

CENTRO UNIVERSITÁRIO PADRE ALBINO
NOME DO CURSO

LAURA SUPPI
MARIA EDUARDA DE OLIVEIRA
PAULA TALINE PEREIRA SECA

**AVALIAÇÃO DO ESTILO DE VIDA DE ACADÊMICOS DE
ENFERMAGEM NO PERÍODO DA PANDEMIA DE COVID-19**

LAURA SUPPI
MARIA EDUARDA DE OLIVEIRA
PAULA TALINE PEREIRA SECA

**AVALIAÇÃO DO ESTILO DE VIDA DE ACADÊMICOS DE
ENFERMAGEM NO PERÍODO DA PANDEMIA DE COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado
como requisito parcial para obtenção do título de
Graduação em Enfermagem, do Centro Universitário
Padre Albino.
Orientador: Profª Drª Maria Rita Braga

CATANDUVA
2023

Ficha catalográfica
Centro Universitário Padre Albino - Biblioteca

S959a Suppi, Laura

Avaliação do estilo de vida de acadêmicos de enfermagem no período da pandemia de covid-19 / Laura Suppi, Maria Eduarda de Oliveira, Paula Taline Pereira Seca — 2023.

18 f. ; 30 cm.

Orientadora: Maria Rita Braga

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Centro Universitário Padre Albino, Curso de Enfermagem, 2023.

1. Covid-19. 2. Estilo de vida. 3. PEVI. . - TCC. I. Oliveira, Maria Eduarda. II. Seca, Paula Taline Pereira. III. Braga, Maria Rita. IV. Centro Universitário Padre Albino, Curso de Enfermagem. V. Título.

AVALIAÇÃO DO ESTILO DE VIDA DE ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM NO PERÍODO DA PANDEMIA DE COVID-19.

Resumo

Introdução: Devido a pandemia de Covid-19, o ensino a distância, se tornou um desafio tanto para o corpo docente, quanto para os estudantes, que tiveram que se adaptar a esse novo mundo pedagógico. Nesse período o aumento nos níveis de ansiedade, estresse e depressão entre os estudantes foram significantes, podendo interferir no estilo de vida e bem estar físico e mental. **Objetivo:** Avaliar o impacto da pandemia de Covid-19 no estilo de vida de graduandos de Enfermagem. **Material e Método:** Trata-se de uma pesquisa observacional, do tipo descritiva com delineamento transversal. Para a coleta de dados, foram utilizados dois instrumentos. Um formulário elaborado pelos próprios autores para identificar a percepção dos graduandos sobre questões relacionadas ao período da pandemia assim como o perfil sociográfico. O segundo instrumento, utilizado para a avaliação do estilo de vida dos graduandos, é denominado de Questionário de Perfil de Estilo de Vida Individual (PEVI), derivado do Pentáculo do Bem-Estar (PBE). A população alvo foi composta por discentes do 4º ano do curso de Enfermagem do Centro Universitário Padre Albino – UNIFIPA. **Resultados Parciais:** A análise das variáveis sociodemográficas permitiu verificar que a maioria dos estudantes investigados pertencia ao sexo feminino (92%), prevalecendo o estado civil de solteiro (82%), sendo a média de idade de 24,5 anos. Foi constatado ainda que a grande maioria dos estudantes (86%), referiu dificuldades tanto no ensino online quanto no retorno presencial, além de perceber a necessidade de interação, mudanças no estilo de vida e no estilo social. Segundo os dados encontrados em relação ao Perfil do Estilo de Vida Individual, no geral, os alunos apresentam um perfil adequado nas áreas de comportamento preventivo e relacionamento interpessoal. No entanto, apresentam risco moderado para os componentes nutrição, atividade física e estresse. **Conclusões:** A análise do impacto da pandemia Covid-19 no estilo de vida do estudante se faz necessária pois permite estimular a reflexão do mesmo sobre seu estilo de vida pessoal e acadêmico, além da adoção de comportamentos que promovam seu bem estar e contribuam com uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: COVID-19. Estilo de vida. Pentáculo do bem-estar.

