue dormir mais de 6h diárias e ainda 93% indicam uma forte conexão familiar no período pandêmico (MORIARTY *et al.*, 2021).

Na Espanha, a pandemia culminou em mudanças na ingestão de diferentes grupos de alimentos, com aumento significativo na ingestão de vegetais, enquanto a ingestão de gordura e outros grupos de alimentos não foram modificados, bem como a frequência e intensidade da atividade física (IMAZ-ARAMBURU *et al.*, 2021; CELORIO-SARDÀ *et al.*, 2021).

Na Jordânia, observou-se que os participantes aproveitaram o período de isolamento para praticar novos hobbies, como jogos de tabuleiro, desenho, gastronomia e meditação, contudo, aproximadamente 20% da amostra relatou o uso de medicamentos indutores do sono (SAADEH *et al.*, 2020). Na Hungria, as estratégias semelhantes de busca de entretenimento também foram influenciadas pela COVID-19 (BÁNHIDI, LACZA 2020).

Em uma pesquisa comparativa realizada no Brasil e nos Estados Unidos percebeu-se que mais da metade dos estudantes (64% dos estudantes norte-americanos e 51% dos estudantes brasileiros) disseram não terem tido dificuldade em manter vínculos, mesmo que afastados geograficamente (GEER *et al.*, 2021).

1.2 Promoção na saúde e salutogênese

A reforma sanitária, amplamente discutida desde 1986, trouxe conceitos para sociedade brasileira a partir da Oitava Conferência Nacional de Saúde com o intuito de apresentar, na Primeira Conferência Mundial de Promoção da Saúde em Ottawa, Canadá, as condições e os recursos fundamentais para a saúde. A saúde é considerada o maior recurso para o desenvolvimento social, econômico e pessoal. (CARVALHO, 2013)

Além disso, é necessário recordar que em setembro de 1978, através da declaração de Alma-Ata, construída durante a Conferência Internacional sobre Cuidados de Saúde Primária realizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), foi instituído que eram necessárias medidas urgentes no campo da Saúde e desenvolvimento defendendo soluções urgentes e fazendo a promoção da saúde uma das prioridades da nova ordem econômica internacional

(PINTO *et al*, 2020).

A atenção integral à saúde com foco na qualidade de vida e na prevenção e promoção da saúde como princípio básico dos direitos humanos e unificador do sistema de saúde está prevista na Constituição Federal de 1988 e na Lei nº 8.080/1990. O acesso universal ao sistema público de saúde, a equidade e a integralidade são princípios fundamentais para o acompanhamento das variáveis comportamentais, biológicas, econômicas, sociais, culturais e ambientais que contribuem para a manutenção da qualidade de vida da população. (CARVALHO, 2013)

Nesta perspectiva, em 2006 foi promulgada a Política Nacional de Promoção da Saúde por meio da Portaria 687 e, nesse momento, foi reafirmado o compromisso da Gestão do Ministério da Saúde com as ações de promoção da saúde para toda a população, incluindo a promoção da alimentação saudável, a prática de atividade física, a prevenção e o controle do tabagismo e a redução da morbimortalidade em decorrência do uso abusivo de álcool e outras drogas (BRASIL, 2018).

As práticas de promoção da saúde estão totalmente relacionadas com os indivíduos e coletividades, ampliação do conceito de saúde e utilização do referencial teórico da promoção da saúde como um conjunto de estratégias e formas de produzir saúde em uma perspectiva de trabalho multidisciplinar e o reconhecimento da subjetividade das pessoas e dos coletivos, o respeito às diversidades, a humanização, a corresponsabilidade, participação social e autonomia, através da divulgação e informação, intensificação das habilidades vitais e educação para a saúde (BRASIL, 2018).

Esta política tem como objetivo geral promover a equidade e a melhoria das condições e dos modos de viver, ampliando a potencialidade da saúde individual e coletiva e reduzindo vulnerabilidades e riscos à saúde decorrentes dos determinantes sociais, econômicos e políticos, além de garantir a equidade, o respeito à diversidade, o desenvolvimento sustentável, a produção de saúde e cuidado, a educação e formação, por meio da formação da Rede de Atenção à Saúde (RAS), buscando articular suas ações com as demais redes de proteção social (BRASIL, 2018).

Diversas perspectivas e estratégias têm sido discutidas em diferentes fóruns ao longo dos anos, levando à aprovação e implementação de uma política nacional que define as diretrizes para a promoção da saúde dentro do SUS, com diversos setores e programas cujas prioridades definidas são: promoção de hábitos alimentares saudáveis e atividade física, e prevenção do tabagismo, redução da morbimortalidade devida ao abuso de álcool e outras drogas, prevenção de acidentes de trânsito e promoção do desenvolvimento sustentável

(EVANGELISTA *et al.*, 2019).

No âmbito universitário, apresenta diferentes estratégias para a promoção da saúde, com enfoque na atividade física, na saúde psicológica, no fortalecimento social e na melhoria do ambiente de apoio da comunidade universitária, sendo de relevância significativa as ações de intervenções coletivas como as técnicas de terapia comunitária com o foco na troca de experiências entre os alunos (FERREIRA;BRITO; SANTOS, 2018; CASTRO, 2017).

Uma das teorias de base do paradigma da promoção da saúde é a Teoria Salutogênica, cuja gênese se deu após a Segunda Guerra Mundial com Aaron Antonovsk. Essa teoria defende que o ser humano vive uma busca incessante pela manutenção da saúde. De acordo com Antonovsky, a saúde humana tem um processo de desenvolvimento contínuo e que cada indivíduo pode descobrir e estabelecer seus próprios mecanismos de proteção da saúde, os quais são baseados não apenas na existência de fatores de risco, mas também no desenvolvimento pessoal, social e comunitário. Esses mecanismos geram recursos de resistência e orientam tomadas de decisão para manter o conforto mental, a saúde física e o equilíbrio social e espiritual (MORAES, 2014; MITTELMARK *et al.*, 2017).

Segundo Mittelmark, *et al.*, (2017) na busca por este equilíbrio encontra-se o senso de coerência, no qual refere-se a capacidade de compreensão, gestão e investimento e reação com relação às situações apresentadas no processo de viver. Em outras palavras, está relacionado à maneira como uma pessoa reage aos eventos apresentados por toda a vida, ao ambiente e às suas próprias experiências internas, fortalecendo e aprimorando as habilidades das pessoas na busca e manutenção da própria saúde, que enfatiza os recursos sociais e pessoais, do planejamento, implementação e avaliação, através das necessidades globais do indivíduo e coletividades (MARÇAL *et al.*;2018; GARZÓN, HEREDIA, 2021).

Na abordagem teórica da Salutogênese, a saúde é considerada em seu contexto mais amplo, o qual inclui também a capacidade de adaptação às situações adversas da vida, por esse motivo, a autonomia e a capacidade dos indivíduos de administrar a própria vida e fazer escolhas conscientes são fatores fundamentais para a manutenção da saúde (MARÇAL *et al.*,2018). No Brasil o conceito de salutogênese é pouco conhecido e a ideia de oposição à patogênese ainda representa um desafio nas pesquisas em saúde, visto que o enfoque em comportamentos e fatores de risco ainda não preponderantes (MARÇAL *et al.*, 2018).

1.3 Determinantes sociais no cenário universitário

Os determinantes sociais incluem o estabelecimento de uma série de fatores coletivos e individuais mais diretamente relacionados aos estilos de vida, cujos fatores únicos afetam o estado de saúde das pessoas, criam tendências populacionais e perspectivas evolutivas, na qual a saúde não se limita à eventual ausência de uma determinada doença. A doença, por sua vez, afeta as pessoas de diferentes formas e provoca uma variedade de reações (ROCHA; DAVID 2015).

Os determinantes apontam tanto para as características específicas do ambiente social que influenciam a saúde quanto para como as condições sociais que traduzem tais efeitos na saúde (BUSS; FILHO, 2007). Nesse sentido, focar na compreensão dos determinantes sociais da saúde pode ajudar a tratar a doença a partir de uma perspectiva multicausal. A partir disso, é possível conter um conjunto bastante complexo de variáveis inter-relacionadas e dinâmicas que podem contribuir para a doença na população (BORGHI; OLIVEIRA; SEVALHO, 2018). Ressalta-se ainda, o Modelo dos Determinantes sociais pode ser observado na Figura 3.

Figura 3 – Modelo dos Determinantes Sociais da Saúde proposto por Dahlgren e Whitehead e adotado pela OMS.



Fonte: Dahlgren; Whitehead, 2008.

A origem das determinantes sociais ocorreu através da produção de conhecimento no

campo da saúde coletiva e embasamento do movimento pela reforma sanitária, tendo sido incluído no capítulo sobre saúde da constituição federal de 1988 e na legislação constitucional, mas foi adotado o conceito de determinantes e condições sociais, com base em uma série de revisões publicadas na década de 1970 e início da década de 1980 que destacaram as limitações das intervenções em saúde, quando pautadas pelo risco individual de doença, afirmou que para compreender e melhorar a saúde, é necessário focar as populações no direcionamento dessas pesquisas, políticas e ação nas sociedades das quais as pessoas pertencem. (BUSS; FILHO, 2007)

É válido ressaltar que os Determinantes Sociais possuem uma intensa associação com a epidemiologia crítica, a qual desenha sua proposta de análise em cima da possibilidade de um sujeito ou determinado grupo adoecer, a partir da exposição a algum fator de risco (BRASIL, 1988; BORGHI; OLIVEIRA; SEVALHO, 2018).

Diante da importância dos DSS no processo saúde-doença, em março de 2005 a Organização Mundial da Saúde (OMS) fundou a Comissão sobre os Determinantes Sociais em Saúde, um ano depois, em maio de 2006, foi criada no Brasil a Comissão Nacional sobre Determinantes Sociais de Saúde (BUSS; FILHO, 2007).

Na atual situação de pandemia, as instituições de ensino tiveram que recorrer à virtualização do currículo. No entanto, a maioria dos alunos não está habituada a este modelo de sala de aula virtual, o que tem contribuído para a evasão no ensino superior. A avaliação e contenção da evasão de alunos é um grande desafio para a educação no Brasil, pois a data de desistência é contada quando o aluno abandona completamente o curso sem concluí-lo, independentemente de ter ou não assistido às aulas, ter tido dificuldades de aprendizado, falta de tempo, dificuldade de adaptação ou falta de conexão com a rede de internet. Às vezes, quando o diagnóstico é realizado, já é tarde para reintegrar o aluno (CUNHA, 2021).

A desistência de alunos do ensino superior é um problema que representa um desperdício social, acadêmico e econômico. Observa-se no setor público, essas perdas são investimentos sem retorno, enquanto no setor privado, significam perda individual, já que esse abandono representa um desperdício de recursos, considerando que o abandono dos cursos superiores é perda individual, da instituição de ensino e do próprio país (MEDEIROS; RIBEIRO, 2017).

No Brasil, o contexto histórico de renda reflete no acesso à educação, já que a população com menor condição socioeconômica da sociedade possui menor representatividade relativa nas universidades federais. Um indicativo que sinaliza a relação que existe entre distribuição de renda e acesso à educação, é preciso ampliar as oportunidades de ensino superior, sobretudo aos indivíduos em maior vulnerabilidade, essa fragilidade socioeconômica se reflete no

adoecimento e também na exclusão educacional, especialmente no ensino superior (POLYDORO, 2000; MEDEIROS, RIBEIRO, 2017).

Nesse sentido, medidas devem ser tomadas para reduzir desigualdades, para garantir que todas as classes sociais tenham acesso mais ao ensino superior de qualidade e para garantir o direito à assistência ao aluno, como o Programa Nacional de Assistência ao Estudante dados de uma pesquisa sobre a desistência nos cursos de graduação na Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) reforçam a dificuldade que os jovens sentem de conciliar os estudos com o trabalho, já que se constatou que 80% dos casos desistência na referida universidade ocorreram com alunos que trabalhavam concomitantemente aos estudos. Portanto, percebe-se que devido à dificuldade de coordenação das atividades, o trabalho é um fator que restringe e por vezes, dificulta a trajetória dos alunos que ingressam no ensino superior (ADACHI, 2009).

Outra questão social enfrentada pelos estudantes universitários é a baixa disponibilidade de vagas em residências universitárias, assim os estudantes provenientes de localidades distantes que se mudam de cidade para cursar a graduação têm que manter a moradia e as despesas básicas, o que inviabiliza um investimento total na formação, como compra de livros, cursos livres e participação em eventos acadêmicos e mais (MEDEIROS; RIBEIRO, 2017).

Segundo Rios *et al* (2019); Prati, Porto, Ferreira (2020) é evidente que todas essas questões políticas e sociais influenciam na situação de saúde da população acadêmica. Em uma análise mais ampla sobre adoecimento de estudantes universitários, a literatura aponta reflexões sobre o estilo de vida e exposições aos determinantes sociais.

1.4 Universidades Promotoras de Saúde (UPS)

A universidade é um lugar onde se tem o privilégio de aprender sobre a cultura universal e várias ciências que criam, transformam e se reinventam a todo instante. Por ser um ambiente que proporciona crescimento holístico, deve fazer parte do processo de desenvolvimento social, abrindo espaço para as mais diversas aprendizagens e tutorias para proporcionar perspectivas críticas para a mudança social (ARROYO 2018).

O movimento de Universidades Promotoras da Saúde (UPS) nas Instituições de Ensino Superior (IES) surge com o desafio de implantação de estratégias que proporcionem ambientes criados com base nos princípios da Promoção da Saúde (PS) (PONTE *et al*, 2022; MELLO; MOYSÉS; MOYSÉS, 2010).

É válido ressaltar que o movimento de UPS se constrói de maneira política e coletiva e que muitas instituições vem vivenciando essa transformação nas últimas décadas. O conceito de “universidade saudável” visa transformar o ambiente universitário transformando-o de maneira a fortalecer o acolhimento, as redes institucionais e a cooperação entre os pares. Este debate foi iniciado na década de 70 pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico porém foi formalmente estabelecido apenas em 1996 (DAMASCENO, PIMENTEL, 2022; PONTE *et al*, 2022).

Atualmente, é possível identificar algumas redes regionais de universidades saudáveis, como descrito na Tabela 1.

Tabela 1 – Principais redes de universidades saudáveis no mundo, 2022

Nome	Siglas
German Network Health Promoting University	--
Red Costarricense de Universidades Promotoras de la Salud	REDCUPS
Red Mexicana de Universidades Promotoras de Salud	RMUPS
UK National Healthy Universities Network	UCLan
Red Nacional de Universidades Promotoras de la Salud	REDUPS
Red Española de Universidades Saludables	REUS
Red Colombiana de Instituciones de Educación Superior Promotoras de Salud	REDECUPS
Red Peruana de Universidades Saludables	RUS
Rede Brasileira de Universidades Promotoras de Saúde	ReBraups
Rede Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud	RIUPS

Fonte: Autora, 2023; Adaptado de Damasceno; Pimentel, 2022.

O nascimento da rede de UPS também pode ser observado através do impacto da criação dessas redes acadêmicas universitárias. Essas redes ocupam espaço inclusive na América Latina e funcionam como um coletivo apoiador e norteador de novas iniciativas. No Brasil, a ReBraUPS foi estabelecida em 2018 e atualmente conta com universidades públicas e privadas com representatividade em quase todos os estados do país (PONTE *et al*, 2022; DAMASCENO; PIMENTEL, 2022; MELLO; MOYSÉS; MOYSÉS 2010).

No cenário internacional, a rede mais expressiva é a RIUPS que foi criada em 6 de outubro de 2007 como parte do resultado do 3º Congresso Internacional de Universidades Promotoras de Saúde em Ciudad Juárez. O Artigo 4 da Carta do RIUPS estabelece suas seguintes funções: Participar da organização de encontros internacionais bianuais, manter a documentação das reuniões e eventos da UPS, monitorar o cumprimento dos padrões da UPS, fornecer suporte para monitoramento e avaliação da experiência da UPS, compartilhar

experiências com a UPS e aulas (PONTE *et al*, 2022; MELLO; MOYSÉS; MOYSÉS, 2010).

Os congressos nacionais e internacionais de promoção da saúde universitária são muito importantes para o movimento UPS. Como mencionado anteriormente, o Reino Unido realizou a primeira Conferência Internacional de UPS em Lancashire em 1996. Na América Latina, o Chile sediou o primeiro Congresso da UPS em 2003, já no Brasil, a primeira Conferência Nacional de Universidades para Promoção da Saúde ocorreu em 2018 (PONTE *et al*, 2022; ARROYO 2018; DAMASCENO; PIMENTEL; 2022).

Atualmente, os eixos definidores das UPS são: Perspectiva dos Determinantes Saúde Social (DSS); Perspectiva dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS) e Participação social, familiar e comunitário (ARROYO 2018).

As práticas de promoção da saúde no cenário universitário possuem ênfase na formulação e implementação de políticas públicas saudáveis, na criação de ambientes propícios à saúde, no fortalecimento da ação comunitária, no desenvolvimento de habilidades individuais e na reorientação dos serviços de saúde, cujo potencial nas no ensino e pesquisa podem influenciar na melhora da qualidade de vida desta população (ARROYO 2018; OLIVEIRA *et al*, 2019).

A promoção da saúde na universidade é uma responsabilidade social que pode impactar positivamente a vida e a saúde daqueles que ali trabalham e estudam. As instituições vinculadas ao movimento de universidades saudáveis devem promover a relação entre questões ambientais, sociais e acadêmicas (ARROYO 2018; OLIVEIRA *et al*, 2019).

As instituições de ensino superior são locais onde muitas pessoas passam parte do seu tempo, estudam, socializam, desfrutam de momentos de lazer e usufruem dos serviços oferecidos. Nesse sentido, estas instituições configuram-se como ambientes estratégicos para o desenvolvimento de ações de promoção da saúde, tanto pelas implicações da vida acadêmica, quanto pela capacidade de atuar junto a uma grande população, a qual, ao sair das instituições de ensino superior, pode contribuir no fortalecimento dos espaços sociais (MELLO, MOYSES; MOYSES, 2010; OLIVEIRA *et al*, 2019).

Neste sentido, o fortalecimento dos planejamentos políticos e institucionais de universidades saudáveis está intimamente relacionado ao protagonismo da temática em eventos, seminários e colóquios internacionais que possibilitam a construção de declarações e cartas abertas que funcionam como articuladoras e direcionam o avanço das discussões dentro do próprio movimento (PONTE *et al*, 2022; ARROYO, 2018).

Para construir uma universidade promotora da saúde é necessário o envolvimento de toda a comunidade acadêmica, cuja mudanças nas políticas institucionais e nas estruturas

físicas e curriculares são tão relevantes quanto a gestão compartilhada e a liderança democrática (PONTE *et al*,2022; ARROYO, 2018).

2 METODOLOGIA

Esta dissertação está vinculada à pesquisa intitulada "Salutogênese e vigilância da saúde do trabalhador com ênfase em instituições de ensino superior em período pandêmico", conduzida pela Profa. Dra. Magda Guimarães de Araújo Faria. Esta investigação tem como objetivo geral identificar e analisar as ações de vigilância em saúde do trabalhador em uma universidade pública do município do Rio de Janeiro no período pandêmico, sob a perspectiva teórica das Universidades Promotoras da Saúde. Como objetivos específicos, citam-se:

- a. Analisar as publicações sobre a temática "universidades promotoras da saúde" na literatura científica nacional e internacional;
- b. Mapear projetos, programas e cursos de extensão da Universidade do Estado do Rio de Janeiro voltados para a qualidade de vida, com base no referencial teórico das Universidades Promotoras da Saúde;
- c. Realizar diagnósticos situacionais a partir dos perfis de adoecimento, estilos de vida e qualidade de vida dos participantes atuantes em diversos cenários da universidade;
- d. Refletir sobre as repercussões biopsicossociais dos variados perfis de adoecimento associados à função dos participantes na comunidade acadêmica;
- e. Identificar a rede social universitária relacionada à vigilância em saúde do trabalhador, observando assim a possível articulação entre os atores, bem como os hiatos de atuação, sob a perspectiva metodológica da Análise de Redes Sociais;
- f. Planejar, junto à gestão institucional e aos trabalhadores, ações de intervenção para sensibilização dos trabalhadores, com vistas à compreensão do conceito de responsabilização sobre a saúde.

2.1 Tipo de estudo

Trata-se de um estudo transversal, quantitativo de base populacional e com amostra intencional. A pesquisa quantitativa é um método científico utilizado quando busca uma abordagem numérica de um determinado objeto de pesquisa, ou seja, esse tipo de pesquisa é muito utilizado quando se busca enfatizar o raciocínio lógico, bem como testar hipóteses com resultados quantitativos, quando busca quantificar as informações e opiniões coletadas e

transformá-las em estatísticas (KNECHTE, 2014).

2.2 Participantes e local da pesquisa

Esta pesquisa foi realizada na Universidade do Rio de Janeiro que é considerada uma referência em ensino superior e pesquisana região Sudeste, alcançando a dimensão de 16 campi, 90 cursos de graduação, 63 cursos de mestrado, 46 cursos de doutorado, 512 laboratório e 2 unidades de saúdes. (UERJ, 2020)

Os participantes desse estudo foram os 23.678 estudantes universitários da graduação (UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO, 2022). O cálculo amostral foi realizado de acordo com a Fórmula demonstrada a seguir:

$$n = \frac{\frac{z^2 \times p(1-p)}{e^2}}{1 + \left(\frac{z^2 \times p(1-p)}{e^2 N} \right)}$$

Sendo:

n = Tamanho da amostragem ideal

N = Tamanho do universo amostral (=23.678)

z = Desvio do valor médio [z-score] (95% --> 1,96)

e = Margem de erro máximo (5% --> 0,05)

p = Desvio padrão [Proporção que pode vir a ser esperada] (50% --> 0,5)

Diante ao cálculo amostral, observou-se o quantitativo mínimo de 379 respostas para atender a o cálculo de percentual de confiabilidade em 95% e 268 respostas para atender o percentual de confiabilidade de 90%. Obteve-se 465 respostas cujo erro amostral está em 4,5% diante da taxa de confiabilidade de 95%. Enfatiza-se que a pesquisa foi aceita e aprovada pelo Magnífico Reitor Ricardo Lodi, cuja autorização encontra-se no Anexo 1.

