

ESTILO DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS DURANTE E APÓS A PANDEMIA DA COVID-19 - BREVE REVISÃO

Daniel Wagner da Silva Tizo (Unespar)¹
Unespar/Campus Paranavaí, dwst6x@yahoo.com.br

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

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

Grande Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

RESUMO: O objetivo desse trabalho de revisão foi investigar e analisar como era o estilo de vida (EV) de estudantes universitários durante e após a pandemia da COVID19. O estilo de vida (EV) dos universitários durante a pandemia da COVID19 foi drasticamente modificado no sentido de prevenir que pessoas se infectassem, adoecessem e tivessem riscos de mortes individuais, assim como em suas famílias e pessoas de seu convívio social. Aulas remotas, isolamento social, dificuldades em interagir com professores, colegas e familiares contribuíram para elevação nos níveis de estresse, receio de adoecer e risco de morte, bem como de certa forma aumentou o uso de recursos tecnológicos como TVs, celulares e computadores favorecendo a uma vida mais sedentária. Passados dois anos mais críticos da pandemia (2020 e 2021), aos poucos as atividades presenciais foram retornando, contudo, nem sempre o modo de vida retornou ao que era antes. Como estratégia de busca utilizou-se os seguintes termos e similares na língua portuguesa e inglesa: estilo de vida, universitários e pandemia. Foram usadas as plataformas Google Acadêmico e PUBMED, sendo o período definido de 2020 a 2024. Os trabalhos eram descritivos/observacionais, em humanos universitários, com dados coletados no período da pandemia ou subsequente, bem como no formato Free Full Text. A busca apresentou 4130 trabalhos, após leitura dos títulos permaneceram 130, a partir da análise de resumos restaram 20 e finalmente com a leitura de textos na íntegra 10 artigos foram selecionados. Para inclusão de artigos considerou-se que nos títulos, resumo e artigo contivessem os termos usados para busca. Nas análises durante a pandemia percebeu-se que estudantes de baixa renda familiar e inativos fisicamente eram preditores de ansiedade. Nos estudos ainda mostraram que os acadêmicos passaram por situações de impacto negativo na saúde mental, foram relatados sintomas depressivos, fobias e medos, surgindo assim transtornos de humor como o estresse, distúrbios do sono e alterações menstruais. Apoio social percebido foi generalizado em relação a pessoas próximas, amigos e familiares. Já, no pós pandemia, percebeu-se que estados de ansiedade e depressão melhoraram, considerando que a pandemia afetou negativamente a saúde mental dos universitários.

Palavras-chave: estilo de vida, universitários e pandemia

¹ O presente trabalho foi realizado com apoio da Unespar, por meio de bolsa concedida ao(a) estudante Daniel Wagner da Silva Tizo.