ASSESSMENT OF THE LIFESTYLE OF NURSING STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Abstract

Introduction: Due to the Covid-19 pandemic, distance learning has become a challenge for both faculty and students, who have had to adapt to this new pedagogical world. During this period, the increase in levels of anxiety, stress and depression among students was significant and could interfere with their lifestyle and physical and mental well-being. **Objective:** To evaluate the impact of the Covid-19 pandemic on the lifestyle of nursing students. **Material and Method:** This is an observational, descriptive, cross-sectional study. For data collection, two instruments were used. A form prepared by the authors themselves to identify the perception of undergraduates on issues related to the pandemic period as well as the sociographic profile. The second instrument, used to assess the lifestyle of undergraduates, is called the Individual Lifestyle Profile Questionnaire, derived from the Pentacle of Well-Being. The target population consisted of students in the 4th year of the Nursing course at Padre Albino University Center – UNIFIPA. **Partial Results:** The analysis of sociodemographic variables showed that the majority of students investigated were female (92%), with a prevailing marital status of single (82%), with an average age of 24.5 years. It was also found that the vast majority of students (86%) reported difficulties both in online teaching and in face-to-face feedback, in addition to perceiving the need for interaction, changes in lifestyle and social style. According to the data found in relation to the Individual Lifestyle Profile, in general, students have an adequate profile in the areas of preventive behavior and interpersonal relationships. However, they present a moderate risk for the nutrition, physical activity and stress components. **Conclusions:** The analysis of the impact of the Covid-19 pandemic on the student's lifestyle is necessary as it allows stimulating reflection on their personal and academic lifestyle, in addition to adopting behaviors that promote their well-being and contribute to a better quality of life.

Keywords: COVID-19. Life style. Pentagram of well-being.

1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) foi alertada, em dezembro de 2019, sobre casos de pneumonia de origem desconhecida, na cidade de Wuhan, parte central da China. Tratava-se de um novo vírus ainda não identificado em seres humanos. O vírus em questão era denominado SARS-CoV-2, causador da doença COVID-19, que rapidamente se alastrou pelo mundo, constituindo uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional^{1,2}.

Os sinais e sintomas da COVID-19 são diversos, mas principalmente respiratórios, podendo ser semelhantes aos de um resfriado comum. Entre os sintomas mais citados estão a tosse seca, rinorreia e astenia. Entretanto, casos mais graves, que incluem insuficiência respiratória hipoxêmica e pneumonia, têm se manifestado em pessoas reconhecidamente vulneráveis a outros vírus respiratórios, como idosos, doentes crônicos e imunossuprimidos, levando-os a necessitar de hospitalização e cuidados intensivos^{3,4,5,6}. A transmissão da doença pode ocorrer logo nos primeiros dias após o início dos sintomas e costuma se propagar pelo ar ou por contato pessoal com secreções contaminadas, como: gotículas de saliva, tosse, espirro, entre outros. Portanto, qualquer pessoa que tenha contato próximo (cerca de 1 metro) com alguém com sintomas respiratórios, está em risco de ser exposta à infecção^{6,7,8}.

Diante disso, foi necessário adotar medidas de prevenção como o distanciamento social, por meio do isolamento domiciliar, uso de máscaras em ambientes públicos, álcool em gel, higienização adequada das mãos e ambientes, além de etiquetas respiratórias como cobrir a boca ao tossir e espirrar, buscando minimizar os novos casos^{8,9,10}.

No Brasil, visando conter a pandemia, um conjunto de medidas foram adotadas por autoridades estaduais e municipais para reduzir o risco de contágio entre as pessoas, levando ao fechamento de locais públicos e estabelecimentos não essenciais. Posteriormente, foi adotado o bloqueio total (lockdown), punindo os indivíduos e comércios que não respeitavam as normativas¹¹.

Diante do quadro descrito, com a interrupção de atividades presenciais em escolas e universidades, para amenizar os prejuízos causados pela pandemia do novo coronavírus, o Ministério da Educação e Cultura do Brasil (MEC), através da portaria N° 343/2020, autorizou a substituição de disciplinas presenciais por metodologias de ensino/aprendizagem que utilizassem meios e tecnologias de informação e comunicação. Nesse contexto, foram adotadas estratégias de Ensino à Distância (EaD), denominadas nesse período de “Ensino Remoto Emergencial”, no intuito de minimizar as perdas educacionais envolvendo as

crianças e jovens aprendizes identificadas^{12,13}. Mudanças essas, que podem ter consequências a longo prazo, contribuindo para a ocorrência ou o agravamento de doenças crônicas não transmissíveis e obesidade, prejudicando assim, o estilo de vida e o bem-estar físico e mental^{15,16,17}.