Os critérios de inclusão traçados para este estudo foram: 1. Estudante devidamente matriculado em qualquer curso de graduação da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Já como critério de exclusão definiu-se que os estudantes em desistência ou abandono deveriam ser excluídos da análise.

2.3 Coleta e análise dos dados

A coleta foi realizada de maneira *on-line* via formulário UERJ. Essa ferramenta tem como finalidade montar questionários e captar informações de pesquisa e monitoramento vinculados ao próprio site institucional da universidade. O formulário ficou disponível no site institucional da universidade entre maio e dezembro de 2021, durante o período de ensino remoto emergencial da universidade. Além disso, o instrumento também foi enviado via ambiente virtual de aprendizado para todos os alunos da UERJ cadastrados em dois momentos, em junho e novembro de 2021.

O instrumento de coleta de dados contém questões relacionadas ao perfil sociodemográfico e um questionário validado sobre o estilo de vida, chamado “estilo de vida fantástico” proposto pela Sociedade Canadense, traduzido e validado para o Brasil com intuito de que seja possível conhecer e avaliar o estilo de vida dos participantes por meio de 25 questões de resposta fechada (RODRIGUEZ AÑEZ; REIS; PETROSKI, 2008).

A origem da palavra “fantástico” vem do acrônimo FANTASTIC que é representado pelos seguintes domínios estão distribuídas as 25 questões: F= família e amigos; A= atividade física; N = nutrição; T = cigarro e drogas; A = álcool; S = sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro; T = tipo de comportamento, padrão de comportamento, I = introspecção e C = trabalho, satisfação com a profissão. A soma de todos os pontos permite chegar a um escore total que classifica os indivíduos em cinco categorias que são: celente, muito bom, bom, regular e necessita melhorar (RODRIGUEZ AÑEZ; REIS; PETROSKI, 2008).

Segundo Rodriguez Añez; Reis; Petroski (2008), o questionário "Estilo de vida Fantástico" (Apêndice A) é um instrumento que foi desenvolvido por Wilson e Ciliskaem no Departamento de Medicina Familiar da Universidade de McMaster, no Canadá, e foi formulado pela Sociedade Canadense para a Fisiologia do Exercício, foi validado no Brasil no ano de 2008 e traduzido em português, porém já é utilizado em outros países e aplicado no cenário universitário como o caso da Universidade de Antioquia, localizada em Medellín Colômbia (CHAPARRO-HERNANDEZ, *et al.*, 2016). Além de universidades da Espanha (RUIZ-ZALDIBAR *et al.*, 2022). Na Polônia, entre outros (MACHUL, *et al.*, 2020).

O instrumento da pesquisa pode ser observado no Apêndice A

2.4 Análise dos dados

Os dados da coleta da pesquisa foram analisados com base na estatística descritiva, cuja finalidade é descrever os dados observados, sintetizar uma série de valores, permitindo dessa forma uma visão global da variação desses valores e, organizar e descrever os dados de três maneiras: por meio de tabelas, de gráficos e de medidas descritivas.

O tratamento de dados se deu a partir de etapas pré-determinadas, a citar: 1. Tabulação dos achados no programa Microsoft Excel; 2. Limpeza de banco de dados com exclusão de respostas incompletas. A análise do questionário estilo de vida fantástico prevê a disposição das alternativas na forma de colunas para facilitar a sua codificação e, a alternativa da esquerda é sempre a de menor valor ou de menor relação com um estilo de vida saudável. A pontuação é referida da seguinte maneira: zero para a primeira coluna, 1 para a segunda coluna, 2 para a terceira coluna, 3 para a quarta coluna e 4 para a quinta coluna.

O formulário possui 25 questões distribuídas nos nove domínios e dispostas na forma de escala Likert, sendo que 23 delas possuem cinco alternativas de resposta (numeradas com valores de 0 a 4 pontos) e as outras 2 são dicotômicas (de 0 e 4 pontos). A pontuação resultante da somatória de todos os itens alcança um score de classificação de 0 a 100 pontos. De acordo com Rodriguez Añez; Reis; Petroski (2008), o estilo de vida pode ser estratificado em cinco categorias: 0 a 34 (Necessita melhorar); 35 a 54 (Regular); 55 a 69 (Bom); 70 a 84 (Muito Bom) e 85 a 100 (Excelente).

2.5 Aspectos éticos

A pesquisa foi submetida e aprovada pelo comitê de ética em da Universidade do Estado do Rio de Janeiro sob nº de protocolo 4.717.213 (Anexo 2), que atesta o atendimento a todos os requisitos dispostos nos dispositivos legais em vigor.

Para aprovação para coleta de informações para pesquisa e desenvolvimento, e para a manutenção do anonimato discente, a pesquisa segue os padrões estabelecidos pela Resolução da Comissão Nacional de Saúde nº 466/2012. A coleta de dados só teve início após o consentimento dos participantes por meio do preenchimento do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), que garante o respeito devido à dignidade humana, anonimato, sigilo

absoluto dos dados e informações sobre riscos e benefícios da pesquisa (Apêndice B).

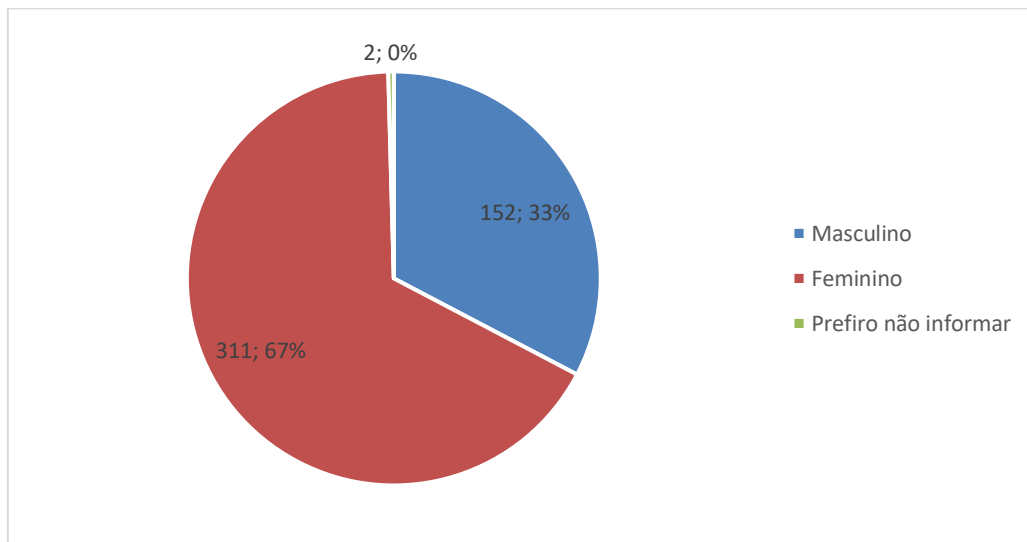
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados desta investigação serão apresentados em formato de gráfico ou em tabelas. Cumpre enfatizar que o banco de dados obtido pelas respostas dos estudantes, culminou em 465 participações completas, ou seja, indivíduos que responderam a todas as perguntas do questionário “estilo de vida fantástico”. Enfatiza-se que o número de questionários incompletos é aproximadamente 400% maior do que quando comparado a questionários completos.

Os resultados serão precedidos de uma breve contextualização sociodemográfica, procedida da apresentação da análise dos scores relacionados ao Questionário Estilo de Vida Fantástico e, posteriormente, das dimensões analíticas do questionário, a citar: 1. Família e amigos; 2. Atividade física; 3. Estado nutricional; 4. Tabaco e outras drogas; 5. Álcool; 6. Sono, cinto de segurança, stress e sexo seguro; 7. Tipo de comportamento; 8. Introspecção; 9. Trabalho.

Como primeira análise demográfica, observa-se a distribuição dos estudantes segundo o sexo, conforme descrito no gráfico 1.

Gráfico 1 – Distribuição dos universitários segundo o sexo, Rio de Janeiro, 2022



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Observa-se a predominância dos participantes de sexo feminino, com aproximadamente 69% da amostra. Este resultado é compatível com uma pesquisa realizada com 827 universitários da Alemanha, onde a prevalência feminina também foi observada (PALMER, BSCHADEN; STROEBELE-BENSCHOP, 2021).

Em uma investigação do Reino Unido constatou-se que 72% dos universitários são do sexo feminino (SAVAGE, 2020). Na Itália onde a predominância do sexo feminino também é observada (BRANCACCIO *et al.*, 2021).

No Brasil, uma pesquisa similar identificou que as mulheres correspondem a quase 60% dos estudantes universitários (BÜHRER *et al.*, 2019). Cabe ressaltar que não foi realizada nenhuma análise enquanto ao gênero dos estudantes.

Já em relação às faixas etárias, observa-se a tendência mundial de predominância de adultos jovens com idades entre 18 a 24 anos, o que foi constatado na presente investigação e também em estudos internacionais semelhantes (MUZYKA *et al.*, 2021). Em contrapartida, um estudo realizado em uma universidade norte-americana constatou a presença maciça de estudantes entre 21 a 38 anos (MORIARTY *et al.*, 2021).

Apesar da coleta de dados desta pesquisa ter sido realizada no período da pandemia, é importante ressaltar que as atividades de pesquisa, ensino e extensão na referida universidade não foram interrompidas com o isolamento social e mantiveram-se durante todo o período de ensino remoto emergencial. O envolvimento estudantil nestas práticas universitárias pode ser observado de acordo com a Tabela 2.

Tabela 2 – Participação discente em atividades universitárias durante a pandemia de COVID-19 – Rio de Janeiro, 2022.

Atividades Universitárias		Sexo		
		Masculino	Feminino	Prefiro não informar
Desenvolveu pesquisa	Sim	31	82	1
	Não	121	229	1
Desenvolveu extensão	Sim	24	67	0
	Não	128	244	2
Desenvolveu monitoria	Sim	10	31	0
	Não	142	280	2
Desenvolveu Estágio Interno Complementar	Sim	14	38	0
	Não	138	273	2

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Atividades complementares como estágios, pesquisa, extensão, monitoria e reuniões científicas são atividades que permitem aos alunos articular o conhecimento apreendido na universidade e têm como objetivo oportunizar o desenvolvimento de habilidades técnicas e conhecimentos teóricos para melhorar o desempenho acadêmico, sendo consideradas estratégias

que complementam a formação do aluno durante a graduação, além de proporcionar relações cotidianas com professores e outros alunos a partir da construção de situações de ensino (FALCÃO *et al.*, 2017).

A redução das atividades acadêmicas devido ao isolamento devido à pandemia afetou o processo de aprendizagem, especialmente o ensino ativo, impactando grandemente no desenvolvimento coletivo, no trabalho em equipe e no debate intelectual já que com a nova realidade pandêmica, as atividades remotas se tornaram a opção viável para a manutenção de uma rotina acadêmica (FERREIRA; BRANCHI; SUGAHARA, 2020).

A iniciação científica, a monitoria e a extensão são consideradas muitas vezes métodos de ensino ativos nos cursos de ensino superior. Nesse contexto pandêmico, as ferramentas tecnológicas permitiram a continuação das atividades científicas reduzidas, através da conferência online da plataforma, no entanto, a prática de ensino e aprendizagem foi bastante reduzida no período, esse contexto exigiu modificações de métodos anteriormente utilizados para continuar desempenhar tais papéis mesmo nessa situação atípica. No campo acadêmico, o uso de tecnologias de comunicação tem se mostrado eficaz no ensino remoto, contribuindo para complementaridade e continuidade do processo de aprendizagem (LANZA *et al.*, 2021).

As atividades complementares discentes costumam ser realizadas sem prejuízo de carga horária de ensino e, com isso, observa-se o possível acúmulo de atividades e utilização de ampla carga horária para a compatibilização de todas as frentes de trabalho. Na Tabela 3 é possível observar carga horária referida pelos estudantes de graduação em um comparativo antes e durante o período pandêmico da COVID-19.

Tabela 3 – Carga horária de atividades referida por discentes de graduação antes e durante a pandemia de COVID-19 – Rio de Janeiro, 2022.

Carga horária trabalhada		Sexo		
		Masculino	Feminino	Prefiro não informar
Carga horária (antes)	Até 20h semanais	28	93	0
	Entre 21h e 40h semanais	80	135	2
	Entre 41h e 50h semanais	27	53	0
	Mais de 50h semanais	17	30	0
Carga horária (pandemia)	Até 20h semanais	59	127	2
	Entre 21h e 40h semanais	51	102	0
	Entre 41h e 50h semanais	24	52	0
	Mais de 50h semanais	18	30	0

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

É importante ressaltar que a jornada excessiva de trabalho associada à chegada de novas tecnologias tem despertado a atenção, pois afeta diretamente a saúde dos trabalhadores, levando à exaustão e ao esgotamento ocupacional (LANZA *et al.*, 2021).

Nos dados apresentados, observa-se que entre os estudantes que referiram trabalhar mais de 41h no período pré-pandêmico, a pandemia não alterou a rotina de estudos e trabalho. Contudo, entre aqueles que referiram trabalhar até 40h semanais, houve a redução significativa do número de horas semanais destinadas ao labor estudantil. Para estes, é possível dizer que a pandemia cooperou para a visível redução da jornada de trabalho.

As restrições impostas pela pandemia de COVID-19, sobretudo relacionadas ao isolamento social trouxe repercussões significativas para vida e para o trabalho. No Brasil, 8,6 milhões de trabalhadores estavam trabalhando remotamente durante a primeira semana de quarentena em 2020. A passagem do trabalho presencial para o trabalho remoto trouxe em algumas situações, a redução da carga de trabalho, com o objetivo de baixar os salários e, em casos onde houve aumento de carga de trabalho, não foi possível perceber aumentos ou bonificações salariais (BRIDI *et al.*, 2020).

Pesquisas recentes mostraram que o excesso de atividades e prazos e a longa jornada de trabalho catalisam a produtividade e afetam negativamente a saúde do trabalhador, que pode passar a apresentar sintomas objetivos de desgaste, como: estresse, fadiga, insônia, depressão e

lesões osteomusculares relacionadas ao excesso de trabalho. Além disso, sentir-se sobrecarregado afeta também os relacionamentos interpessoais, sobretudo, familiares (BISPO; SOUZA; LOPES, 2019).

Em uma pesquisa com estudantes universitários da Espanha foi possível observar grandes alterações na renda com o início da pandemia, mesmo com a manutenção das atividades acadêmicas, o que gerou mudança do estilo de vida acadêmico e social (IMAZ-ARAMBURU, *et al*, 2021).

Na presente pesquisa, o estilo de vida foi avaliado de acordo com a pontuação do questionário fantástico e, o score final por sexo pode ser observado na Tabela 4.

Tabela 4 – Pontuação do Questionário Estilo de Vida Fantástico de estudantes universitários – Rio de Janeiro, 2022.

Sexo	Score		
	Média	Mediana	Desvio Padrão
Masculino	63,42	64,50	10,19
Feminino	60,80	61,00	10,36
Prefiro não informar	70,50	70,50	20,51

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Observou-se que o estilo de vida de docentes universitários mostrou-se compatível com a estratificação “bom” (55 a 69 pontos), já entre aqueles que não quiseram revelar o sexo, a classificação foi “muito bom” (70 a 84 pontos). Entre a população geral, o score do questionário foi de 61,18 +/- 10,29.

Dentre as perguntas do instrumento, a que mostrou maior relevância em relação à pontuação foi “Sou vigorosamente ativo pelo menos 30 minutos por dia (corrida, bicicleta)”, seguida de “Aparento estar com pressa” e, “Sinto-me triste e deprimido”. As pontuações individuais por perguntas podem ser observados na Tabela 5.

Tabela 5 – Descrição dos valores médios e desvio padrão por pergunta do Questionário Estilo de Vida Fantástico – Rio de Janeiro, 2022.

Perguntas	Mínimo	Máximo	Média	DP
Tenho alguém para conversar as coisas que são importantes para mim	,00	4,00	2,70	1,28
Dou e recebo afeto	,00	4,00	2,81	1,20
Sou vigorosamente ativo pelo menos 30 minutos por dia (corrida, bicicleta...)	,00	4,00	1,00	1,37
Sou moderadamente ativo(jardinagem, caminhada, trabalho de casa...)	,00	4,00	1,74	1,63
Como uma dieta balanceada	,00	4,00	1,84	1,37
Frequentemente como excesso de açúcar, sal, gordura animal, bobagens e salgadinhos	,00	4,00	1,66	1,21
Estou no intervalo de ____kgsdo meu peso considerado saudável	,00	4,00	2,13	1,66
Consumo de tabaco	1,00	4,00	3,59	,91
Uso drogas como maconhaou cocaína	,00	4,00	3,44	1,37
Consumo de remédios sem prescrição	,00	4,00	2,50	1,13
Consumo de bebidas que contém cafeína (cafés, chás,"colas")	,00	4,00	2,74	,89
Ingesta de álcool semanal	,00	4,00	3,72	,85
Ingesta de mais de 4 dosesem uma única ocasião	,00	4,00	2,97	1,02
Dirige após beber	,00	4,00	3,89	,63
Durmo bem e me sinto cansado	,00	4,00	2,57	1,14
Uso cinto de segurança	,00	4,00	3,52	,99
Sou capaz de lidar com meuestresse no dia-dia	,00	4,00	2,30	1,16
Consigo relaxar e desfrutardo meu tempo de lazer	,00	4,00	2,06	1,27
Pratico sexo seguro	,00	4,00	2,94	1,47
Aparento estar com pressa	,00	4,00	1,23	1,13
Sinto-me com raiva e hostil	,00	4,00	2,01	1,23
Penso de forma positiva eotimista	,00	4,00	2,19	1,25
Sinto-me tenso edesapontado	1,00	4,00	1,71	1,10
Sinto-me triste e deprimido	1,00	4,00	1,57	,90
Estou satisfeito com meu trabalho	,00	4,00	2,74	1,71

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Percebeu-se no presente estudo que a dimensão mais afetada foi atividade física, seguida dimensão introspeção e nutrição, conforme pode ser observado na Tabela 6.

Tabela 6 – Score das dimensões do Questionário Estilo de Vida Fantástico – Rio de Janeiro, 2022.

Score	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Família e amigos	,00	8,00	5,5226	2,26766
Atividade	,00	8,00	2,7570	2,49635
Nutrição	,00	12,00	5,6387	2,91078
Tabaco e drogas	2,00	16,00	12,2903	2,62851
Álcool	2,00	12,00	10,5914	1,84436
Sono e estresse	2,00	20,00	13,4194	3,02476
Trabalho	,00	4,00	2,7441	1,71237
Introspecção	2,00	12,00	5,4817	1,99033

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

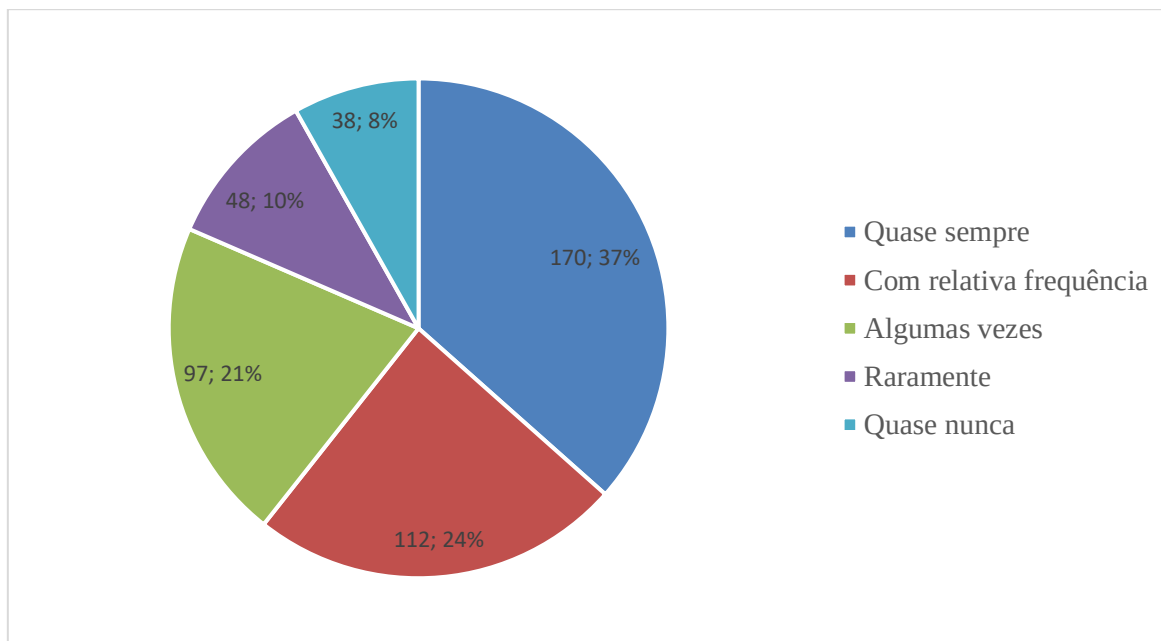
As alterações relacionadas às dimensões poderão ser observadas em propriedade nos domínios abaixo.

