

**CARACTERÍSTICAS DO ESTILO DE VIDA RELACIONADO AOS COMPORTAMENTOS DE ATIVIDADE FÍSICA E NUTRIÇÃO EM UNIVERSITÁRIOS DURANTE PERÍODOS COM E SEM A PANDEMIA DA COVID19**

Maria Eduarda Pereira (CNPq)<sup>1</sup>  
Unespar/Campus Paranavaí, mariaeduarddda13@gmail.com

Sérgio Roberto Adriano Prati (Orientadora/a)  
Unespar/Campus Paranavaí, srp@bol.com.br

Modalidade: Pesquisa  
Programa Institucional: PIBIC: Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica

Grande Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

**RESUMO:** Os hábitos de vida relacionados às atividades físicas e nutrição são determinantes para a manutenção da saúde das pessoas. No meio universitário esses comportamentos são modificados decorrentes das atividades comuns quanto a aulas, estágios e muitas vezes associados ao primeiro emprego. A pandemia da COVID19 proporcionou várias mudanças na rotina dos universitários, dentre elas, a adoção de aulas remotas, e, o comprometimento quanto as atividades sociais visando evitar risco de contágio, determinou mudanças no estilo de vida (EV) geral modificando hábitos de atividades físicas e nutricionais devido ao isolamento social. O objetivo desse trabalho foi comparar o EV de universitários em momentos sem e com a pandemia da COVID19 dando ênfase a aspectos da atividade física (AF) e nutrição (N). Foram investigados 504 universitários, sendo 208 estudantes durante a pandemia (2021) e 286 em 2019. Todos responderam ao questionário Estilo de Vida Fantástico, composto por 25 questões, sendo 23 em escala likert. O questionário é subdividido em dimensões na qual AF e N foram foco nesse trabalho. Respostas variam de 0 a 4 pontos e quanto mais alto o escore mais saudável e seguro é o EV. Resultados não indicaram diferença estatística no EV geral dos universitários (2019=64,2pts.; 2021=64,8pts.), nos hábitos de AF (2019=2,98pts.; 2021=3,28pts.) e de N (2019=5,63pts.; 2021=5,97pts.) ( $P>0,05$ ), independente dos sexos. Por outro lado observou-se menor prevalência de casos com o EV geral e relativo a AF (2019=67%; 2021=64%) (2019=82%; 2021=78%) e a N (2019=82%; 2021=79%) considerado de maior risco (quando  $EV<70$ pts.;  $AF<6$ pts.;  $N<9$ pts.) na pandemia, todavia mesmo com certa queda há elevada prevalência de casos com EV não seguro e não saudável nos aspectos e períodos analisados. Conclui-se que não houve diferenças no EV e nos hábitos de atividade física e nutrição entre universitários nos períodos sem e com a pandemia da COVID19, todavia há elevada prevalência de casos com condições não seguras e não saudáveis.

**Palavras-chave:** Hábitos alimentares; riscos à saúde; COVID19.

<sup>1</sup> O presente trabalho foi realizado com apoio da CNPq, por meio de bolsa concedida ao(a) estudante Maria Eduarda Pereira.