O estilo de vida envolve um conjunto de hábitos, comportamentos e costumes que visam contribuir para a promoção da saúde. Hábitos como a ingestão de bebida alcoólica, o uso de tabaco, estresse não controlado, relações familiares complicadas e a não realização de atividades de lazer, podem implicar em risco para a saúde e bem estar do indivíduo^{18,19,20}. Nesse novo cenário, foi observado uma redução na taxa de transmissão da doença, devido ao isolamento social, porém, em contrapartida. essa nova realidade se tornou um desafio tanto para o corpo docente, quanto para os estudantes, que tiveram que se adaptar a esse novo mundo pedagógico^{13,14}.

Assim, apesar do esforço das instituições para se adaptar ao novo método de ensino e manter a oferta da educação, aumentos nos níveis de ansiedade, estresse e depressão entre os estudantes foram significantes. Modificações nos níveis de atividade física, hábitos alimentares e comportamento sedentário também foram

Portanto, visando o estilo de vida universitário durante a pandemia da COVID-19, este estudo busca compreender as alterações que afetaram o estilo de vida desta população.

2 OBJETIVO GERAL:

Aplicar o questionário do Perfil de Estilo de Vida Individual (PEVI) para identificar o impacto da pandemia no estilo de vida dos graduandos.

3 MATERIAL E MÉTODO:

Trata-se de uma pesquisa observacional, do tipo descritiva com delineamento transversal. A população alvo foi composta por discentes do 4º ano do curso de Enfermagem do Centro Universitário Padre Albino – UNIFIPA.

Foram respeitados os procedimentos éticos para pesquisas com seres humanos, contidos na resolução 466/12, do Conselho Nacional de Saúde¹². O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário Padre Albino (UNIFIPA), sob número de protocolo CAAE: 70620623.1.0000.5430 e a coleta de dados iniciada após a sua aprovação, com assinatura também, do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Para a coleta de dados, foram utilizados dois instrumentos:

- Um formulário elaborado pelos próprios autores para identificar a percepção dos graduandos sobre questões relacionadas ao período da pandemia, assim como o perfil sociográfico;
- O segundo instrumento, utilizado para a avaliação do estilo de vida dos graduandos, é denominado de Questionário de Perfil de Estilo de Vida Individual (PEVI), derivado do Pentágulo do Bem-Estar (PBE)²¹.

.....O PEVI é uma ferramenta simples e autoaplicável, dividida em 5 componentes: Nutrição,

- I. Atividade Física,
- II. Comportamento Preventivo,
- III. Relacionamento Social e
- IV Controle de Stress.

Cada componente do PEVI possui três questões, totalizando 15 afirmativas, onde ao final de cada questão, o estudado poderá se autoavaliar utilizando a Escala Likert de resposta que vai de 0 a 3, sendo:

Os valores 0 e 1 estão vinculados a um perfil de estilo de vida inadequado, Os valores de 1 a 2 são considerados de risco moderado, Já os valores 2 e 3, estão vinculados a um perfil de estilo de vida adequado.

Além das questões, é utilizado um gráfico em forma de pentágulo, que deve ser colorido conforme o que foi respondido no questionário.

Quanto mais colorido estiver o pentágulo, mais adequado está o perfil de estilo de vida da pessoa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO:

A análise das variáveis sociodemográficas permitiu verificar que a maioria dos estudantes investigados pertencia ao sexo feminino (90%), prevalecendo o estado civil de solteiro (82%), sendo a média de idade de 24,97 (25) anos.

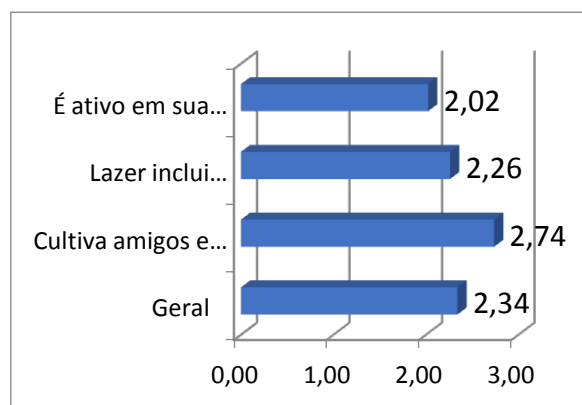
Dados similares aos encontrados por pesquisas que analisaram o perfil dos acadêmicos de enfermagem^{11,23}. A predominância do sexo feminino entre os estudantes de enfermagem, em consonância com outros estudos, pode ser explicada pela origem cultural e histórica da profissão que relaciona o cuidado como função predominantemente feminina²³.