3.1 Domínio 1: Família e amigos

O primeiro domínio do instrumento de coleta de dados é relacionado ao relacionamento interpessoal com familiares e amigos. Pode-se afirmar que domínio foi afetado na pandemia de COVID-19, sobretudo pelo isolamento, que pode desestabilizar um delicado equilíbrio social e gerar sequelas psicológicas. (BZDOK; DUNBAR, 2022).

A exemplo disto, é possível identificar nesta pesquisa, o percentual de sujeitos que possuíam em suas redes sociais, indivíduos disponíveis para conversas pessoais consideradas importantes, conforme demonstrado no Gráfico 2.

Gráfico 2 – Percentual de estudantes universitários que possuíam familiares e amigos disponíveis para conversas pessoais consideradas importantes no período da pandemia de COVID-19 – Rio de Janeiro, 2022.



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Durante o primeiro período de bloqueio da COVID-19, ocorreu o isolamento dos contatos com a família e amigos ocasionando um distanciamento social e as mudanças nos aspectos psicológicos como depressão (PALMER, BSCHADEN, STROEBELE- BENSCHOP, 2021).

O distanciamento social associado à pandemia da COVID-19, causada pelo SARS COV2 é uma importante medida preventiva implementada pela OMS, ao mesmo tempo, é um grande estressor, levando a várias mudanças nos estilos de vida em todo o mundo (MUZYKA *et al.*, 2021).

O bem-estar e a saúde dos estudantes em tempos pandêmicos, os coloca em grupode alto risco de sofrimento e prevalência de sintomas como insônia e ansiedade (MUZYKA *et al.*, 2021).

Ademais, a literatura científica indica que as relações sociais de confiança são fatores protetores ao surgimento de síndromes relacionadas ao estresse (BÜHRER *et al.*, 2019).

Um estudo realizado com estudantes universitários da Indonésia identificou que o isolamento social estava relacionado a sentimentos e dimensões psicológicas como: angustia, solidão, sofrimento emocional, frustração, confusão, raiva, incertezas e fé (RAHEEM,

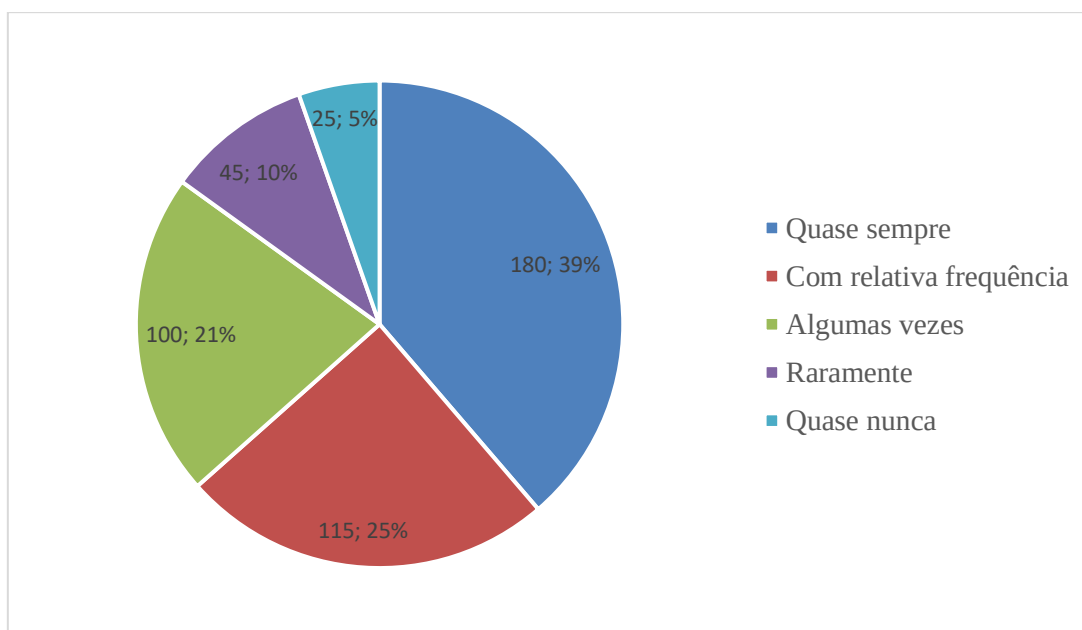
KRAUSS; ERSING, 2021).

Deste modo, é possível perceber a associação da experiência do isolamento com sentimentos negativos, que influenciam os laços afetivos e os vínculos de confiança.

A afetividade também foi extremamente influenciada no período pandêmico. Em um estudo no México constatou-se que 14% dos mais de 13 mil estudantes investigados indicaram sentir necessidade de ajuda especializada para lidar com seus sentimentos no período da pandemia de COVID-19 (CAMACHO-ZIÑIGA; PEGO; ESCAMILLA; HOSSEINI, 2021).

Na presente investigação, a afetividade foi avaliada segundo os atos de “dar e receber” afeto, no qual o resultado está descrito no Gráfico 3.

Gráfico 3 – Percentual de estudantes universitários que relataram “dar e receber”afeto no período da pandemia de COVID-19 – Rio de Janeiro, 2022.



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Afeto pode ser compreendido como uma propriedade da mente humana que produz mudanças ou que se permite influenciar no aspecto mais íntimo do indivíduo. Apesar de ser associado a uma simples sensação, a psicologia moderna traduz o afeto como uma representação no campo da emoção e, na ciência da emoção, pode ser encarado como o efeito interno de um fenômeno, sobretudo, interativo (BARRET; BLISS-MOREAU, 2009).

Quando pensamos na situação dos discentes universitários no período da pandemia, a privação do afeto esteve relacionado ao surgimento de sintomas depressivos, ansiosos e ao sentimento de solidão, entretanto, o acesso a recursos e vínculos de cuidado e intimidade com

oa comunicação afetiva, foram observados como uma fator preditivo para a satisfação com a vida durante o período de permanência em casa (HESSE *et al.*, 2021).

Assim sendo, observou-se que a maioria dos alunos conversa sobre situações pessoais com outras pessoas e também dão e recebem afeto, mostrando o que favorece o bem-estar biopsicossocial do indivíduo e contribui para a diminuição da prevalência de transtornos mentais comuns (FILA-WITECKA *et al.*, 2021).

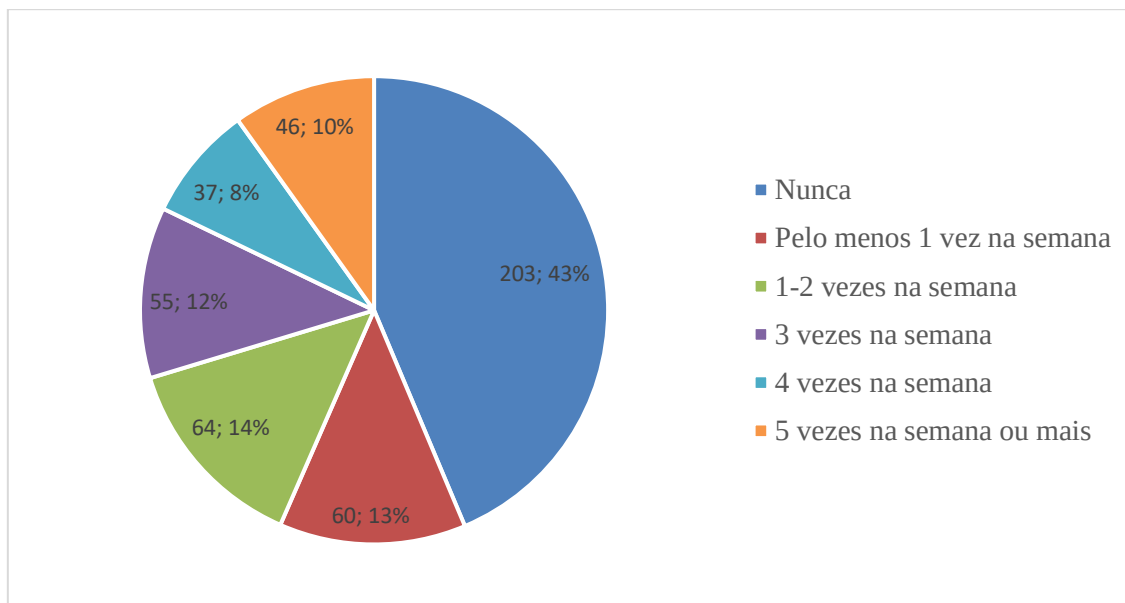
Na Itália e Argentina os resultados mostram que o distanciamento dos estudantes universitários em relação a família e amigos no período pandêmico, trouxe o sentimento de angustia, além disso o estresse acumulado e o transbordamento emocional se desdobram em relações severamente comprometidas (INTELANGELO *et al.*, 2021; BOSI BAAYCL *et al.*, 2021).

3.2 Domínio 2: Atividade física

A atividade física pode ser compreendida como qualquer esforço corporal voluntário que resulta em gasto calórico adicional ao que é registrado em repouso enquanto que o exercício físico possui um planejamento específico, objetivos e resultados esperados a partir de um conjunto de ações sistematizadas (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985).

No trabalho em questão foi considerado como parâmetro do segundo domínio, a realização de atividades físicas, ou seja, atividades do cotidiano. Neste sentido, observa-se que apenas 7,96% dos estudantes universitários mantiveram-se vigorosamente ativos diariamente no período da pandemia de COVID-19, conforme demonstrado no Gráfico 4.

Gráfico 4 – Percentual de estudantes universitários que relataram manter-se vigorosamente ativos por pelo menos 30 min diariamente no período da pandemia de COVID-19 – Rio de Janeiro, 2022.



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

A manutenção do estado vigorosamente ativo está associado a realização de atividades físicas de impacto moderado como corridas e uso de bicicletas. O baixo índice de estudantes com rotina diária de atividades físicas aponta para o sedentarismo da amostra estudada.

Este panorama pode ser considerado um achado compartilhado em outros estudos, sobretudo internacionais. Estudantes universitários da Alemanha tiveram mudanças significativas de suas rotinas no período da pandemia de COVID-19, resultando na diminuição da frequência de atividades físicas cuja a média de realização dessas ações era menor do que duas vezes por semana (PALMER; BSCHADEN; STROEBELE-BENSCHOP, 2021).

Um outro estudo alemão observou que alunos do sexo feminino que cursam os primeiros períodos dos cursos de ciências exatas parecem ter maior probabilidade de se tornarem sedentárias (EDELMAN *et.al*, 2022). Já um outro estudo realizado em uma universidade do oriente médio observou a redução da realização de atividades físicas e o aumento de horas em que o estudante permanecia sentado após o início do isolamento social e, este resultado foi compartilhado para indivíduos de ambos os sexos (HERMASSI *et al.*, 2021).

Já um estudo norte-americano apontou que a redução de exercícios durante a pandemia de COVID-19 aumentou os níveis de estresse dos participantes (MORIARTY *et al.*, 2021).

Um estudo brasileiro constatou que após o onício da pandemia, o percentual de

estudantes universitários sedentários quintuplicou e o número de horas em tela aumentou significativamente, tanto para manutenção das atividades acadêmicas, quanto para atividades de lazer (SANTOS; AZAMBUJA, 2020).

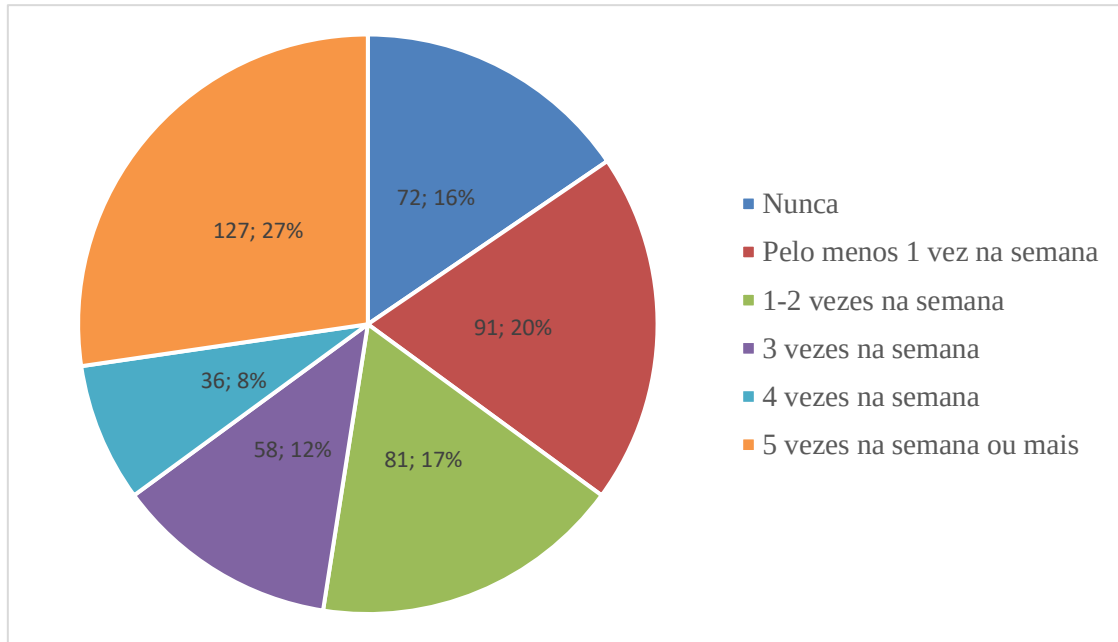
Na Itália, o ganho de peso dos estudantes foi justificado pelas mudanças na frequência de realização de atividades físicas, devido ao fechamento de academias e espaços de atividade física (BRANCACCIO *et al.*, 2021).

Apesar da tendência mundial da redução da realização de atividades físicas entre estudantes universitários no período pandêmico da COVID-19, um estudo realizado em uma universidade na Espanha foram observadas mudanças no estilo de vida dos universitários, contudo, boa parte dos estudantes mantiveram a prática de atividade física moderada e intensa (IMAZ-ARAMBURU, *et al.*, 2021).

A pandemia de fato trouxe uma expressiva diminuição na frequência de atividade física e aumento no sedentarismo durante o distanciamento social, contudo, é importante lembrar que há uma forte razão para continuar a atividade física em casa: manter-se saudável e manter a função do sistema imunológico (MORIARTY *et al.*, 2021).

Neste sentido, a manutenção do estado ativo pode se dar por meio de atividades de média intensidade, como a jardinagem, a realização de atividades domésticas e caminhadas. Na amostra atual, 27% dos estudantes referiu a realização de atividades de média intensidade pelo menos cinco vezes na semana, conforme demonstrado no Gráfico 5.

Gráfico 5 – Percentual de estudantes universitários que relataram realizar atividades físicas de média intensidade no período da pandemia de COVID-19 – Rio de Janeiro, 2022.



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

A atividade física está relacionada ao bem-estar, à qualidade de vida e a menores índices de sintomas depressivos, ansiedade e estresse, independente da idade do praticante, contudo, a literatura científica indica que as mulheres são mais suscetíveis aos efeitos benéficos na saúde mental após a realização destas atividades. (MARCONCIN, 2022)

Além disso, estudantes que frequentam a universidade em horário integral ou no período noturno têm maior probabilidade de realizar atividades físicas com menor frequência, assim como os indivíduos com menor renda. (INTELANGELO *et al.*, 2021)

As mudanças de comportamento na pandemia de COVID-19 contribuíram para piorar a saúde mental dos indivíduos a partir do abandono da rotina diária e da diminuição da atividade física. (FILA-WITECKA *et al.*, 2021)

3.3 Domínio 3: Nutrição

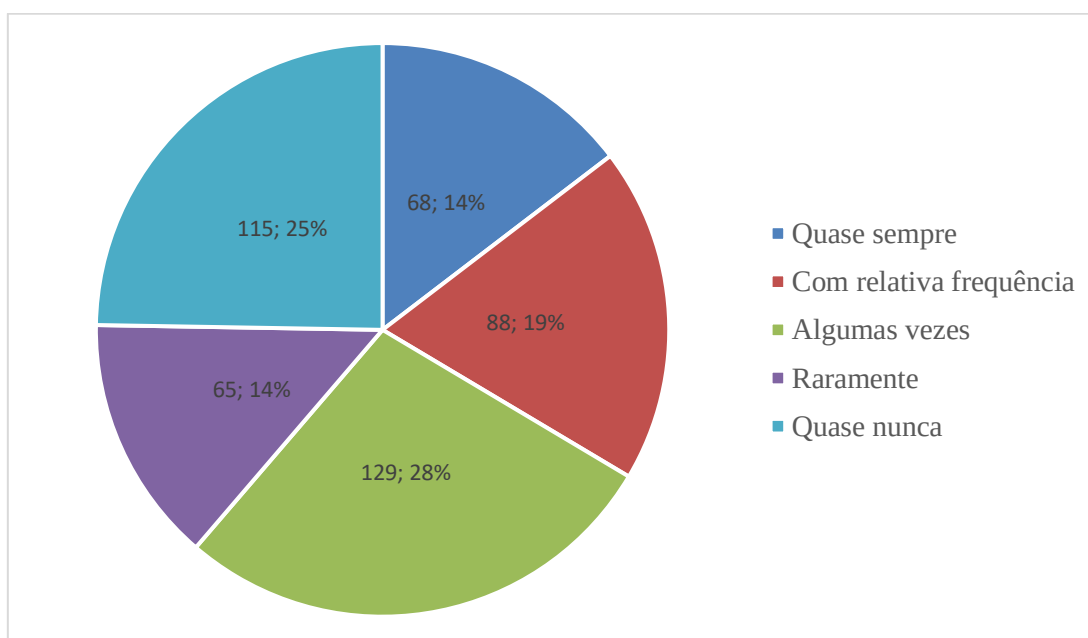
A qualidade nutricional é um componente relacionado a qualidade de vida, onde observa-se que o consumo de uma alimentação saudável, ou seja, com oferta de legumes, verduras e

frutas em detrimento de alimentos ultraprocessados esta associado a qualidade de vida relacionada a aspectos físicos e mentais (VAJDI; FARHANGI, 2020).

A literatura internacional aponta que apenas 25% dos indivíduos consomem uma dieta alimentar semanal composta por diferentes grupos alimentares incluindo frutas e outros vegetais (PRATI; PORTO; FERREIRA, 2020).

Na presente investigação observou-se que a ingestão de uma dieta balanceada foi referida por apenas 14% dos estudantes universitários, como indica o Gráfico 6.

Gráfico 6 – Percentual de estudantes universitários que relataram a ingestão de dieta balanceada no período da pandemia de COVID-19 – Rio de Janeiro, 2022.



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

No período pandêmico universitários negligenciaram as refeições saudáveis em horários adequados, ocorrendo mudanças na ingestão alimentar (FILA-WITECKA *et al*,2021).

Em outro cenário, cerca de 60% dos entrevistados relataram comer demais à noite e quase metade de todos os entrevistados relataram ganho de peso no último ano (MUZYKA *et al*,2021).

No novo normal do aprendizado em casa foi comum que muitas pessoas ficassem sentadas em frente aos computadores por longos períodos de tempo, com alimentação e cuidados com o corpo negligenciados. Com a COVID-19, as necessidades das famílias se ajustaram, impactando diretamente os orçamentos familiares ao comprar alimentos e

suprimentos para que as pessoas possam ficar em casa (BOCCHI *et al.*, 2020).

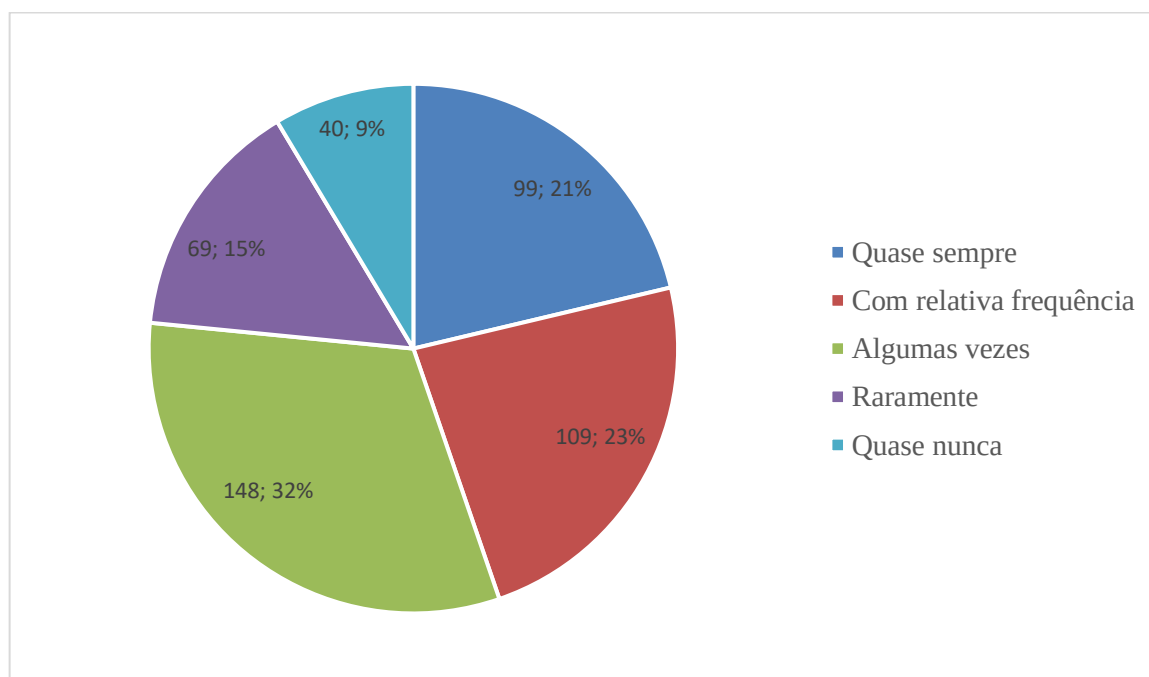
O impacto financeiro da pandemia de COVID-19 afetou essencialmente as pessoas com rendimentos mais baixos, as quais se tornaram também as mais vulneráveis a problemas de saúde física e mental (BRANCACCIO *et al.*, 2021).

Em contrapartida, há relatos na literatura que mostram que a pandemia foi propulsora para o desenvolvimento de hábitos alimentares mais saudáveis. Na Espanha, a pandemia culminou em um aumento significativo na ingestão de vegetais pelos estudantes universitários, cujas mudanças positivas no comportamento alimentar foram associadas ao tempo disponível para o preparo dos próprios alimentos no ambiente doméstico. (CELORIO-SARDÀ *et al.*, 2021).

Não obstante a isso, observa-se que o padrão alimentar afeta não apenas o bem-estar, mas também a incidência de doenças crônicas, aumento de risco cardiovascular, doenças metabólicas, dentre outros (JAYEDI *et al.*, 2020; BEIGREZAEI *et al.*, 2019).

A ingestão de alimentos ultraprocessados entre os estudantes universitários deste estudo pode ser identificada no Gráfico 7.

Gráfico 7 – Percentual de estudantes universitários que relataram a ingestão de dieta rica em açúcar, sal e gordura animal no período da pandemia de COVID-19 – Rio de Janeiro, 2022.



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Uma investigação com estudantes universitários da Alemanha mostrou a pandemia

proporcionou mudanças de consumo em algumas categorias de alimentos, especialmente doces, pães e produtos de panificação, massas, salgadinhos e embutidos, os quais o aumento da ingestão foi evidente, compactuando com os achados deste estudo (PALMER, BSCHADEN, STROEBELE-BENSCHOP, 2021).

Os estudantes na fase final do ensino superior tendem a ter preocupações com estágios, trabalho de conclusão de curso, família e trabalho e estes podem ser justificativas para o aumento no consumo de alimentos não saudáveis (PEREZ-DOMINGUEZ *et al.*, 2021).

Uma pesquisa realizada na Espanha constatou que apenas 36% dos estudantes universitários leem rótulos de alimentos e que, em geral, consomem produtos com base em informações externas da embalagem. Além disso, o consumo de produtos ultraprocessados é maior entre estudantes que não moram com seus familiares (GASCÓN *et al.*, 2022).

Uma das consequências do consumo exagerado de alimentos ultraprocessados é o aumento do IMC. Na presente pesquisa observou-se que 38% dos estudantes relataram estar a 8kgs ou mais de seu respectivo peso atual.

O estresse causado pelas informações nas redes sociais foi relatado por 56% dos entrevistados, mudaram seu estilo de vida, que se caracterizou pela alterações no aspectos alimentar como: alimentos ricos em gorduras e gulosemias (MUZYKA *et al.*, 2021).

Estudantes alemães relataram que o cenário pandêmico culminou no aumento do peso ponderal, o que foi percebido por mais de 25% da amostra (PALMER, BSCHADEN, STROEBELE-BENSCHOP, 2021).

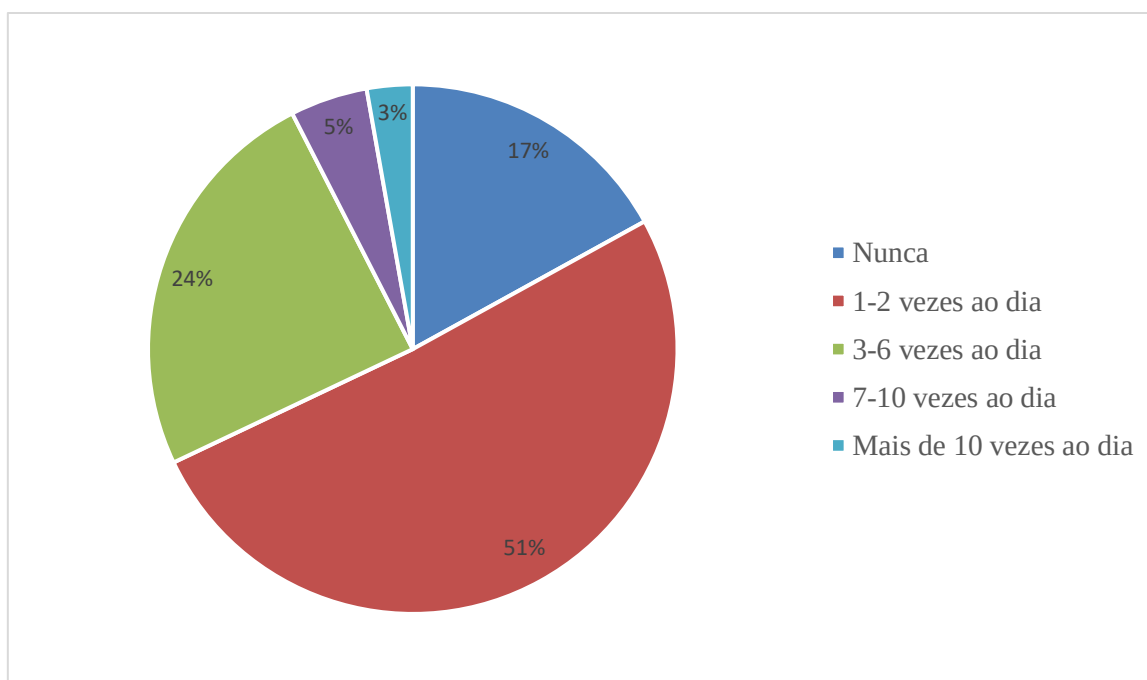
No cenário universitário da Itália, muitos estudantes devido ao sedentarismo, as aulas remotas e, ao fechamento dos locais de práticas de exercícios, muitos estudantes relataram o aumento do IMC e outros procuraram realizar exercícios em casa para manter o peso adequado e saúde física e mental (BRANCACCIO *et al.*, 2021).

As relações sociais também influenciam os hábitos saudáveis, principalmente aqueles relacionados à atividade física e escolhas alimentares, que podem ter consequências no IMC e no surgimento de doenças como diabetes e doenças cardíacas (PRATI; PORTO; FERREIRA, 2020).

3.4 Domínio 4: Cafeína, cigarro e outras drogas

A utilização de cafeína, tabaco e outras drogas vem sendo associadas como substâncias de escolha por estudantes universitários no manejo de sintomas de ansiedade. Em relação ao consumo de cafeína, os dados ainda são imprecisos, contudo, observa-se que o café é a principal fonte e o número de xícaras consumidas é proporcionalmente associado a elevados níveis de educação (ou aproximação com o término do curso), sintomas depressivos e transtornos de ansiedade (BERTASI, 2021). O padrão de consumo de cafeína pela amostra da presente pesquisa pode ser observado no Gráfico 8.

Gráfico 8 – Padrão de consumo bebidas que contém cafeína entre universitários no período da pandemia de COVID-19 - Rio de Janeiro, 2022.



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Observa-se que aproximadamente 67% dos estudantes referiram ingerir bebidas com cafeína até duas vezes ao dia, um consumo considerado moderado, contrariando um estudo comparativo entre Brasil e Estados Unidos, no qual observou-se o consumo de cafeína muito popular entre os estudantes, principalmente no formato de cafés, chás, bebidas energéticas e chocolates (INTELANGELO *et al.*, 2021).

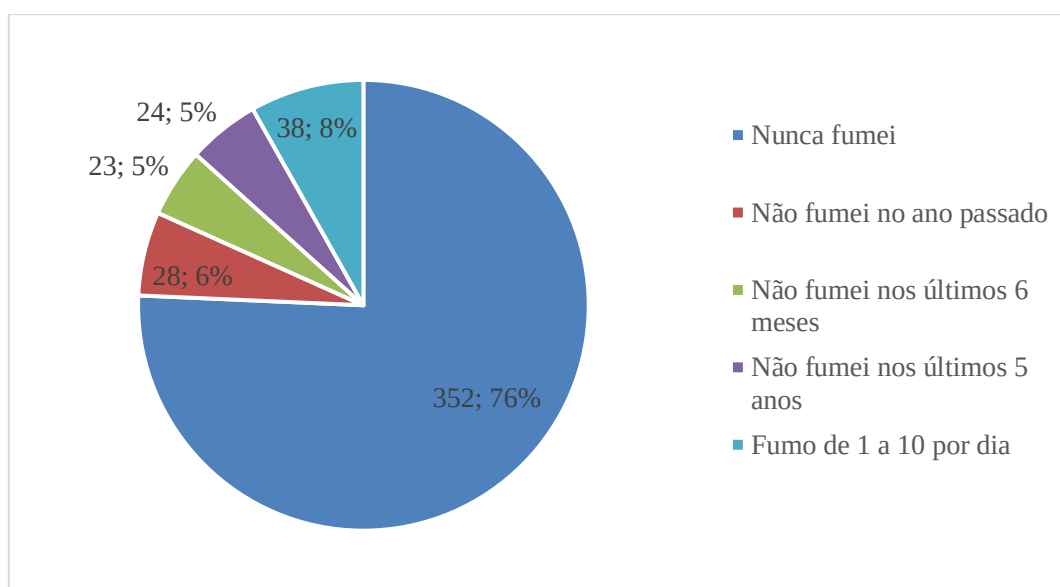
A literatura científica indica que os estudantes universitários que consomem cafeína têm

prazer e satisfação em consumi-la e, o consumo exagerado pode ser um problema por levar à distúrbios e à diminuição da qualidade de vida (LELIS, *et al.*, 2020).

Esse consumo pode ter uma variedade de efeitos. O efeito positivo da cafeína nos alunos é o aumento temporário do estado de alerta e na concentração, entretanto, o excesso de cafeína pode causar sonolência, fadiga, perda de clareza e padrão de sono irregulares, pois inibe a capacidade de adormecer e reduz a qualidade do seu sono (GUSSO *et al.*, 2020).

Apesar de ser considerado um grave problema entre estudantes universitários, a cafeína não é a única substância de consumo. O consumo de tabaco também esteve presente entre os estudantes, conforme demonstrado no Gráfico 9.

Gráfico 9 – Padrão de consumo de tabaco entre universitários no período da pandemia de COVID-19 - Rio de Janeiro, 2022.



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Na presente investigação observou-se a prevalência do uso regular de tabaco em 8% da amostra. É válido enfatizar que este número é bem inferior quando comparado a estudos de prevalência da comunidade europeia que chega a 27% (KARADOĞAN, *et al.*, 2018).

Sobre o uso específico de maconha, a presente amostra identificou que 13% dos estudantes relataram o uso no ano anterior, enquanto uma pesquisa norte-americana identificou o uso entre 44% dos estudantes no mesmo período (MELO *et al.*, 2021).

Segundo Carmargo *et al.*, (2019) o abuso de drogas entre estudantes está relacionado ao uso precoce da substância, ou seja, ainda na adolescência e é compreendido em uma associação

com a felicidade e a fuga dos problemas.

A automedicação também é uma prática presente entre os estudantes universitários. Na amostra estudada, 79,4% dos estudantes relatou o uso de remédios sem prescrição médica. Apesar do talto percentual, este ainda está abaixo de estudos similares como a investigação de Al-Hussaini, Mustafa e Ali (2014) que constatarem a prevalência de 97,8% de automedicação entre estudantes universitários do Kwait.

A automedicação é uma prática comum da população brasileira e que teveum aumento significativo durante o período pandêmico, alcançando um índice superior a 75% de prevalência de consumo de fármacos sem nenhuma orientação médica, a maioria das ocorrências está relacionada aos medicamentos de fácil acesso da população (MELO *et al.*, 2021).

Entre universitários na Jordânia os medicamentos mais utilizados sem prescrição médica foram os indutores do sono (SAADEH *et al.*, 2020).

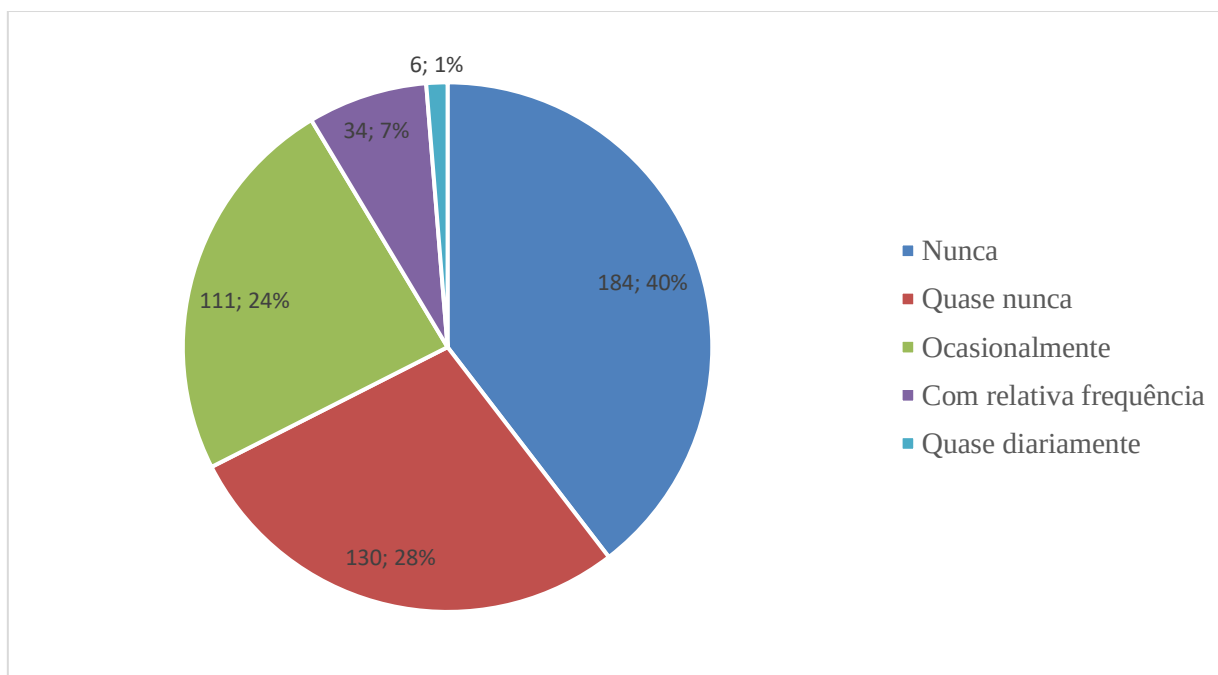
É válido ressaltar que a dose e forma de administração também torna o paciente mais vulnerável às intoxicações e, no cenário nacional são registrados anualmente mais de 30 mil casos de internação associados a este fato (LELIS *et al.*, 2020).

3.5 Domínio 5: Álcool

O consumo de álcool entre estudantes universitários está essencialmente associado a situações que remetem a sociabilidade e ao prazer. Uma pesquisa realizada com 180 graduandos da Índia revelou que 91,3% da amostra ingeria álcool no período noturno e fora de casa e, 93,4% relatavam o sentido da substância era a busca pelo prazer e pelo desejo máximo (SAINI, SULTHAR, 2022).

Tal utilização social do álcool pode ser identificada pelo consumo de várias doses em uma única situação, como demonstrado no Gráfico 10.

Gráfico 10 – Frequência do consumo de mais de quatro doses de álcool em uma única situação entre universitários no período da pandemia de COVID-19 - Rio de Janeiro, 2022.



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Durante o período do isolamento, observou-se o aumento da utilização do álcool para aliviar a ansiedade e o estresse, sendo uma das substância mais utilizada por estudantes universitários. O alcoolismo também constitui problema relevante e afeta especialmente a população de jovens (PALMER; BSCHADEN; STROEBELE-BENSCHOP, 2021).

O consumo de álcool por universitários é relacionado a aspectos sociais como estratégia de superar a timidez, aliviar a tensão e aproximar as pessoas e tornam-se mais frequentes nos espaços sociais frequentados por esta população onde as diversas formas de relacionamento são fortalecidas (PARAMO *et al.*, 2020; PINHO, *et al.*, 2020).

Neste sentido, observa-se a prática do *binge* ou *binge drinking* que significa o ato de ingerir uma grande quantidade de álcool em um curto período de tempo, aumentando a possibilidade de incidentes relacionados ao excesso da substância no organismo ou até mesmo, eventos associados a causas externas como a violência (PARAMO *et al.*, 2020).

Um estudo norte-americano comprovou que durante a pandemia de COVID-19, a prevalência da prática de *binge drinking* nos últimos 30 dias foi reduzida entre estudantes universitários em comparação ao período pré-pandêmico, passando de 46% para 24,6% respectivamente. Tal resultado pode estar relacionado com redução de momentos sociais presenciais (FRUEHWIRTH, GORMAN, PEREIRA, 2021).

Apesar de não haver uma relação evidente de causa e efeito entre o *binge drinking* e a dependência de álcool, é importante ressaltar que os componentes multifatoriais do consumo podem catalisar o surgimento de fenômenos de abuso da substância e dependência. Isso porque o alcoolismo é uma doença crônica e multifatorial, nos quais citam-se: a quantidade e a frequência do consumo de álcool, o estado de saúde do indivíduo, fatores genéticos, psicossociais e ambientais. No entanto, não são esses fatores que determinam o diagnóstico de dependência (PINHO, *et al.*, 2020).

Estudantes do sexo masculino têm maior propensão ao início precoce do consumo e uso danoso da substância, o que pode catalisar o fenômeno de dependência (ISLAM *et al.*, 2020).

Uma investigação realizada com estudantes universitários no período pré-pandêmico constatou que a prevalência do consumo de álcool está relacionada a características da amostra, como ser do sexo masculino, fumantes, com sintomas ou sentimentos de desesperança ou tristeza e que frequentam grupos sociais onde o consumo da substância é realizado coletivamente (HTET *et al.*, 2020).

Já no período pandêmico, o consumo de álcool entre estudantes foi associado ao sofrimento psicológico, ansiedade, depressão, estresse e angústia, sobretudo relacionadas à cobranças por um bom desempenho acadêmico (FILA-WITECKA *et al.*, 2021; MARTIN, BACHMAN, PALMER, 2021).

O padrão semanal de consumo de álcool entre estudantes universitários da presente amostra revelou que 87,7% dos sujeitos ingeria na pandemia até 7 doses de álcool semanais enquanto 3,2% relataram a ingesta superior a 20 doses.

Uma investigação brasileira evidenciou que aproximadamente a metade dos jovens universitários chegam a ingerir sete doses de álcool por semana, devido às características da vida social, carga horária extensa, independência financeira adiada ou mesmo o estresse vivido nessa fase da vida. Os jovens acadêmicos são considerados um grupo vulnerável ao consumo exagerado do álcool (ROMERO-BLANCO *et al.*, 2020).

Na Alemanha e na Espanha o consumo de álcool é justificado como um hábito cultural entre os estudantes que consolidam crenças normativas de que o ato de beber é um comportamento comum e validado em seu meio social, além da percepção compartilhada de que faz parte da experiência universitária (PALMER, BSCHADEN, STROEBELE-BENSCHOP, 2021)

Apesar de todo o contexto social favorável ao consumo de bebidas alcoólicas, a ingestão crônica da substância representa um risco substancial para o desenvolvimento de doença hepática alcoólica, além de aumentar o risco de desenvolver diferentes tipos de câncer,

incluindo câncer de boca, esôfago, laringe, estômago, fígado, cólon, reto e mama. Tanto o acetaldeído quanto o próprio álcool contribuem para o aumento do risco.(IMAZ-ARAMBURU *et al.*, 2021).

Não menos importante, o consumo de bebidas alcoólicas também é frequentemente associado ao aumento de incidentes violentos como acidentes automobilísticos. O consumo abusivo de álcool procedido da condução veicular estimula a ocorrência de acidentes de trânsito no cenário do Brasil, sendo uma grande causa de internações e mortes por causas externas (GUSSO *et al.*,2020).

Na presente amostra observou-se que 97,42% dos estudantes relataram não dirigir após o consumo de álcool. A prática do consumo de álcool precedido do manejo de veículos automotivos diminuiu substancialmente apartir de 2013, após a criação de medidas protetivas como a lei seca e a política de controle da taxa de alcoolemia com a fiscalização, o aumento de impostos, a restrição de locais e horários de venda, as medidas de monitoramento e vigilância do álcool, entre outras. Ainda assim, a prevalência de consumo mais elevada na população brasileira está relacionada a homens entre 18 a 34 anos e com escolaridade mais elevada, perfil compatível com a média de idade da vivência universitária (MALTA *et al.*,2020).

No que diz respeito a utilização do cinto de segurança, observa-se que 75% da amostra relatou a utilização do dispositivo em todas as viagens automotivas. Conforme o estudo de Marinho *et al* (2020), a utilização do cinto no banco traseiro ainda não é um hábito para a maior parte dos estudantes, em ambos os sexos, mesmo com a existência de um Código de Trânsito Brasileiro, no qual o uso é considerado obrigatório. Já a utilização do cinto nos bancos dianteiros tornou-se hábito, pois sua fiscalização é mais intensa, além de comprovadamente contribuir para a redução da severidade dos acidentes de trânsito.