Segundo os resultados das questões referentes à percepção dos graduandos sobre questões relacionadas ao período da pandemia, foi constatado que a grande maioria dos estudantes (86%), referiu dificuldades tanto no ensino online quanto no retorno presencial, além de perceber a necessidade de interação, mudanças no estilo de vida e no estilo social.

Estes dados corroboraram os encontrados em outro estudo que investigou as percepções de graduandos de enfermagem acerca dos desafios enfrentados para formação na pandemia da covid-19, destacando os desafios provocados nos mais diversos aspectos da vida dos estudantes²⁴.

Os resultados do perfil de estilo de vida individual (PEVI) dos estudantes serão detalhados por componentes, em ordem crescente de risco, ou seja, primeiros componentes que apresentam comportamentos mais adequados, a seguir os componentes que apresentam algum grau de risco.

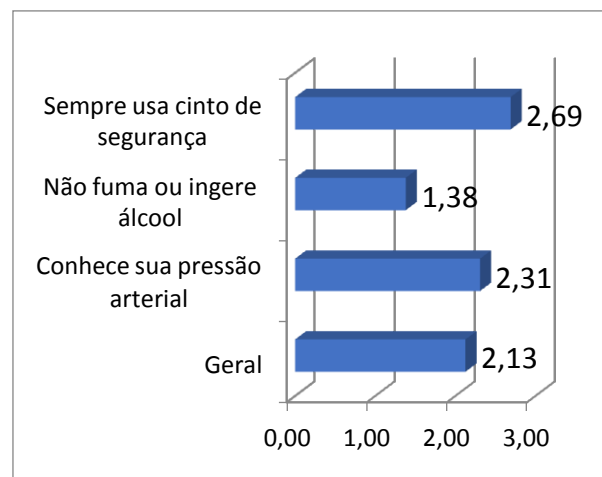
Figura 1 – Resultados do Perfil de Estilo de Vida Individual – Componente Relacionamento Social.



No componente “Relacionamento Social”, podemos analisar que os estudantes possuem um padrão adequado, com média geral de 2,34 para esse componente. Observa-se que no tópico “Cultiva amizade está satisfeito com seus relacionamentos” a média é (2,74%), “Lazer inclui reuniões com amigos e atividades esportivas” a média é (2,26%), e em “É ativo em sua comunidade” a média é de (2,02%).

Em relação a este componente, ressalta-se que o uso das redes sociais digitais no período de ensino remoto durante a pandemia, promoveu uma relação ambígua na vida dos universitários brasileiros, visto que, apesar de serem constatados aspectos negativos na saúde mental dos estudantes, por outro lado destacaram pontos positivos, entre eles, a manutenção da interação social mediada pelas mídias sociais^{25,26}.

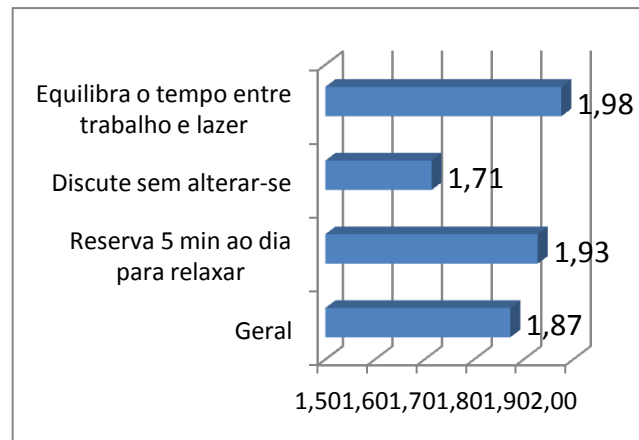
Figura 2 – Resultados do Perfil de Estilo de Vida Individual – Componente Comportamento Preventivo



No componente “Comportamento Preventivo” é possível analisar que a média geral (2,13) corresponde ao comportamento preventivo, sendo que os itens “Sempre usa cinto de segurança” e “Conhece sua pressão arterial” mostram um padrão adequado de comportamento dos estudantes, tendo como média (2,69% e 2,31%), respectivamente. Entretanto, o item “Não fuma ou ingere álcool” aponta um risco moderado, com média de 1,38%.