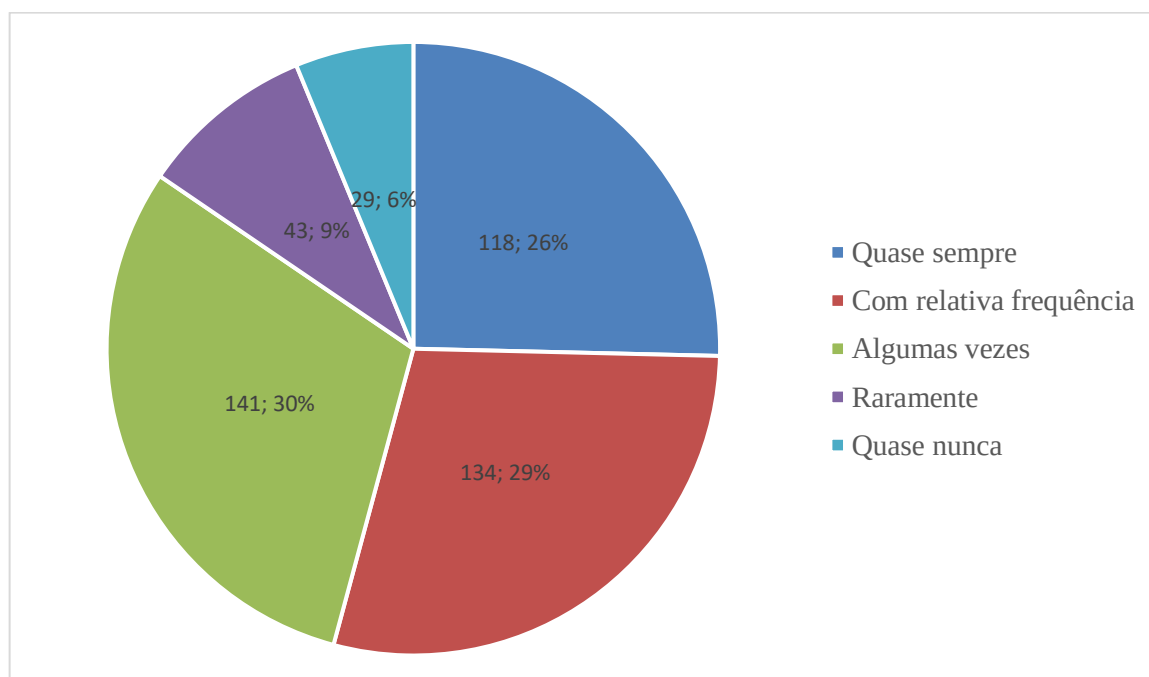
Em geral, os alunos fazem diariamente viagens curtas, desde as cidades de origem até uma cidade maior, que concentra cursos superiores, por isso a importância das campanhas da utilização do cinto de segurança que tem como função reduzir a mortalidade no trânsito (BÜHRER *et al.*,2019).

3.6 Domínio 6: Sono, estresse e sexo seguro

O padrão de sono de universitários é objeto de estudo de investigações desde antes do período pré-pandêmico da COVID-19. O estudo de Pereira, Gordia e Quadros (2011) já indicava que estes estudantes são considerados grupo de risco para o desenvolvimento de distúrbios relacionados ao sono, especialmente a sonolência diurna excessiva.

Já o estudo de Maciel, Wendt, Demenech e Dumith (2023) indicou que 23% dos graduandos referiram sofrer com distúrbios do sono neste período. No presente estudo, os distúrbios de sono estão associados ao sentimento de cansaço mesmo após o repouso e a prevalência pode ser observada no Gráfico 11.

Gráfico 11 – Prevalência de cansaço no pós-sono entre universitários no período da pandemia de COVID-19 - Rio de Janeiro, 2022.



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Universitários na Jordânia relataram que a pandemia da COVID-19 os afetou por meio de dores de cabeça, sonhos perturbados e insônia (SAADEH *et al.*, 2020). Conforme informa Carone *et al* (2020), 32% dos estudantes apresentaram sono insuficiente nos dias de aula e 32,2% sonolência diurna, interferindo em todos os aspectos cognitivos, no humor, atenção, raciocínio, memória e aprendizagem.

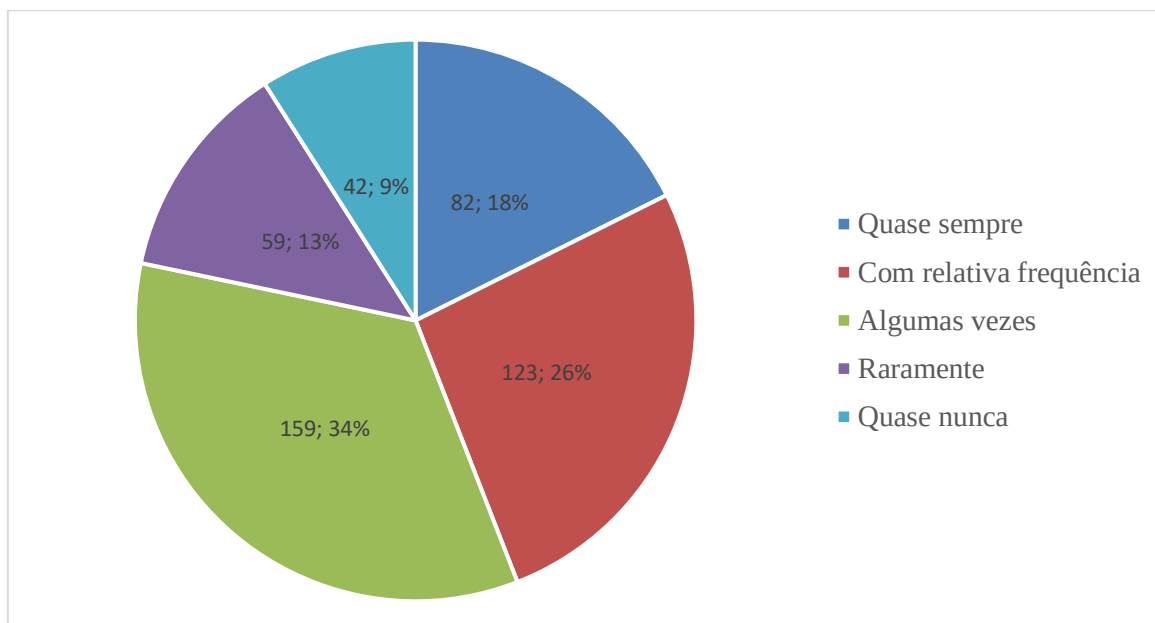
A pandemia de COVID-19 teve efeito direto negativo sobre o ciclo sono-vigília e, desencadeou diversos sintomas negativos, tal como ansiedade, tristeza, preocupação, medo e angústia. Entre os acadêmicos da Argentina e Turquia, as altas exigências acadêmicas, os tornaram mais suscetíveis ao desenvolvimento de transtornos do sono culminando na redução do número de horas de sono diárias (INTELANGELO *et al.*, 2021; BOSI BAAYCL *et al.*, 2021).

Os universitários são um grupo social suscetível às alterações na qualidade do sono já que acabam se expondo a fatores associados à privação do sono onde destaca-se o tempo dedicado às atividades acadêmicas, o trabalho em turnos, o estresse e o uso excessivo de redes sociais. O sono é importante pois consolida a memória, regula a temperatura corporal e recupera o metabolismo energético cerebral e, por estes motivos, a má qualidade do sono está relacionada a deficiência no processo de aprendizagem e o desempenho acadêmico. (CARONE *et al.*, 2020).

Uma investigação multicêntrica com países da Europa, Ásia e Américas revelou que estudantes universitários normalmente apresentam um padrão de sono irregular como aumento do estresse acadêmico, aumento do tempo gasto em atividades de estudo e a reduzida qualidade do sono está associada ao repouso de curta duração e ao desenvolvimento de doenças metabólicas e nutricionais como obesidade, diabetes mellitus e síndrome metabólica (PEREZ-DOMINGUEZ *et al.*, 2021).

Um estudo realizado no Oriente Médio constatou ainda a relação entre a má qualidade do sono e níveis elevados de estresse (ALOTAIBI *et al.*, 2020). Neste sentido, a capacidade dos estudantes da amostra atual em lidar com o estresse pode ser observada no Gráfico 12

Gráfico 12 – Capacidade de lidar com o estresse do cotidiano entre universitários no período da pandemia de COVID-19 - Rio de Janeiro, 2022.



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Observa-se que aproximadamente 22% dos estudantes relatou não saber lidar com o estresse do cotidiano. Segundo Gundim *et al.*(2021), as reações emocionais descritas por estresse, ansiedade, luto, raiva e pânico, associadas à preocupação com o atraso das atividades acadêmicas e ao medo de adoecer no período pandêmico, além do impacto psicológico causado pela pandemia de COVID-19, tem criando ansiedade e depressão, exacerbadas por incertezas e intensificação do fluxo de informações.

A incerteza e o potencial impacto negativo na progressão acadêmica podem ter um efeito adverso na saúde mental dos estudantes como: estresse, ansiedade e depressão (GUNDIM *et al.*, 2021).

O alto índice de indivíduos incapazes de lidar com o estresse do cotidiano pode estar associado a fatores como: instabilidade da renda familiar, pressão psicológica e econômica, preocupação com atrasos acadêmicos e a influência da pandemia na vida diária, preocupação com estudos e no emprego futuro, ausência de comunicação interpessoal e notícias falsas. (PEREZ-DOMINGUEZ *et al.*,2021).

O estresse ocupacional é o esforço do corpo para se adaptar a diferentes situações, causado pela relação entre demandas psicológicas e controle, e está associado ao processo de aprendizagem. Ele tem a capacidade de causar desconforto relacionado à atividade a ser realizada (SOUZA; MENEZES,2020).

Não menos importante, a prática do sexo seguro também é um foco de atenção neste domínio e na presente pesquisa. Cerca de 19% da amostra relatou a realização de sexo inseguro, ou seja, sem o uso de preservativos. Um estudo realizado com adolescentes demonstrou que a média de início da atividade sexual é aos 14 anos e que há uma tendência de iniciação sexual precoce entre os indivíduos do sexo masculino. Além disso, um terço das primeiras relações sexuais ocorreu sem o uso de proteção (33,9%). As participantes do sexo feminino apresentaram maior conhecimento sobre contracepção e prevenção de doenças, porém, aderiram menos ao uso de preservativos e utilizaram mais contraceptivos orais e de emergência (VIEIRA *et al*, 2021).

De acordo com Guerra *et al* (2020), confiar no parceiro é um motivo frequente para o não uso de preservativos entre jovens, o que pode aumentar o risco de infecções sexualmente transmissíveis (IST). Além disso, a multiplicidade de parceiros também é um fator que contribui para a maior incidência de IST entre jovens. No entanto, não há diferenças significativas em relação ao comportamento sexual entre estudantes universitários da área da saúde e de outras áreas.

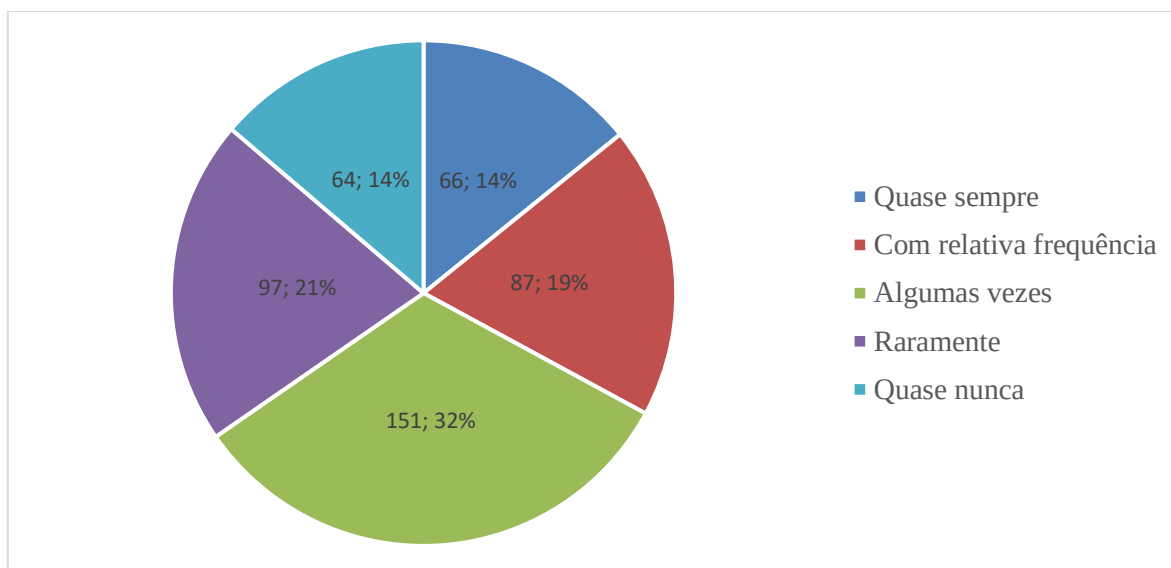
Em um estudo realizado na China por Ren, Zhou e Liu (2021), foi identificado que a prática sexual sem preservativo entre estudantes universitários está associada à criação por pais divorciados ou pelos avós, além do uso de aplicativos de encontros. A pesquisa também encontrou que cerca de 16% da amostra apresentava multiplicidade de parceiros.

3.7 Domínio 7: Tipos de Comportamentos

Granieri, Franzoi e Chung (2021) indicam que o sofrimento psíquico entre discentes universitários tornou-se mais perceptível após o início da pandemia de COVID-19, já que este se apresentava como um desdobramento de inúmeros fatores como o isolamento, a busca pela autossuficiência financeira, a transição para a vida adulta e as escolhas sobre carreira e relacionamentos.

Para Maia e Dias (2020), a pandemia impactou no comportamento dos discentes e culminou em grande incidência de depressão, ansiedade e estresse, o que pode gerar estados de confusão mental com o surgimento de sentimentos negativos, como a raiva, a hostilidade ou traduções de sensações de angústia e desesperança. A autopercepção do sentimento de raiva e hostilidade está disposta no Gráfico 13.

Gráfico 13 – Autopercepção do sentimento de raiva e hostilidade entre universitários no período da pandemia de COVID-19 - Rio de Janeiro, 2022.



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

O confinamento e o maior número de horas em tela, de notícias pelas mídias, trouxe o sentimento de frustração dos estudantes diante da realidade acadêmica estão todos relacionados ao aumento dos quadros depressivos (ALGAZAL MARIN *et al.* 2021).

A sobrecarga acadêmica, o medo de não corresponder às expectativas, o receio da desvalorização profissional, do desemprego, atividades acadêmicas excessivas, falta de tempo, ansiedade, esgotamento emocional, sintomas psicossomáticos como nervosismo, dores de cabeça e dificuldade em adormecer ou manter o sono, a fadiga e conflitos nas relações interpessoais são fatores que impactaram grandemente a saúde dos estudantes no período da pandemia de COVID-19 (VIEIRA, SANTIAGO, PEREIRA *et al.*, 2021).

As consequências desse adoecimento psíquico estão associadas, sobretudo, a fatores psicossociais cujos desdobramentos apontam para o deterioramento das relações pessoais devido à incapacidade dos estudantes em lidar com o fenômeno da pandemia. Para mediar essa situação, os graduandos buscaram redes informais de cuidado durante o período do isolamento social (NEGASH *et al.*, 2021).

A necessidade de produzir méritos acadêmicos na graduação traz ansiedade e também uma forte sensação de aparente pressa e pensamentos depressivos sobre incompetência, além de excesso de fadiga e indisposição para cumprir as obrigações diárias (CASTRO *et al.*, 2017). Neste sentido, observa-se que 35% dos estudantes da amostra estudada indicaram estar quase sempre com pressa e apenas 3,4% indicaram quase nunca ter esse sentimento.

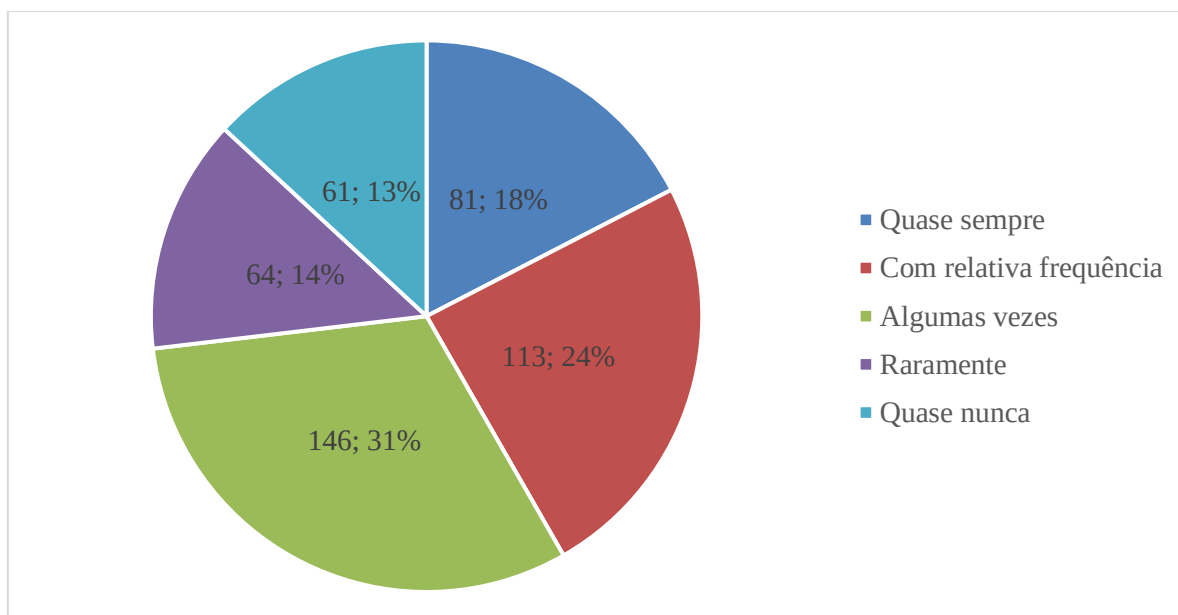
Os achados sugerem que a aparente pressa faz parte da vida cotidiana entre os estudantes universitários e, muitas vezes, a raiva e a hostilidade são condições que podem ser detectadas como resultado da ansiedade e angústia persistentes em exigir um bom desempenho acadêmico (GUSSO *et al.*, 2020). O estudo de Tran *et al.* (2022) indica que a satisfação acadêmica é um preditor da saúde mental mais forte do que o próprio estresse provocado pelo isolamento no período da pandemia. A insatisfação em relação ao desempenho acadêmico estava significativamente associada a transtornos de ansiedade e depressão.

Ao longo dos anos, grandes mudanças em todos os níveis da sociedade obrigaram o ser humano a se adaptar física, mental e socialmente e, em decorrência disso, os graduandos passam por essa rotina diária e se tornam vulneráveis a múltiplos estressores que desencadeiam desequilíbrios em sua saúde mental. Assim, tem-se observado que não apenas o desgaste físico, mas também o esgotamento emocional afetou a qualidade de vida dessa população, alterando seu desempenho nas relações sociais, acadêmicas, físicas e psicológicas, fazendo com que os sintomas se transformem em graves distúrbios psicológicos (VIEIRA *et al.*, 2021).

3.8 Domínio 8: Introspecção

Na contramão dos principais achados da literatura, observou-se o surgimento de investigações que enfatizam a psicologia positiva durante a pandemia de COVID-19. Zanon *et al.* (2020) indicam que o otimismo, a resiliência e o bem-estar são desdobramentos do fenômeno pandêmico que permitiu aos indivíduos a busca por novos hobbies, o aumento do convívio familiar e a criação de perspectivas criativas para o futuro. Neste sentido, é possível observar a frequência de pensamentos positivos e otimistas entre os sujeitos, conforme mostrado no Gráfico 14.

Gráfico 14 – Frequência de pensamentos positivos e otimistas entre universitários no período da pandemia de COVID-19 - Rio de Janeiro, 2022.



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Percebe-se que, mesmo em situações adversas ocasionadas pela pandemia, a maioria dos estudantes demonstrou pensamento otimista, sendo que aproximadamente 41% apresentavam comportamento positivo com frequência ou quase sempre. É válido enfatizar que a literatura internacional indica que os estudantes do sexo masculino que cursam os anos mais avançados da graduação são aqueles que possuem melhores mecanismos de enfrentamento às situações proporcionadas pelo isolamento na pandemia, apresentando recursos mais eficazes e um maior grau de resiliência percebido (DAFOGIANNI *et al.*, 2022).

Observa-se também que os estudantes que moram sozinhos ou com outras pessoas que não sejam familiares apresentaram elevado grau de resiliência, assim como aqueles que cursavam graduações vinculadas às ciências da saúde (SAMIENTO, PONCE, BERTOLÍN, 2021).

O estudo de Roche *et al.* (2022) demonstra que a resiliência e o sentimento de otimismo estão relacionados a capacidades mentais que podem ser desenvolvidas com exercícios de mindfulness, tais como: a capacidade de reconhecer e descrever experiências internas significativas, a presença emocional e mental no processo de viver e o controle de posturas reativas.

Apesar dos achados sobre posturas otimistas, o estudo constatou que os sentimentos de tensão e desapontamento foram amplamente percebidos, com prevalência superior a 60%,

assim como a tristeza, cujo percentual atingiu 65% dos estudantes. Esses resultados estão associados a uma multiplicidade de fatores, incluindo o ensino remoto emergencial, que exige que os universitários sejam motivados e autônomos no processo de busca do conhecimento, sob pena de gerar um sentimento de dor e solidão, fazendo com que se sintam frustrados pela falta de interação, atenção e aprendizado. Essa realidade virtual reforça a necessidade de uma rede de apoio social nesse período, pois a falta de interação física e social é responsável por importantes efeitos psicológicos negativos na saúde (BARBOSA *et al.*, 2020).

Os dados de achados relacionados a estudantes da Polônia e do Reino Unido também apontam para a ocorrência de sentimentos como a tristeza e desesperança, nos quais as repercussões estão associadas a questões de saúde mental, como o aumento dos índices de transtorno de ansiedade generalizada e depressão, cujo gatilho de ocorrência está relacionado à produtividade (SAVAGE *et al.*, 2020).

Esse adoecimento pode trazer diversos impactos na vida dos estudantes universitários, como a queda no desempenho estudantil e o agravamento de sintomas depressivos relacionados ao confinamento. O cenário pandêmico aumentou os índices de depressão entre estudantes universitários, bem como a falta de adesão ao tratamento dos que já possuíam a doença (CASTRO *et al.*, 2017).

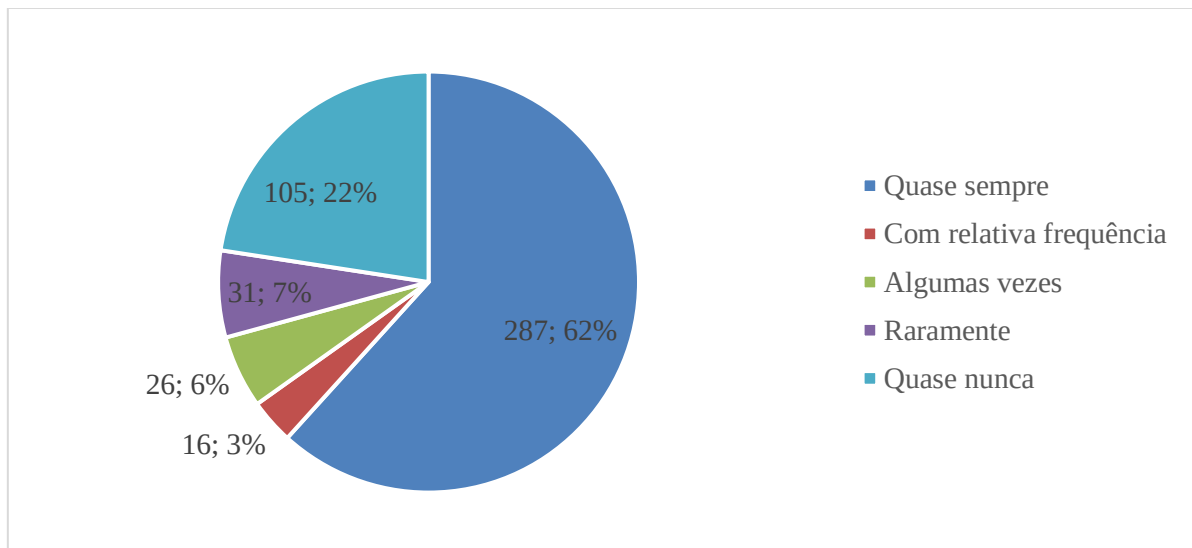
As exigências do competitivo mercado de trabalho e a rotina podem desencadear o sentimento de baixa autoestima e depressão, devido à falta de lazer e outras atividades de manutenção da saúde mental (SAVAGE *et al.*, 2020).

Lembre-se de que a saúde mental é o equilíbrio emocional entre as necessidades e demandas ou experiências externas. É a capacidade de administrar sua vida e suas emoções em diversas situações, não deixando de fazer o que é necessário. É entendido como estar confortável consigo mesmo e com os outros e saber lidar com emoções positivas e negativas, como alegria, tristeza, coragem, medo, raiva, tensão, desapontamento, culpa e frustração. Isso tem sido um grande desafio no cenário universitário, sobretudo no contexto de isolamento e pandemia (BARBOSA *et al.*, 2020).

3.9 Domínio 9: Trabalho

Segundo Cao *et al.* (2022), a satisfação no trabalho influencia a saúde mental do trabalhador, assim como o inverso dessa equação também ocorre. Nesse sentido, o trabalhador adoecido mentalmente tende a se sentir insatisfeito com o trabalho, assim como o trabalho pode catalisar casos de adoecimento mental. Entre os participantes da presente pesquisa, a satisfação com o trabalho pode ser observada no Gráfico 15.

Gráfico 15 – Satisfação com o trabalho entre universitários no período da pandemia de COVID-19 - Rio de Janeiro, 2022.



Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Observou-se que a dimensão trabalho foi a que menos impactou negativamente na análise do estilo de vida dos estudantes universitários, já que 62% dos indivíduos demonstraram satisfação com o trabalho atual, incluindo as condições nas quais esse trabalho estava sendo realizado durante o período da pandemia de COVID-19. A satisfação no trabalho está relacionada a um conjunto de sentimentos e respostas emocionais que os trabalhadores percebem em seu trabalho, sejam eles favoráveis ou desfavoráveis (MARQUESE; MORENO, 2005).

A desmotivação no trabalho pode gerar graves problemas tanto para as organizações quanto para as pessoas, e, neste sentido, é necessário garantir no ambiente de trabalho as necessidades fisiológicas, sociais e de autorrealização para que não sejam afetados os padrões

de qualidade e produtividade e se possa garantir a manutenção da saúde física e mental (MELO *et al.*, 2020).

Um estudo sobre satisfação demonstrou que o ambiente de trabalho e o salário são indicativos de insatisfação. O mesmo autor relata ainda que, quando mal remunerado, o funcionário passa a ter menos comprometimento com as tarefas a serem realizadas durante o seu trabalho, e ainda mostra que apenas o fato de ter uma boa remuneração não garante resultados de desempenho adequado (BÜHRER *et al.*, 2021).

É válido ressaltar que o processo de virtualização do ensino imposto pela pandemia provocou limitações, e a satisfação dos estudantes com esse contexto de trabalho temporário não é muito encontrada na literatura. Um estudo realizado com estudantes dos últimos anos de uma faculdade de medicina na Colômbia constatou plena satisfação com o processo de trabalho. Contudo, estes estavam voltados para o ensino prático em hospitais, diferentemente da amostra atual, que foi composta basicamente por estudantes no ensino remoto emergencial (PRADA; ZARATE-TORRES; PRADA, 2021).

O estudo de Sudibjo e Manihuruk (2022) indica que a satisfação com o trabalho no cenário universitário estava associada à rede de apoio e ao suporte institucional recebido pelos sujeitos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo possibilitou conhecer o estilo de vida dos estudantes universitários durante o período pandêmico de COVID-19 em uma universidade pública situada no município do Rio de Janeiro. Apesar das modificações decorrentes da pandemia, o estilo de vida dos estudantes ainda obteve uma boa pontuação quando relacionado ao EV.

Embora as modificações em todas as dimensões do estilo de vida tenham sido visíveis, a amostra de estudantes avaliados apresentou uma classificação satisfatória. Chama a atenção o fato de que algumas dimensões foram menos afetadas do que outras, gerando um mecanismo de compensação no score final e contribuindo assim para a manutenção da boa pontuação. As dimensões mais afetadas foram aquelas relacionadas aos hábitos alimentares e à frequência de atividades físicas, enquanto a dimensão relacionada ao trabalho foi a menos afetada.

Em relação aos comportamentos deletérios apresentados como majoritários nesta pesquisa, identificou-se que o sedentarismo, o alto consumo de alimentos ultraprocessados e a percepção do sentimento de raiva e tristeza foram os mais prevalentes. Em contrapartida, identificou-se a presença de pessoas importantes na rede social dos sujeitos (seja para conversar ou para trocar afeto), o baixo consumo de tabaco e a satisfação com o trabalho como fatores protetores aos atores da investigação.

Apesar da análise objetiva, o presente estudo mostra como limitação a impossibilidade comparativa entre o período pandêmico e o período pré-pandêmico, já que a coleta de dados foi voltada exclusivamente para o fenômeno da pandemia. Ademais, por se tratar de uma situação inédita, tornou-se impossível a equivalência com outros eventos de estudo. As repercussões das fragilidades encontradas no EV dos estudantes estão voltadas para possíveis adoecimentos físicos e mentais, sendo necessária a reavaliação em momentos futuros.

Ainda é cedo para prever os danos gerados pela pandemia, contudo, é de se esperar o aumento dos transtornos mentais comuns e das doenças crônicas ocasionadas pelo sedentarismo e má qualidade nutricional.

Cabe à universidade a revisão da proposta institucional voltada para a promoção da saúde dos estudantes, cujo foco na saúde mental parece ser uma necessidade perene. Para além dos danos ocasionados pela pandemia de COVID-19, acredita-se que a oportunidade da reflexão sobre o momento atual possa também ser um importante marco na revisão de práticas acadêmicas baseadas no produtivismo e no acúmulo de tarefas.

Acredita-se ser essencial o acompanhamento longitudinal da saúde da comunidade

acadêmica e, além disso, sugere-se a realização de atividades coletivas que possam estimular o diálogo, a resiliência e a empatia. Como percebeu-se na literatura científica, em meio a um cenário de desesperança e tristeza, é possível identificar possibilidades de prática de resiliência e otimismo.

Hoje, não é possível ter certeza sobre o futuro pós-pandêmico. Entretanto, com o retorno das atividades presenciais, a urgência na recuperação física e mental tornou-se uma questão de saúde pública. Para tanto, observa-se a necessidade de criação e implementação de políticas públicas e institucionais voltadas para a promoção da saúde nos campi universitários. Acredita-se que este seja um investimento público de grande relevância e impacto para a população, especialmente devido à responsabilidade social e educacional das universidades públicas na sociedade.

REFERÊNCIAS

ALMUTAIRI, K. M., ALONAZI, W. B., VINLUAN, J. M. *et al.* Health promoting lifestyle of university students in Saudi Arabia: a cross-sectional assessment. **BMC Public Health**.v.18, 1093, 2018.Disponível em:<https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-018-5999-z>. Acesso em:14 set 2021.

ARROYO H.V. El movimiento de universidades promotoras de la salud. **Rev Bras em Promoção da Saúde**.Dec v.31, n.4, p1–4. 2018. Disponível :<http://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/8769>. Acesso em:19 set.2021.

ALOTAIBI, A. D. *et al.* The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students. *Journal of family & community medicine*, v. 27, n. 1, p. 23, 2020.Disponível em:https://doi.org/10.4103%2Fjfcml.JFCM_132_19.Acesso em:17 abr. 2023.

ANGELUCCI, L. T., CAÑOTO, Y., HERNÁNDEZ, M. J. Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el imc sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. **Avances en Psicología Latinoamericana**, v.35, n3, p.531-546,2017 DOI:10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4454. Acesso em:19 set.2021

ADACHI, A.A.C.T. Evasão e evadidos nos cursos de graduação da Universidade Federal de Minas Gerais. **Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Minas Gerais. Faculdade de Educação. Programa de Pós-Graduação em Educação**, 2009.Disponível em:<http://hdl.handle.net/1843/HJPB-7UPMBA>. Acesso em: 09 out.2021.

AL-HUSSAINI, M; MUSTAFA, S; ALI, S. Self-medication among undergraduate medical students in Kuwait with reference to the role of the pharmacist. **Journal of research in pharmacy practice**, v. 3, n. 1, p. 23, 2014.Disponível em:<https://doi.org/10.4103%2F2279-042X.132706>. Acesso em:17 abr. 2021.

ALGAZAL MARIN, G., CAETANO, I. R. A., BIANCHIN, J. M.; CAVICCHIOLI, F. L. Depressão e efeitos da COVID-19 em universitários. *InterAmerican Journal of Medicine and Health*, 4.2021. <https://doi.org/10.31005/iajmh.v4i.187>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. – Brasília: **Ministério da Saúde**, 2018.Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude.pdf. Acesso em:06 set.2021.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**: promulgada em 5 de outubro de 1988: atualizada até a Emenda Constitucional nº 39, de 2001. Brasília, DF: Senado Federal, 1988. Disponível em: <http://www.senado.gov.br/bdtextual/const88/con1988br.pdf>. Acesso em: 25 out.2021.

BRASIL. **Constituição, 1988**. Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília:

Senado; 1988.

BRASIL. **Ministério da Educação**. PNAES completa 10 anos, com resultados que revelam mais igualdade de oportunidades na UFLA. Disponível em:<https://ufla.br/noticias/institucional/13903-pnaes-completa-10-anos-com-resultados-que-revelam-mais-igualdade-de-oportunidades-a-estudantes-vulneraveis-da-ufla>. Acesso em:18 set.2021.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. 3. ed-Brasília: 2010.Disponível em:https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3e_d.pdf. Acesso em:18 set.2021.

BRASIL. **Ministério da educação**. Lei nº 13.979, de 6 de fevereiro de 2020.Disponível em:http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2020/Lei/L13979.htm. Acesso em: Acesso em:19 set.2021.

BRASIL. O Programa Nacional de Assistência Estudantil – **PNAES** Decreto nº 7.234, de 19 de julho de 2010. Disponível em:http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2007-2010/2010/Decreto/D7234.htm. Acesso em:18 set.2021.

BARBOSA T.M. A. *et al*. Sentimento de angústia e isolamento social de universitários da área da saúde durante a pandemia da COVID-19. **Rev. bras. promoç. saúde** (Impr.), p. 1-9, 2020.

BZDOK, D; DUNBAR, R. IM. Social isolation and the brain in the pandemic era. **Nature Human Behaviour**, p. 1-11, 2022.Doi: <https://www.nature.com/articles/s41562-022-01453-0>.Acessp em:17 abr.2023.

BARRETT, L. F.; BLISS-MOREAU, E. Chapter 4 Affect as a Psychological Primitive. **Advances 21 in Experimental Social Psychology**. 2009. Disponível em: [https://doi.org/10.1016%2FS0065-2601\(08\)00404-8](https://doi.org/10.1016%2FS0065-2601(08)00404-8)..Acesso em:17/04/2023.

BÁNHIDI, M., LACZA, G. Lifestyle changes during COVID-19 period in Hungary– feedback of university students. **World Leisure Journal**. v.62, n.4, p.325-330, 2020.DOI:<https://doi-org.ez83.periodicos.capes.gov.br/10.1080/16078055.2020.1825251>. Acesso em:08 out.2021.

BRANCACCIO, M.*et al*. Effects of the COVID-19 pandemic on job activity, dietary behaviours and physical activity habits of university population of Naples, federico ii- Italy.**International Journal of Environmental Research and Public Health**. v.18, n.4, p. 1-14, 2021.DOI:<https://doi.org/10.3390/ijerph18041502>. Acesso em:08 out.2021.

BÁNHIDI, M., LACZA, G. Lifestyle changes during COVID-19 period in Hungary– feedback of university students. **World Leisure Journal**. v.62, n.4, p. 325-330, 2020.Disponível em:<https://doi-org.ez83.periodicos.capes.gov.br/10.1080/16078055.2020.1825251> Acesso em:08 out.2021.

BELÉM, I. C, CAMARGO D. A. D, BOTH J. Diferentes comportamentos do estilo de vida de universitários do curso de Educação Física. **Rev Cienc Ejerc Salud**.v.17, n.2, p.1-15,

2019.DOI:10.15517/pensarmos. v17i2.34733. Acesso em: 14 set.2021.

BEIGREZAEI, S. *et al.* Relationship between dietary patterns and incidence of type 2 diabetes. **International journal of preventive medicine**, v. 10, 2019.Disponível em: https://journals.lww.com/ijom/Fulltext/2019/10000/Relationship_between_Dietary_Patterns_and.92.aspx.Acesso em: 17 abr.2023.

BERTASI, R. A.O. *et al.* Caffeine intake and mental health in college students. **Cureus**, v. 13, n. 4, 2021.Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8099008/>.Acesso em:17abr.2023.

BOSI BAAYCL, T. A. *et al.* Impact of COVID-19 on Eating Habits, Sleeping Behaviour, and Physical Activity Status of Final Year Medical Students in Ankara- Turkey. **Nutrição em saúde pública**, p. 1 - 8, 2021.Disponível em: <https://doi.org/10.1017/S1368980021003906>. Acesso em:09 out. 2021.

BRIDI, M.A. *et al.* O trabalho remoto/home-office no contexto da pandemiaCOVID-19. Curitiba: Universidade Federal do Paraná, Grupo de Estudos Trabalho e Sociedade, 2020.Disponível em: https://www.eco.unicamp.br/remir/images/Artigos_2020/ARTIGO_REMIR.pdf> Acesso em:17 set. 2022.

BISPO, J..H.S , MENDES,L; LOPES, K. Qualidade de vida no trabalho. In: **Anais Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar &Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar**. 2019. DOI:<https://doi.org/10.1590/1981-52712015v43n1RB20170143>. Acesso em: 17 set.2022.

BÜHRER, B. E *et al.* Análise da Qualidade e Estilo de Vida entre Acadêmicos de Medicina de uma Instituição do Norte do Paraná. **Revista brasileira de educação médica**, v. 43, p. 39-46, 2019.DOI:<https://doi.org/10.1590/1981-52712015v43n1RB20170143>. Acesso em: 24 jul.2022.

BUSS, P.M. *et al.* Promoção da saúde e qualidade de vida: uma perspectiva histórica ao longo dos últimos 40 anos (1980-2020). **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 4723-4735, 2020.

BRUCE, A; BRUCE, P. Estatística Prática para Cientistas de Dados. **AltaBooks**, 2019.

BROWN, R. C. H., MASLEN, H., & SAVULESCU, J. Responsibility, prudence and health promotion. **Journal of Public Health**. v.41, n.3, p 561-565,2019. Disponível em:<https://academic.oup.com/jpubhealth/article/41/3/561/5051842>. Acesso em:03 set2021.

BOCCHI, C.P. *et al.* **A segurança alimentar e nutricional no brasil diante dapandemia do novo coronavírus**. 2020. Disponível em: <http://anesp.org.br/todas-asnoticias/2020/5/19/a-segurana-alimentar-e-nutricional-no-brasil-diante-da-pandemia-donovo-coronavrus>. Acesso em: 22 jul.2022.

BUSS, P. M.; FILHO, A. P. A saúde e seus determinantes sociais. **PHYSIS: Rev.53. Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 17, n.1, p. 77-93, 2007.

CASTRO, V. R. 2017. Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: Estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior. **Revista Gestão em Foco**, v.9, n.1, p.380-401. Disponível em: http://unifia.edu.br/revista_eletronica/revistas/gestao_foco/artigos/ano2017/043_saude_mental.pdf. Acesso em: 24 jul.2022.

CARONE, C.M.M *et al.* Fatores associados a distúrbios do sono em estudantes universitários. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 3, e00074919, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/6MvT8NwnW97yWJdDwcP4rRJ/?lang=pt>. Acesso em 17 jul.2022.

CASTRO F, C., & dos Anjos Queiroz, C. R. A. Cafeína: uso como estimulante por estudantes universitários, 2020. **Revista Inova Ciência & Tecnologia/Innovative Science & Technology Journal**, 16-21. Disponível em: <https://periodicos.iftm.edu.br/index.php/inova/article/view/1002>. Acesso em: 16 jul.2022.

CHAPARRO-HERNANDEZ, S, *et al.* Lifestyles of nursing students from a Colombian public university. **Investigacion y educacion en enfermeria**, 2016, 34.1: 94-103. Disponível em : http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072016000100011. Acesso em: 16 março 2022.

CASPERSEN, C.J.; POWELL, K.E.; CHRISTENSON, G.M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public health reports**, v. 100, n. 2, p. 126, 1985. DOI <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3920711/>. Acesso em: 17 abr 2023.

CAMACHO-ZUÑIGA, C. *et al.* The impact of the COVID-19 pandemic on students' feelings at high school, undergraduate, and postgraduate levels. *Heliyon*, v. 7, n. 3, p. e06465, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016%2Fj.heliyon.2021.e06465>. Acesso em: 17 abr 2023.

CARVALHO, G. A saúde pública no Brasil. **Estudos avançados**, v. 27, p. 7-26, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ea/a/HpvKjJns8GhnMXzgGDP7zzR/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 25 out.2021.

CAMARGO, E.C.P. *et al.* Uso e abuso de drogas entre universitários e a sua interface com as políticas públicas. SMAD, **Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, v. 15, n. 4, p. 1-9, 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762019000400003. Acesso em: 17/04/2023

CZERESNIA, D. O conceito de saúde e a diferença entre prevenção e promoção. *Promoção da saúde: conceitos, reflexões, tendências*, v. 2, p. 1-7, 2009. Disponível em: <http://www.fo.usp.br/wp-content/uploads/AOconceito.pdf>. Acesso em: 10 set.2021.

CELORIO-SARDÀ, R. *et al.* Effect of COVID-19 lockdown on dietary habits and lifestyle of food science students and professionals from Spain. **Nutrients**, v.13, n.5, p.1494, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu13051494>. Acesso em: 08 out.2021.

CUNHA, A. A. Multiletramento na pandemia: uma avaliação de estudantes sobre as aulas online. **Simpósio Internacional de Educação e Comunicação-SIMEDUC**, n. 10, 2021. Disponível em: <https://eventos.set.edu.br/simeduc/article/view/14733/6329>. Acesso em: 09 out. 2021.

DINIZ, G. D. C. L. M VICENTE, S. A. F.; LIMA, A. A. D. Estudo comparativo do estilo de vida entre universitários de cursos da área da saúde e de outras áreas. **Rev Med Minas Gerais**. v.28: e-1925, 2018. DOI em: <http://www.dx.doi.org/10.5935/2238-3182.20180015>. Acesso em: 18 set. 2021.

DAFOGIANNI, C. *et al.* Anxiety, Stress and the Resilience of University Students during the First Wave of the COVID-19 Pandemic. In: **Healthcare**. MDPI, 2022. p. 2573. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare10122573>. Acesso em: 17 mar. 2023.

DAMASCENO, D.L; PIMENTEL, A.M. A promoção da saúde no ensino superior e o movimento de universidades promotoras da saúde: conceitos, construção e desafios. **Educação: pesquisa, aplicação e novas tendências** - ISBN 978-65-5360-100-0 - Editora Científica Digital - www.editoracientifica.org - Vol. 1 - Ano 2022.

EVANGELISTA, R. A *et al.* Programas de promoção de saúde ocupacional implementados em professores de Instituições de Ensino Superior. **Enfermería Actual de Costa Rica**, San José, jul./dez, n. 37, p. 263-272. 2019. DOI:10.15517/revenf. v0iNo.37.36326. Acesso em: 11 set. 2021.