No que se refere ao consumo de álcool ou tabaco, outros estudos realizados com estudantes da saúde, mostram que houve um aumento substancial no consumo de bebidas alcoólicas, enquanto que em relação ao consumo de tabaco, o aumento também ocorreu, mas não foi tão significativo¹¹.

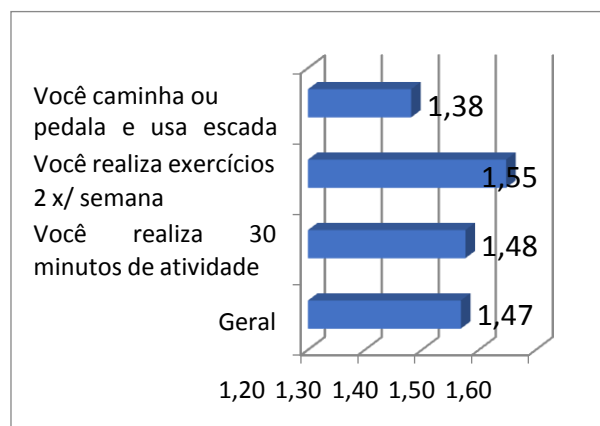
Figura 3 – Resultados do Perfil de Estilo de Vida Individual – Componente Controle de Stress.



No componente, “Controle de Stress”, já é possível observar um risco moderado apresentado pelos estudantes, com média geral de 1,87. O item “Equilibra o tempo entre trabalho e lazer” apresentou a média de 1,98%, seguido de “Reserva 5 minutos ao dia para relaxar” com média de 1,93%, e por fim, “Discute em alterar-se”, com 1,71% de média.

Dados semelhantes foram encontrados em outros estudos relacionando o aumento nos níveis de stress com o uso do computador para as atividades de ensino-aprendizagem, o distanciamento social, a perda de parentes e amigos por conta da Covid-19, medos e inseguranças, inclusive, relacionados a condições financeiras que acarretaram em trancamento de matrículas escolares²⁷.

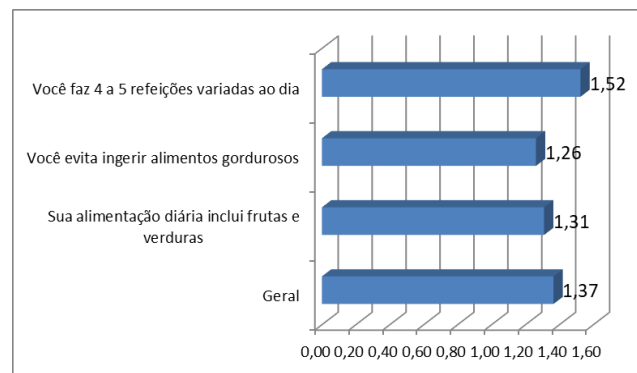
Figura 4 – Resultados do Perfil de Estilo de Vida Individual – Componente Atividade Física.



No componente “atividade física”, podemos considerar que houve como resultado, um risco moderado, com média de 1,47. “Você realiza exercícios 2x/semana” teve a melhor média (1,55%), seguido de “Você realiza 30 minutos de atividade” com média de 1,48%, e por último, “Você caminha ou pedala e usa escada” que teve como média 1,38%.

Estes dados foram corroborados por outros estudos que apontaram um aumento do sedentarismo onde pessoas passavam mais tempo em frente aos computadores ou sentadas, onde pessoas foram obrigadas a ficarem em casa isoladas, para evitar maiores contaminações^{16,17}.

Figura 5 – Resultados do Perfil de Estilo de Vida Individual – Componente Nutrição.



Com relação ao componente “nutrição”, os dados apontaram que a média geral alcançada pelo grupo foi de (1,37), indicando um comportamento de risco moderado relacionado a este componente do estilo de vida dos estudantes. O subitem deste componente que recebeu a maior média foi “você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo” (1,52), seguido por “sua alimentação diária inclui ao menos 5 porções de frutas e verduras (1,31)” e “você evita ingerir alimentos gordurosos” (1,26).