EDELMANN, D. *et al.* Physical Activity and Sedentary Behavior in University Students—The Role of Gender, Age, Field of Study, Targeted Degree, and Study Semester. **Frontiers in Public Health**, v. 10, 2022. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2022.821703/full>. Acesso em: 17/04/2023.

FALCÃO, L.M.F. et al. **Um olhar docente: a importância da atividade de monitoria para formação acadêmica do aluno-monitor**. Anais II CONAPESC... Campina Grande: **Realize Editora**, 2017. Disponível em: <https://www.editorarealize.com.br/index.php/artigo/visualizar/28017>. Acesso em: 14 set. 2022

FARIA, M. G, FERNANDES R. C, GALLASCH C. H, ALVES L. V. Contributions of the health-promoting universities' movement: An integrative literature review. **J EduHealth Promot**. v.10, n. 114. 2021. DOI: doi: 10.4103/jehp.jehp_24_21 Acesso em: 18 set. 2021

FERREIRA, D. H. L; BRANCHI, B. A; SUGAHARA, C. R. Processo de ensino e aprendizagem no contexto das aulas e atividades remotas no Ensino Superior em tempo da pandemia COVID-19. **Revista praxis**, v. 12, n. 1 (sup), 2020. Disponível em: <http://revistas.unifoa.edu.br/index.php/praxis/article/view/3464/2700>. Acesso em: 20 set. 2021

FERREIRA, V.; CAROLINA LAMBERTY DE MORAIS, A.; PIVETTA CARPES, F. a inserção na iniciação científica em tempos de pandemia: um relato de experiência. Anais do Salão **Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão**, v. 12, n. 1, 20 nov. 2020. Disponível em: <https://periodicos.unipampa.edu.br/index.php/SIEPE/article/view/105799> Acesso em: 17 set. 2022

FERREIRA, F. M. P. B; BRITO, I. S., SANTOS, M. R. Health promotion programs in higher education: integrative review of the literature. **Revista Brasileira de Enfermagem**. 71(Suppl 4), p. 1714-23, 2018. Disponível em: 10.1590/0034-7167-2016-0693. Acesso em: 17 set. 2022.

FRUEHWIRTH, J.C; GORMAN, B. L.; PERREIRA, K. M. The effect of social and stress-related factors on alcohol use among college students during the COVID-19 pandemic. **Journal of Adolescent Health**, v. 69, n. 4, p. 557-565, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.06.016>. Acesso em: 17 mar. 2023.

FILA-WITECKA, K., *et al*, J. Lifestyle changes among polish university students during the COVID-19 pandemic. **International Journal of Environmental Research and Public Health**. v.18, n.18, p.9571, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18189571>. Acesso em: 05 out. 2021

FONDEVILA-GASCÓN, J.F. *et al*. Ultra-Processed Foods in University Students: Implementing Nutri-Score to Make Healthy Choices. In: **Healthcare**. MDPI, 2022. p. 984. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9222397/>. Acesso em: 17 mar 2023.

GALVÃO, T. F; PANSANI, T. D. S. A; HARRAD, D. Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**. v.24, p.335-342, 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5123/S1679-49742015000200017>. Acesso em: 18 set. 2021

GRANIERI, A; FRANZOI, I. G.; CHUNG, M. C. Psychological distress among University students. **Frontiers in Psychology**, v. 12, p. 647940, 2021. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.647940/full>. Acesso em: 17/04/2023

GARZÓN, N.E; HEREDIA, L.P.D. Salutogênese e saúde cardiovascular em adultos: uma revisão exploratória. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 29, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2018-0376>. Acesso em: 09 nov. 2021

GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GEER, L. A *et al*. COVID-19: A cross-sectional study of healthcare students' perception of life during the pandemic in the United States and Brazil. **International Journal of Environmental Research and Public Health**. v. 18, n.17. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph18179217>. Acesso em: 08 out. 2021

GUERRA, F.R.M. *et al*. Comportamento sexual de estudantes universitários: um estudo de revisão. **Fag Journal of Health (Fjh)**, v. 2, n. 2, p. 300-306, 2020. Disponível em: <https://fjh.fag.edu.br/index.php/fjh/article/view/175>. Acesso em: 22 jul. 2022

GUIMARÃES, M.R. *et al*. Estilo de vida e fatores associados entre estudantes universitários. **Rev. enferm. UFPE on line**, p. 3228-3235, 2017. Disponível em: 10.5205/reuol.11135-99435-1-ED.1108sup201706. Acesso em: 25 out. 2021

GUSSO, H. L *et al*. Ensino superior em tempos de pandemia: diretrizes à gestão universitária.

Educação & Sociedade, v. 41, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/ES.238957>
Acesso em: 30 set.2021

GUNDIM, V. A *et al* .Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. **Revista Baiana De Enfermagem**,2020. Disponível em:
<https://doi.org/10.18471/rbe.v35.37293>..Acesso em:17 jul. 2022

KNECHTEL, M.D.R. **Metodologia da pesquisa em educação**: uma abordagem teórico-prática dialogada. Curitiba: Intersaberes, 2014.

KARADOĞAN, D.; ÖNAL, Ö.; KANBAY, Y. Prevalence and determinants of smoking status among university students: Artvin Çoruh University sample. **PLoS One**, [S.l.], v. 13, n. 12, p. e0200671, Dec. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0200671>. Acesso em: 28 set. 2021.

HARTMANN, J. B.; ANDRADE, G. R. D.; YAMAGUCHI, M.U. Universidades promotoras de saúde (ups)-breve mapeamento do cenário brasileiro atual. 2019. **Unicesumar**. Disponível em:<http://rdu.unicesumar.edu.br/handle/123456789/3822>. Acesso em:19 set.2021

HESSE, C; MIKKELSON, A; TIAN, X. Affection deprivation during the COVID-19 pandemic: A panel study. **Journal of Social and Personal Relationships**, v. 38, n. 10, p. 2965-2984, 2021. Disponível em:
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/02654075211046587>.Acesso em:17 abr.2023.

HTET, H. *et al*. Prevalence of alcohol consumption and its risk factors among university students: A cross-sectional study across six universities in Myanmar. **PLoS One**, v. 15, n. 2, p. e0229329, 2020. Disponível em:
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0229329>Acesso em:17/04/2023

HERMASSI, Souhail *et al*. Physical activity, sedentary behavior, and satisfaction with life of university students in Qatar: Changes during confinement due to the COVID-19 pandemic. **Frontiers in Psychology**, v. 12, p. 704562, 2021. Doi:
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.704562>..Acesso em:17/04/2023

IMAZ-ARAMBURU, I. *et al*. Influence of the COVID-19 pandemic on the lifestyles of health sciences university students in Spain: A longitudinal study. **Nutrients**. v.13, n.6, p.1958, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu13061958>. Acesso em:07 out.2021

INTELANGELO, L *et al*. Effect of Confinement by COVID-19 on the Lifestyle of the University Population of Argentina: Evaluation of Physical Activity, Food and Sleep. **Retos**, v.43, p.274-282, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88461> Acesso em:08 out.2021

LANZA, C. C.; *et al*. Atividade de monitoria durante o Regime Letivo Remoto: relato de experiência no curso de medicina. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 5, 2021. Disponível em:
https://www.researchgate.net/publication/351765189_Atividade_de_monitoria_durante_o_Regime_Letivo_Remoto_relato_de_experiencia_no_curso_de_medicina..Acesso em:17 set 2022

JAYEDI, Ahmad *et al.* Healthy and unhealthy dietary patterns and the risk of chronic disease: an umbrella review of meta-analyses of prospective cohort studies. *British Journal of Nutrition*, v. 124, n. 11, p. 1133-1144, 2020. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/healthy-and-unhealthy-dietary-patterns-and-the-risk-of-chronic-disease-an-umbrella-review-of-metaanalyses-of-prospective-cohort-studies/43B66315431926E71F4A5A789845E6B0>. Acesso em: 17/04/2023.

LINARD, J.G. *et al.* Associação entre estilo de vida e percepção de saúde em estudantes universitários. *Journal of Health & Biological Sciences*, v. 7, n. 4 (Out-Dez), p. 374-381, 2019. Disponível em: [10.12662/2317-3076jhbs.v7i4.2797](https://doi.org/10.12662/2317-3076jhbs.v7i4.2797).p374-381.2019. Acesso em: 25 out. 2021

LELIS, K.C.G. *et al.* Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, n. 23, p. 9-14, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88461>. Acesso em: 24 jul.2022

MARÇAL, C.C.B. *et al.* A salutogênese na pesquisa em saúde: uma revisão integrativa. *Rev. enferm. UERJ*, p. e37954-e37954, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/reuerj.2018.37954>.. Acesso em: 06 nov.2021

MALTA, D. C. *et al.* O SUS e a Política Nacional de Promoção da Saúde: perspectivas, resultados, avanços e desafios em tempos de crise. *Cien Saude Colet.* v.2, n., 6, p. 799–809. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018236.04782018>. Acesso em: 03 set.2021.

MARQUEZE, E.C; MORENO, C.R.C. Satisfação no trabalho-uma breve revisão. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 30, p. 69-79, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0303-76572005000200007>. Acesso em: 17/04/2023

MAIA, B.R; DIAS, P.C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de psicologia* (Campinas), v. 37, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>. Acesso em: 17/04/2023

MACIEL, F.V. *et al.* Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 28, p. 1187-1198, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232023284.14132022>. Acesso em: 17/04/2023

MARCONCIN, P. *et al.* The association between physical activity and mental health during the first year of the COVID-19 pandemic: a systematic review. *BMC Public Health*, v. 22, n. 1, p. 209, 2022. Disponível em: <https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-022-12590-6>.. Acesso em: 17/04/2023

MALTA, D.C. *et al.* Tendência temporal da prevalência de indicadores relacionados à condução de veículos motorizados após o consumo de bebida alcoólica, entre os anos de 2007 e 2018. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 23, p. e200012.SUPL. 1, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-549720200012.SUPL.1>. Acesso em: 16 jul.2022

MENDES, R; FERNANDEZ, J. C. A.; SACARDO, D. P. Promoção da saúde e participação: abordagens e indagações. **Saúde em Debate**, v. 40, p. 190-203, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/bHgFCrnmnKyKxGBTJNsXLGB/abstract/?lang=pt> Acesso em: 10 set. 2021.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R.C. D. C. P GALVÃO C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto Contexto. Enferm.** out/dez, v. 17, n.4, p. 758-764, 2008. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>. Acesso em: 29 set. 2021.

MEDEIROS ROSA, C; RIBEIRO, R. Percalços da permanência na educação superior: fatores socioeconômicos como condicionantes da evasão. **Revista Cocar**, v. 11, n. 21, p. 66-89, 2017. Disponível em: <https://periodicos.uepa.br/index.php/cocar/article/view/1282>. Acesso em: 09 out. 2021.

MELLO, A.L.S.F; MOYSÉS, S.T; MOYSÉS, S.J. A universidade promotora de saúde e as mudanças na formação profissional. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 14, p. 683-692, 2010.

MELO, J.R.R *et al.* Automedicação e uso indiscriminado de medicamentos durante a pandemia da COVID-19. **Cad. Saúde Pública** 37 (4) • 2021 Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00053221>. Acesso em: 16 jul. 2022.

MELO, A.B.R. *et al.* Danos à saúde e qualidade de vida no trabalho de enfermeiros hospitalares: um estudo transversal [Hospital nurses' health and quality of life at work harms: a cross-sectional study][Daños a la salud y calidad de vida en el trabajo de las enfermeras hospitalarias: un estudio transversal]. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 28, p. 46505, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00053221>. Acesso em: 24 jul. 2022.

MINAYO, M.C.D.S *et al.* **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 29. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2010. (Coleção temas sociais).

MORIARTY, T. The relationship between psychological stress and healthy lifestyle behaviors during COVID-19 among students in an us Midwest university. **International Journal of Environmental Research and Public Health**. v.18, n.9, p.4752, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph18094752>. Acesso em: 08 out. 2021.

MITTELMARK, M. B. *et al.* **The handbook of salutogenesis**. 2017.

MORAES, W. A. Salutogênese e caminhos iniciáticos – A espiritualidade como item de saúde. **Arte Médica Ampliada**. v.34, n.4, p 156–63, 2014. Disponível em: <http://abmanacional.com.br/arquivo/e428ef6ab51d66ed91e45e51d2c5cc232b1950a1-34-4-salutogene-e-caminhos-iniciaticos.pdf>. Acesso em: 11 set. 2021.

MUZYKA, I., BELKA, B., OSTROVSKA, Y., ZAYACHKIVSKA, O. Self-Perception of changes in lifestyle and wellbeing associated with social distancing during COVID-19 pandemic among medical students (the study in Lviv, Ukraine). **Proceedings of the Shevchenko Scientific Society. Medical Sciences**. v.64, n.1, p. 138-146. 2021. Disponível

em:<https://doi.org/10.25040/ntsh2021.01.13>. Acesso em:07 out.2021

MACHUL, M. *et al.* Lifestyle practices, satisfaction with life and the level of perceived stress of Polish and foreign medical students studying in Poland.

International journal of environmental research and public health, v. 17, n. 12, p.4445, 2020.Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/12/4445> .Acesso em:16 mar. 2021

NASCIMENTO, E. R., *et al.* Narrativas digitais para uma aprendizagem significativa no Ensino Superior: qual a percepção dos estudantes? **Educação Por Escrito**, v. 9, n. 2, p. 251-269, 2019. DOI:10.22533/at.ed.87419081017. Acesso em:03 set.2021.

NEGASH, A. *et al.* Explanatory Models for Mental Distress Among University Students in Ethiopia: A Qualitative Study. **Psychology Research and Behavior Management**, p. 1901-1913, 2021.Disponível em:<https://www.dovepress.com/explanatory-models-for-mental-distress-among-university-students-in-et-peer-reviewed-fulltext-article-PRBM>.Acesso em:17/04/2023

OUZZANI, M., HAMMAD, H., FEDOROWICZ, Z., ELMAGARMID A. Rayyan-a web and mobile app for systematic reviews. **Syst Rev.** v.5, n.1, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27919275/>. Acesso em: 30 set.2021

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Transtornos devido ao uso de substâncias**. In: ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE & ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (Orgs.). Relatório sobre a saúde no mundo. Brasília: GráficaBrasil, 2001.

OLIVEIRA, M.A.C, EGRY E.Y. A historicidade das teorias interpretativas do processo saúde-doença. **Rev Esc Enferm USP.** v.34, n.1,p9-15,2000.

OLIVEIRA, A.J. *et al.* Programa Universidades Promotoras de Saúde como proposta de promoção de saúde dentro das universidades. **Amazônica-Revista de Psicopedagogia, Psicologia escolar e Educação**, v. 23, n. 2, p. 383-400, 2019.

QUEIROZ, P.E.S.; SCHULZ, R.D.S.; BARBOSA, J.D.V. Importância da tecnologia no processo de enfermagem para o tratamento de feridas crônicas. **Revista Enfermagem Contemporânea**, v. 6, n. 2, p. 158-166, 2017.Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/1182>. Acesso em:16set. 2022

PALMER, K., BSCHADEN, A., STROEBELE-BENSCHOP, N. **Changes in lifestyle, diet, and body weight during the first COVID 19 ‘lockdown’** in a students sample. *Appetite* 167,105638,2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105638>. Acesso em:05out.2021.

PRATI, S. R. A.; PORTO, W. J.; FERREIRA, L. Estilo de vida de universitários: uma investigação sobre hábitos alimentares, atividade física e estresse. **Biomotriz**, v. 14, n.2, p. 69-78, 2020.Disponível em:<https://doi.org/10.33053/biomotriz.v14i2.30>. Acesso em:14 set.2021

PAN AMERICAN HEALTH ORGANIZATION (PAHO). WHO characterizes COVID-19 as a pandemic 2020. Washington, D.C.: **PAHO**, 2020. Disponível em: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15756:who-characterizes-COVID-19-as-a-pandemic&Itemid=1926&lang=. Acesso em: 20 set. 2021.

PRADA, R; ZARATE-TORRES, R; PRADA, M. Dimensions of Work Environment that Impact Job Satisfaction in Clinical Practices of Medical Students During the SARS-CoV-2 Pandemic. **The Open Psychology Journal**, v. 14, n. 1, 2021. Disponível em: : <http://dx.doi.org/10.2174/1874350102114010319>. Acesso em: 17/04/2023.

PÁRAMO, M.F. *et al.* Binge drinking, cannabis co-consumption and academic achievement in first year university students in Spain: Academic adjustment as a mediator. *International journal of environmental research and public health*, v. 17, n. 2, p. 542, 2020.

PEREZ-DOMINGUEZ, F. *et al.* Lifestyle Changes Among Medical Students during COVID-19 Pandemic: A Multicenter Study Across Nine Countries. **Health Education and Behavior**. v.48, n.4, p. 446-454, 2021. Disponível em: Doi: <https://doi-org.ez83.periodicos.capes.gov.br/10.1177/10901981211019292>. Acesso em: 07 out. 2021

PEREIRA, E.G; GORDIA, A.P; DE QUADROS, T.M.B. Padrão do Sono em Universitários Brasileiros e a sua Relação com a Prática de Atividades Físicas: uma Revisão da Literatura. *Revista de Atenção à Saúde*, v. 9, n. 30, 2011. Disponível em: https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/1377 Acesso em: 17/04/2023.

PINTO, L. F, *et al.* 40 anos de Alma-Ata: desafios da Atenção Primária à Saúde no Brasil e no mundo. **Ciênc. saúde**. v.25, n.4. 2020. Disponível em: :<https://doi.org/10.1590/1413-81232020254.01012020>. Acesso em: 09 out. 2021.

PINHO, M.C. *et al.* Uso de álcool e tabaco entre universitários de terapia ocupacional de uma universidade pública. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)*, v. 16, n. 1, p. 1-12, 2020.

POLYDORO, S. A. J. O trancamento de matrícula na trajetória acadêmica do universitário: condições de saúde e de retorno à instituição. 2000. 175f. **Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação, Campinas, SP**. Disponível em: <http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/253539>. Acesso em: 09 out. 2021

PONTE, E.L. *et al.* A promoção da saúde no ensino superior e o movimento de universidades promotoras da saúde: conceitos, construção e desafios. **Educação: pesquisa, aplicação e novas tendências**, v. 1, n. 1, p. 285-308, 2022.

RAFAEL, R. D. M. R, *et al.* Epidemiology, public policies and COVID-19 epidemics in Brazil: what can we expect? **Rev Enferm UERJ**, v.28:e 49570, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.12957/reuerj.2020.49570>. Acesso em: 20 set. 2021

RAMMINGER, T. Entre a normatividade e a normalidade: contribuições de G. Canguilhem e M. Foucault para as práticas de saúde. **Mnemosine** v.4, n. 2, p. 68-97, 2008. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/mnemosine/article/view/41448>. Acesso em: 09

out.2021.

REN, Z.; ZHOU, Y; LIU, Y. Factors associated with unsafe sexual behavior among sexually active Chinese University students, Hebei Province, 2019. **BMC Public Health**, v. 21, n. 1, p. 1-9, 2021.Disponível em:<https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-11992-2>. Acesso em:17/04/2023.

RIBEIRO, I. D.S; SILVEIRA, R. D. P; TEIXEIRA, G. S. Estilo de vida e bem-estar de estudantes da área da saúde. **Enfermería Actual de Costa Rica**, n. 34, p. 67-81, 2018.Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15517/revenf.v0i34.30387> . Acesso em: 25 out.2021.

RIOS, M. D. G. V *et al.* Adoecimento e sofrimento psíquico entre universitários: estadoda arte. **Humanidades & Inovação**, v. 6, n. 8, p. 23-31, 2019.Disponível em:<https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/1259>. Acesso em:14 set.2021.

ROSÁRIO, C.A; BAPTISTA, T.W.F; MATTA, G.C. Sentidos da universalidade na VIII Conferência Nacional de Saúde: entre o conceito ampliado de saúde e a ampliação do acesso a serviços de saúde. **Saúde em debate**, v. 44, p. 17-31, 2020.

ROCHA. A I. *et al.* College Student Resilience During COVID-19: Examining the Roles of Mindfulness, Compassion, and Prosocial Behavior. **Adversity and Resilience Science** (2022) 3:309–320. Diaponpível em: <https://doi.org/10.1007%2Fs42844-022-00083-9>.Acesso em:17abr.2023.

ROCHA, P. R. DA; DAVID, H. M. S. L. Determinação ou Determinantes? Uma discussão com base na Teoria da Produção Social da Saúde. **Revista da Escola deEnfermagem da USP**, v. 49, p. 129-135, 2015. Disponível em: www.ee.usp.br/reeusp. Acesso em:08 out.2021.

RODRIGUEZ AÑEZ, Ciro Romélio; REIS, Rodrigo Siqueira; PETROSKI, Edio Luiz.Versão brasileira do questionário" estilo de vida fantástico": tradução e validação para adultos jovens. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 91, p. 102-109, 2008.Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0066-782X2008001400006>.Acesso:26 out. 2021

ROMERO-BLANCO C, *et al.* Physical Activity and Sedentary Lifestyle in University Students: Changes during Confinement Due to the COVID-19 Pandemic. **Int J EnvironRes Public Health**. 2020 Sep 9;17(18):6567.Disponível em:<https://doi.org/10.3390/ijerph17186567>. Acesso em: 28 out. 2021.

RUIZ-ZALDIBAR, C et al. "The Impact of COVID-19 on the Lifestyles of University Students: A Spanish Online Survey." **Healthcare**. v 10. N. 2. MDPI, 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2227-9032/10/2/309..>Acesso em:16 abr.2022.

SAVAGE, M. J. *et al.* Mental health and movement behaviour during the COVID-19 pandemic in UK university students: Prospective cohort study. **Mental Health and Physical Activity** v.19, 2020.Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100357>. Acesso em:09 out.2021.

SERRANO SARMIENTO, A; PONCE, R.S; BERTOLÍN, A.G. **Resilience and COVID-19. An analysis in university students during confinement.** Education Sciences 11.9 (2021): 533. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/educsci11090533>. Acesso em: 17/04/2023

SANTOS, D.L; AZAMBUJA, C.R. Physical activity and sedentary behavior in university students during the COVID-19 pandemic. **Rev. bras. ativ. fis. saúde**, p. 1-8, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0177>. Acesso em: 17/04/2023

SAINI, J.K *et al.* A cross-sectional study: Prevalence of alcohol consumption, factors associated, and its effects among undergraduate college students. **Journal of the Scientific Society**, v. 49, n. 2, p. 152, 2022. Disponível em: <https://jscisociety.com/article.asp?issn=0974-5009;year=2022;volume=49;issue=2;spage=152;epage=172;aulast=Saini;type=3>. Acesso em: 17/04/2023

SAADEH, H. *et al.* Effect of COVID-19 Quarantine on the Sleep Quality and the Depressive Symptom Levels of University Students in Jordan During the Spring of 2020. **Frontiers in Psychiatry**. v.12, 605676, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.605676>. Acesso em: 08 out. 2021

SOUZA, F.G.M; MENEZES, M.G.C. Estresse nos estudantes de medicina da Universidade Federal do Ceará. **Revista brasileira de educação médica**, v. 29, p. 091-096, 2020.

SÍCOLI, J. L; NASCIMENTO, P. R.D. Promoção de saúde: concepções, princípios e operacionalização. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 7, p. 101-122, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/9DHVfVMbDV9WcdVtwPGMwHw/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 06 set. 2022.

SILVA, D. A. QUADROS, T. M, GORDIA, A. P, PETROSKI, E. L. Associação do sobrepeso com variáveis sócio-demográficas e estilo de vida em universitários. **CiencSaude Colet.** v,16, n.11, p.4473-9.2011. Acesso em: 06 Set 2022.

SUDIBJO, N; MANIHURUK, A. M. How Do Happiness at Work and Perceived Organizational Support Affect Teachers' Mental Health Through Job Satisfaction During the COVID-19 Pandemic? **Psychology Research and Behavior Management**, p. 939-951, 2022. DOI: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S361881>. Acesso em: 17/04/2023

TRAN, N. Toan *et al.* Psychological distress and well-being among students of health disciplines: The importance of academic satisfaction in the context of academic year-end and COVID-19 stress. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266612>. Acesso em: 17 abr. 2023.

TASSINI, C. C, VAL G. R, CANDIDO S. S, BACHUR C. K. Assessment of the Lifestyle of University Students in the Healthcare Area Using the Fantastic Questionnaire. **Int. J. Cardiovasc. Sci.** v.30, n.2, p.117-221, 2017. Disponível em: <https://ijcscardiol.org/article/assessment-of-the-lifestyle-of-university-students-in-the-healthcarearea-using-the-fantastic-questionnaire/> Acesso em: 14 set 2021.

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO. **UERJ**. Sobre a Universidade, 2020.

Disponível em: <https://www.uerj.br/a-uerj/a-universidade/>. Acesso em:05 jan. 2022

VARGAS, T. M. *et al.* Qualidade de vida em ingressantes e concluintes de diferentes cursos universitários. **Revista Interdisciplinar de Estudos em Saúde**, v. 9, n. 1, p. 39-48, 2020.Disponível em: <https://doi.org/10.33362/ries.v9i1.1654>. Acesso em:18 set.2021.

VIEIRA, K.J. *et al.* Início da atividade sexual e sexo protegido em adolescentes.**Escola Anna Nery**, v. 25, 2021.Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/xhbCGz6p8CgXWxHdhBZJZCy/> .Acesso em:20 jul. 2022

VAJDI, M; FARHANGI, M.A. A systematic review of the association between dietary patterns and health-related quality of life. **Health and quality of life outcomes**, v. 18, p. 1-15, 2020.Disponível em: <https://hqlo.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12955-020-01581-z>..Acesso em:17/04/2023

VIEIRA, N.F; SANTIAGO, I; PEREIRA, S. O alto índice de sofrimento emocional em estudantes universitários: uma revisão integrativa de literatura. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento** , v. 10, n. 15, pág. e126101522766-e126101522766, 2021.

ZANON, C. *et al.* COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, 2020.DOI:<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200072>.Acesso em:17/04/2023

APÊNDICE A – Instrumento de coleta de dados – primeira fase perfil sociodemográfico

Como você classifica seu sexo?

Masculino

Feminino

Prefiro não informar

Qual é sua faixa etária?

Até 20 anos

De 21 até 30 anos

De 31 até 40 anos

De 41 a 50 anos

De 51 a 60 anos

De 61 a 70 anos

Mais de 71 anos

Há quanto tempo você está vinculado a UERJ?

Menos de 5 anos

Entre 6 e 10 anos

Entre 11 e 20 anos

Entre 21 e 30 anos

Mais de 30 anos

TRABALHO DISCENTE

Entendemos que você é um aluno. Agora nos diga qual é a opção que corresponde ao seu regime de trabalho.

Estudante de curso integral e SEM vínculo empregatício

Estudante de curso integral e COM vínculo empregatício

Estudante de curso regular e SEM vínculo empregatício

Estudante de curso regular e COM vínculo empregatício

Quais atividades você desenvolveu nos últimos três anos (2019, 2020 e 2021)? OBS: Você pode escolher mais de uma opção

Participei de pesquisas (bolsistas e voluntários)

Participei de extensão (bolsistas e voluntários)

Participei de atividades de monitoria (bolsistas e voluntários)

Participei de atividades de estágio interno complementar (bolsistas e voluntários)

Não participei das atividades acima

Qual é a carga horária que você acredita corresponder ao trabalho que você realiza semanalmente?

	Até 20h	Entre 21h e 40h	Entre 41h e 50h	Mais de 50h semanais
Antes da pandemia				
No período pandêmico				

ESTILO DE VIDA

Relacionado ao período pandêmico, ou seja, ao período de isolamento, assinale a alternativa que mais se adequa ao seu comportamento com familiares e amigos

	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
Tenho alguém para conversar as coisas que são importantes para mim					
Dou e recebo afeto					

Relacionado ao período pandêmico, ou seja, ao período de isolamento, assinale a alternativa que mais se adequa ao seu comportamento em relação a atividade

	Pelo menos uma vez na semana	1-2 vezes na semana	3 vezes na semana	4 vezes na semana	5 vezes na semana
Sou vigorosamente ativo pelo menos 30 minutos por dia (corrida, bicicleta...)					
Sou moderadamente ativo (jardinagem, caminhada, trabalho de casa...)					
Não me considero ativo					

Relacionado ao período pandêmico, ou seja, ao período de isolamento, assinale a alternativa que mais se adequa ao seu comportamento nutricional

	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
Como uma dieta balanceada					
Frequentemente como excesso de açúcar, sal, gordura animal, bobagens e salgadinhos					

Relacionado ao período pandêmico, ou seja, ao período de isolamento, assinale seu consumo de bebidas que contém cafeína (cafés, chás, "colas")

- Mais de 10 vezes por dia
- 7 a 10 vezes por dia
- 3 a 6 vezes por dia
- 1 a 2 vezes por dia
- Nunca

Assinale a alternativa mais condizente com seu consumo de tabaco

- Fuma mais de 10 por dia
- Fuma de 1 a 10 por dia
- Não fumei nos últimos 6 meses
- Não fumei nenhum no ano passado
- Não fumei nenhum nos últimos 5 anos
- Nunca fumei

Relacionado ao período pandêmico, ou seja, ao período de isolamento, você usou maconha ou cocaína?

- Sim
- Não

Relacionado ao período pandêmico, ou seja, ao período de isolamento, assinale a opção mais condizente com o seu consumo de remédios, essencialmente sem prescrição

- Quase diariamente
- Com relativa frequência
- Ocasionalmente
- Quase nunca
- Nunca

Minha atual ingestão de álcool semanal é ... doses. OBS: Considera-se uma dose de álcool - 350ml de cerveja/chopp ou 150ml de vinho ou 45ml de destilado

- Mais de 20
- 13 a 20
- 11 a 12
- 8 a 10
- 0 a 7

Qual é a frequência em que você bebe mais de quatro doses em uma ocasião?

- Quase diariamente
- Com relativa frequência
- Ocasionalmente
- Quase nunca
- Nunca

Dirijo após beber

- Sim
- Não

Assinale a alternativa que mais se adequa ao seu comportamento

	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Com relativa frequência	Quase sempre
Durmo bem e me sinto cansado					
Uso cinto de segurança					
Sou capaz de lidar com meu estresse no dia-dia					
Consigo relaxar e desfrutar do meu tempo de lazer					
Pratico sexo seguro					
Aparento estar com pressa					
Sinto-me com raiva e hostil					
Penso de forma positiva e otimista					

APÊNDICE B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

● Você está sendo convidado(a) a participar, como voluntário(a), da pesquisa intitulada "Salutogênese e vigilância à saúde do trabalhador com ênfase em instituições de ensino superior", conduzida pela profª Drª Magda Guimarães de Araújo Faria. A investigação foi aprovada em Comitê de ética sob o número de parecer 4.649.660. Este estudo tem por objetivo identificar e analisar as ações de vigilância em saúde do trabalhador em uma universidade pública do município do Rio de Janeiro, sob a perspectiva teórica das Universidades Promotoras da Saúde.

Você foi selecionado(a) por ser docente, técnico administrativo ou discente da UERJ maior de 18 anos. Sua participação não é obrigatória. A qualquer momento, você poderá desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa, desistência ou retirada de consentimento não acarretará prejuízo.

A participação nesta investigação não está relacionada a riscos para a sua saúde, entretanto, você pode se sentir desconfortável em responder algumas questões. Se isso ocorrer, você pode simplesmente abandonar o questionário. Os benefícios desta pesquisa estão relacionados a possibilidade de conhecer um pouco melhor sobre a saúde da comunidade acadêmica, sob a perspectiva da salutogênese. Sua participação na pesquisa não é remunerada e nem implicará em gastos para os participantes. Sua participação nesta pesquisa consistirá em responder um questionário de forma individual e online cujo tempo médio de preenchimento é de 5 minutos.

Os dados obtidos por meio desta pesquisa serão confidenciais e não serão divulgados em nível individual, visando assegurar o sigilo de sua participação. Ademais, o banco de dados gerado pelas respostas a este formulário será descartado após o prazo de cinco anos, conforme dispositivos legais em vigor.

A pesquisadora responsável se compromete a tornar públicos nos meios acadêmicos e científicos os resultados obtidos de forma consolidada sem qualquer identificação de indivíduos ou instituições participantes. Caso você concorde em participar desta pesquisa, concorde ao final deste documento. Seguem os telefones e o endereço institucional do pesquisador responsável e do Comitê de Ética em Pesquisa - CEP, onde você poderá tirar suas dúvidas sobre o projeto e sua participação nele, agora ou a qualquer momento.

Contatos da pesquisadora responsável: Magda Guimarães de Araújo Faria, e-mail: salutogênese.uerj@gmail.com ou magda.faria@uerj.br, telefone: (21)98881-0216.

Caso você tenha dificuldade em entrar em contato com o pesquisador responsável, comunique o fato à Comissão de Ética em Pesquisa da UERJ: Rua São Francisco Xavier, 524, sala 3018, bloco E, 3º andar, - Maracanã - Rio de Janeiro, RJ, e-mail: etica@uerj.br - Telefone: (021) 2334-2180. O CEP COEP é responsável por garantir a proteção dos participantes de pesquisa e funciona às segundas, quartas e sextas-feiras, das 10h às 12h e das 4h às 16h.

VOCÊ ACEITA PARTICIPAR DA PESQUISA?

● Escolha uma das seguintes respostas:

☒ Sim, aceito participar da pesquisa.

☐ Não aceito participar da pesquisa.

ANEXO A – Carta ao Comitê de Ética

UERJ - UNIVERSIDADE DO
ESTADO DO RIO DE JANEIRO;



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DA EMENDA

Título da Pesquisa: Salutogênese e vigilância a saúde do trabalhador com ênfase em instituições de ensino superior em período pandêmico

Pesquisador: Magda Guimarães de Araujo Faria

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 45271821.2.0000.5282

Instituição Proponente: Faculdade de Enfermagem da UERJ

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.717.213

Apresentação do Projeto:

Trata-se de emenda ao projeto original, sendo "realizadas as seguintes alterações metodológicas: 1. Participantes do estudo: Anteriormente a posposta era a coleta dados com os sujeitos vinculados a pró-reitora de graduação, entretanto, a coleta foi estendida a partir da anuência institucional da administração central (em anexo). Dessa forma, toda comunidade acadêmica será convidada a participar da investigação (discentes, docentes e técnicos administrativos). 2. Forma de coleta de dados dos subprojetos c,d,e: Anteriormente a coleta seria via formulário online vinculado a plataforma surveymonkey, entretanto, agora a coleta será realizada através do próprio sítio eletrônico da UERJ, via plataforma UERJ formulário. Ressalta-se que a autorização para a utilização do espaço virtual, bem como o acesso à rede VPN estão em anexo.*

Objetivo da Pesquisa:

A pesquisa tem como objetivo principal: "Identificar e analisar as ações de vigilância em saúde do trabalhador em uma universidade pública do município do Rio de Janeiro no período pandêmico, sob a perspectiva teórica das Universidades Promotoras da Saúde.", e como objetivos secundários: "a. Analisar as publicações a respeito da temática "universidades promotoras da saúde" na literatura científica (inter) nacional; b. Mapear projetos, programas e cursos de extensão da Universidade do Estado do Rio de Janeiro voltados para a qualidade de vida com base no

Endereço: Rua São Francisco Xavier 524, BL E 3ºand. St 3018

Bairro: Maracanã

CEP: 20.559-900

UF: RJ

Município: RIO DE JANEIRO

Telefone: (21)2334-2180

Fax: (21)2334-2180

E-mail: etica@uerj.br

UERJ - UNIVERSIDADE DO
ESTADO DO RIO DE JANEIRO;



Continuação do Parecer: 4.717.213

referencial teórico das Universidades Promotoras da Saúde;

c. Realizar diagnósticos situacionais, a partir dos perfis de adoecimento, estilos de vida e qualidade de vida dos participantes atuantes em diversos cenários da universidade; d. Refletir sobre as repercussões biopsicossociais dos variados perfis de adoecimento associados à função dos participantes na comunidade acadêmica; e. Identificar a rede social universitária relacionada a vigilância em saúde do trabalhador, observando assim, a possível articulação entre os atores, bem como os hiatos de atuação sob a perspectiva metodológica da Análise de Redes Sociais; f. Planejar, junto à gestão institucional e aos trabalhadores, ações de intervenção para sensibilização de trabalhadores com vistas a compreensão do conceito de corresponsabilização sobre a saúde."

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os riscos elencados são: "A pesquisa não envolve riscos para a saúde, entretanto, o participante pode se sentir desconfortável em responder algumas questões. Se isso ocorrer, ele pode simplesmente abandonar o questionário." Quanto aos benefícios, "... estão relacionados a possibilidade de conhecer um pouco melhor sobre a saúde da comunidade acadêmica, sob a perspectiva da salutogênese."

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa está bem embasada, tem uma amplitude e aplicação desejável, e faz uso de metodologia compatível com seus objetivos.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

A folha de rosto está datada e assinada pela diretora da Faculdade de Enfermagem da UERJ. Apresentam-se orçamento e cronograma detalhados. Os instrumentos para a coleta de dados também são apresentados. Um novo TAI da instituição onde se dará a coleta de dados é apresentado. Também são apresentados os documentos referentes à utilização do espaço virtual da instituição para a hospedagem do questionário. O TCLE é apresentado, adaptado para o ambiente virtual, faz referência ao questionário a ser respondido e, neste, há um convite para participação na próxima etapa - o grupo focal. A pesquisa está sendo estendida a todos os docentes, técnico-administrativos e discentes. Ressalta-se que apenas maiores de idade devem participar, já que não foi anexado TCLE dirigido a responsáveis por menores de idade. Recomenda-se, conforme as ORIENTAÇÕES PARA PROCEDIMENTOS EM PESQUISAS COM QUALQUER ETAPA EM AMBIENTE VIRTUAL, de 24 de fevereiro de 2021, que o pesquisador faça, conforme indica o item 3.2, "o download dos dados coletados para um dispositivo eletrônico local, apagando todo e qualquer registro de qualquer plataforma virtual, ambiente compartilhado ou "nuvem".

Endereço: Rua São Francisco Xavier 524, BL E 3º and. Sl 3018
Bairro: Maracanã **CEP:** 20.559-900
UF: RJ **Município:** RIO DE JANEIRO
Telefone: (21)2334-2180 **Fax:** (21)2334-2180 **E-mail:** etica@uerj.br

Continuação do Parecer: 4.717.213

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Ante o exposto, a COEP deliberou pela aprovação desta emenda, visto que não há implicações éticas.

Considerações Finais a critério do CEP:

Faz-se necessário apresentar Relatório Anual - previsto para maio de 2022. A COEP deverá ser informada de fatos relevantes que alterem o curso normal do estudo, devendo o pesquisador apresentar justificativa, caso o projeto venha a ser interrompido e/ou os resultados não sejam publicados.

Tendo em vista a legislação vigente, o CEP recomenda ao(à) Pesquisador(a): Comunicar toda e qualquer alteração do projeto e/ou no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, para análise das mudanças; informar imediatamente qualquer evento adverso ocorrido durante o desenvolvimento da pesquisa; o comitê de ética solicita a V.S.ª que encaminhe a esta comissão relatórios parciais de andamento a cada 06 (seis) meses da pesquisa e, ao término, encaminhe a esta comissão um sumário dos resultados do projeto; os dados individuais de todas as etapas da pesquisa devem ser mantidos em local seguro por 5 anos.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_1745835_E1.pdf	30/04/2021 11:26:01		Aceito
Outros	Emenda.docx	30/04/2021 11:24:47	Magda Guimarães de Araujo Faria	Aceito
Outros	SEI_ERJ_16242623_AnuenciaLodi.pdf	30/04/2021 11:24:01	Magda Guimarães de Araujo Faria	Aceito
Outros	VPN_Magda.pdf	30/04/2021 11:22:50	Magda Guimarães de Araujo Faria	Aceito
Outros	FormularioUERJAssinado.pdf	30/04/2021 11:22:17	Magda Guimarães de Araujo Faria	Aceito
Folha de Rosto	FolhaMagda.pdf	23/03/2021 08:47:35	Magda Guimarães de Araujo Faria	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.pdf	19/03/2021 16:41:04	Magda Guimarães de Araujo Faria	Aceito
Outros	Coleta2.pdf	19/03/2021 16:39:38	Magda Guimarães de Araujo Faria	Aceito

Endereço: Rua São Francisco Xavier 524, BL E 3ºand. Sl 3018**Bairro:** Maracanã**CEP:** 20.559-900**UF:** RJ**Município:** RIO DE JANEIRO**Telefone:** (21)2334-2180**Fax:** (21)2334-2180**E-mail:** etica@uerj.br

**UERJ - UNIVERSIDADE DO
ESTADO DO RIO DE JANEIRO;**



Continuação do Parecer: 4.717.213

Outros	Coleta1.pdf	19/03/2021 16:39:22	Magda Guimarães de Araujo Faria	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	TAlassinada.pdf	19/03/2021 16:38:45	Magda Guimarães de Araujo Faria	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	19/03/2021 16:37:50	Magda Guimarães de Araujo Faria	Aceito
Orçamento	Orcamento.pdf	19/03/2021 16:37:33	Magda Guimarães de Araujo Faria	Aceito
Cronograma	Cronograma.pdf	19/03/2021 16:10:18	Magda Guimarães de Araujo Faria	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

RIO DE JANEIRO, 17 de Maio de 2021

Assinado por:

ALBA LUCIA CASTELO BRANCO
(Coordenador(a))

Endereço: Rua São Francisco Xavier 524, BL E 3ºand. Sl 3018
Bairro: Maracanã **CEP:** 20.559-900
UF: RJ **Município:** RIO DE JANEIRO
Telefone: (21)2334-2180 **Fax:** (21)2334-2180 **E-mail:** etica@uerj.br

ANEXO B – Declaração de Autorização Institucional

29/04/2021

SEI/ERJ - 16242623 - Declaração



Governo do Estado do Rio de Janeiro
Universidade do Estado do Rio de Janeiro
Reitoria

DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL

PESQUISA: SALUTOGÊNESE E VIGILÂNCIA A SAÚDE DO TRABALHADOR COM ÊNFASE EM INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR

Responsável: Magda Guimarães de Araujo Faria

Eu, Ricardo Lodi Ribeiro, responsável pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro, declaro que fui informado dos objetivos da pesquisa acima, e concordo em autorizar a execução da mesma nesta Instituição. Caso necessário, podemos revogar esta autorização, a qualquer momento, se comprovadas atividades que causem algum prejuízo a esta instituição ou ao sigilo da participação dos integrantes desta instituição. Declaro, ainda, que não recebemos qualquer tipo de remuneração por esta autorização, bem como os participantes também não o receberão. E asseguramos que possuímos a infraestrutura necessária para o realização/desenvolvimento da pesquisa.

A pesquisa só terá início nesta instituição após apresentação do **Parecer de Aprovação por um Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos**.

Rio de Janeiro, 27 abril de 2021

RICARDO LÓDI RIBEIRO
Reitor



Documento assinado eletronicamente por **Ricardo Lodi Ribeiro, Reitor**, em 27/04/2021, às 12:52, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento nos art. 21º e 22º do [Decreto nº 46.730, de 9 de agosto de 2019](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.fazenda.rj.gov.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=6, informando o código verificador **16242623** e o código CRC **3AACD997**.