Dados similares em relação a esse comportamento nutricional também foram encontrados em outros estudos realizados com estudantes da área da saúde, que citam o consumo de frituras e doces como sendo um hábito comum entre os estudantes^{3,28}.

5 CONCLUSÃO

O estudo mostra que os acadêmicos de enfermagem perceberam que a pandemia de Covid-19 impactou negativamente no estilo de vida, sendo que os dados encontrados em relação ao Perfil do Estilo de Vida Individual confirmaram que os estudantes apresentaram riscos moderados relacionados aos hábitos alimentares, atividades física e estresse. Ainda assim, destaca um perfil adequado nas áreas de comportamento preventivo e relacionamento interpessoal.

Conclui-se que análise do impacto da pandemia Covid-19 no estilo de vida do estudante se faz necessária pois permite estimular a reflexão do mesmo sobre seu estilo de vida pessoal e acadêmico, além da adoção de comportamentos que promovam seu bem estar e contribuam com uma melhor qualidade de vida.

6 REFERÊNCIAS:

1. Estevão A. COVID-19. ActaRadiológica Portuguesa [Internet], v. 32, n.1, p. 5-6, Janeiro-Abril 2020. Disponível em: www.revistas.rcaap.pt/actaradiologica/article/view/19800/15071
2. Beching N, Fletcher T, Robert F. COVID-19. BMJ Best Pract. 2020; Last updated: Mar 12, 2020.
3. Amaral FNL, Melo CS, Pinto LS, Sousa DS. Perfil de estilo de vida e prevalência de Síndrome de Burnout em estudantes da área da saúde de uma universidade particular em Santarém-PA durante a pandemia da Covid-19: um estudo transversal. Research, Society and Development [Internet], v. 10, n. 14, p. e513101422772-e513101422772, 2021. Disponível em: www.rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/22772.
4. Diaz FJC, Toro AIM. SARS-CoV-2/COVID-19: el virus, la enfermedad y la pandemia. Medicina & Laboratorio, v. 24, n. 3, p. 183-205, 2021. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/05/1096519/covid-19.pdf>
5. Farias HS. O avanço Da Covid-19 e o isolamento social como estratégia para redução da vulnerabilidade. Revista Brasileira de Geografia Econômica [Internet], 1(17), 1-12, 2020. Disponível em: <http://journals.openedition.org/espacoeconomia/11357>.
6. CDC. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): how easily the virus spreads. USA, .. 2020. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>.
7. Souto XM. COVID-19: aspectos gerais e implicações globais. Recital-Revista de Educação, Ciência e Tecnologia de Almenara/MG [Internet], v. 2, n. 1, p. 12-36, 2020. Disponível em: <https://recital.almenara.ifnmg.edu.br/index.php/recital/article/view/90/37>
8. OMS. Q&A on coronaviruses (COVID-19): How does COVID-19 spread?, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>.
9. Soares KHD, Oliveira LS, Silva RKF, Silva DCA, Farias ACN, Monteiro EMLM, et al. Medidas de prevenção e controle da covid-19: revisão integrativa. Revista eletrônica acervo saúde [Internet], v. 13, n. 2, p. e6071-e6071, 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/6071/3956>
10. Berriós CF, Olivares CF, Díaz MJD, Acosta AR, Carvajal LA. Prevencion y medidas de proteccion frente a la infeccion por Sars-Cov-2. Neumología Pediátrica, v.15, n. 2, p. 308-316, 2020. Disponível em: <https://www.neumologia-pediatrica.cl/index.php/NP/article/view/59>.
11. Malta DC, Szwarcwald CL, Barros MBA, Gomes CS, Machado IE, Júnior PRBS et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. Epidemiologia e Serviços de Saúde, v. 29, n. 4, p. e2020407, 2020. Disponível em: <https://www.scielosp.org/pdf/ress/v29n4/2237->

9622-ress-29-04-e2020407.pdf.

12. Brasil. Ministério da Educação. Portaria Nº343/2020. Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do Novo Coronavírus - COVID-19. Brasília, DF: MEC, 2020. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/portaria/prt/portaria%20n%C2%BA%20343-20-mec.htm.
13. Rafael RMR, Correia LM, Mello AS, Prata JA, Gallasch CH, Junior EFP et al.. Segurança e educação durante a COVID-19: prevalência, fatores associados e planos de reabertura da Faculdade de Enfermagem. Escola Anna Nery, v. 25, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/vhZX5GGHsrQHFBPCr6VVJkf/?format=pdf&lang=pt>.
14. McDonald CC. Reopening Schools in the Time of Pandemic: Look to the School Nurses. The Journal of School Nursing. 36(4):239-240, 2020. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.1177/1059840520937853>.
15. Nunes RC. Um olhar sobre a evasão de estudantes universitários durante os estudos remotos provocados pela pandemia do COVID-19. Research, Society and Development, v. 10, n. 3, p. e1410313022- e1410313022, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13022/11671>.
16. Banerjee D, Rai M. Social isolation in Covid-19: The impact of loneliness. International Journal of Social Psychiatry, v. 66, n. 6, p. 525–527, set. 2020. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.1177/0020764020922269>.
17. Pereira KM, Santos SFS, Sousa TF. Percepções de mudança no estilo de vida da comunidade universitária durante a pandemia da Covid-19. BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia, v. 27, n. 21, p. 1-24, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/9680>.
18. Silva D, Silva ALBV, Tenório SA, Caetano AFP. Perfil nutricional, nível de atividade física, qualidade de vida, bem-estar e humor de estudantes de educação física/licenciatura durante a pandemia de COVID-19/Pandemic. Brazilian Journal of Health Review, v. 4, n. 6, p. 28043-28062, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/41450/pdf>.
19. Araújo DSMS, Araújo CGS. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. Revistabrasileira de medicina do esporte, v. 6, p. 194-203, 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/7WvcGv53qG8x4V5ndjfcMD/?format=pdf&lang=pt>.
20. Pôrto EF, Kümpel C, Castro AAM, Oliveira IM, Alfieri FM. Como o estilo de vida tem sido avaliado: revisão sistemática. Acta fisiátrica, v. 22, n. 4, p. 199-205, 2015. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/122509/119103>.
21. Nahas MV, Barros MVG, Francalacci V. O pentágono do bem-estar-base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000. Disponível em:

- <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1002/1156>.
22. MALTA, Deborah Carvalho et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 29, n. 4, p.e2020407, 2020. Disponível em: <https://www.scielosp.org/pdf/ress/v29n4/2237-9622-ress-29-04-e2020407.pdf>.
 23. SANTOS Aleluia, Emilie et. al. Perfil do acadêmico de enfermagem de uma instituição de ensino privada de Salvador-Bahia. *Research, Society and Development*, v. 12, n. 7, p. e0112734858, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/34858>.
 24. LIMA, Ana Carolina Bezerra de et al. Percepções de graduandos de enfermagem acerca dos desafios enfrentados para formação na pandemia da COVID-19. *Texto & Contexto-Enfermagem*, v. 32, p. e20220314, 2023.
 25. Jantara RD, Abreu DPG, Santana L de L, Piexak DR, Ribeiro JP, Barlem JGT. Isolamento social e solidão em estudantes de enfermagem no contexto da pandemia COVID-19. *Rev. enferm. UERJ* [Internet]. 12º de abril de 2022 [citado 6º de novembro de 2023];30(1):e63609. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/enfermagemuerj/articleview/63609>.
 26. SILVA, Meire Luci et al. Uso e influência das redes sociais digitais na vida de universitários em atividades remotas durante a pandemia. *Humanidades & Inovação*, v. 9, n. 10, p. 186-199, 2022. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/7109>.
 27. Brun LSO, Uzeda A de L, Siqueira AC de, Goulart M de C e L, Ávila FMVP, Góes FGB. Estresse percebido pelos estudantes de enfermagem frente à pandemia de COVID-19 e fatores associados: estudo transversal. *Rev. Eletr. Enferm.* [Internet]. 31º de dezembro de 2022 [citado 6º de novembro de 2023];24:72902. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/72902>.
 28. TACAHASHI, Dirce Setsuko; RENA, Laura Moreira; BUENO, Mateus Vinicius. Avaliação do estilo de vida e o impacto da pandemia da COVID-19 em estudantes de medicina e enfermagem. *Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba*, v. 22, n. 3, p. 125-129, 2020. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/RFCMS/article/view/51737>.