

DISTANCIAMENTO SOCIAL, ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA DE UNIVERSITÁRIOS DE UMA INSTITUIÇÃO DO SUL DA BAHIA DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Iulas de Souza Ramos¹; Gean Moreira Silva Santos²; Michele Cristina Maia³; Ana Clara Silva dos Santos⁴; Vanessa Souto Paulo⁵; Lohana Guimarães Souza⁶; Sandra Adriana Neves Nunes⁷; Sueyla Ferreira da Silva Santos⁸; Thiago Ferreira de Sousa⁹; Grasiely Faccin Borges¹⁰

RESUMO

Este estudo objetivou-se a analisar o distanciamento social, alimentação e atividade física durante a pandemia da COVID-19 em discentes da Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB). Trata-se de um estudo epidemiológico, observacional, do tipo descritivo e transversal, com estudantes de cursos presenciais da UFSB e a coleta de dados foi realizada por meio de um formulário online. Participaram deste estudo 91 universitários, sendo a maioria homens (63,7%), pardos (49,4%) e 60,5% não eram estudantes da área da saúde. Com relação ao distanciamento social, 81,3% dos participantes estavam em isolamento social. O consumo de frutas e verduras aumentou durante o período de distanciamento social e houve diminuição do nível de atividade física entre os que realizavam tais atividades. De modo geral, o distanciamento social teve um impacto negativo na saúde dos universitários, mas também pode impactar e promover mudanças, como nos hábitos alimentares.

Palavras-chave: Estudantes, Universidade, Estilo de vida.

ABSTRACT

This study aimed to analyze social distancing, eating and physical activity during the COVID-19 pandemic in students at the Federal University of Southern Bahia (UFSB). This is an epidemiological, observational, descriptive and cross-sectional study, with students from face-to-face courses at UFSB and data collection was carried out using an online form. 91 university students participated in this study, the majority of whom were men (63.7%), mixed race (49.4%) and 60.5% were not students in the health field. Regarding social distancing, 81.3% of participants were in social isolation. The consumption of fruits and vegetables increased during the period of social distancing and there was a decrease in the level of physical activity among those who carried out such activities. In general, social distancing had a negative impact on the health of university students, but it can also impact and promote changes, such as in eating habits.

Keywords: Students, Universities, Life Style.

¹ Universidade Federal do Sul da Bahia, Núcleo de Estudos e Pesquisas em Saúde. Mestrando em Saúde, Ambiente e Biodiversidade pela Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB), Teixeira de Freitas/BA - Brasil. E-mail: iulas.ramos@cpf.ufsb.edu.br

² Universidade Federal do Sul da Bahia, Núcleo de Estudos e Pesquisas em Saúde. Graduando em Medicina pela UFSB, Teixeira de Freitas/BA - Brasil. E-mail: gean.santos@cpf.ufsb.edu.br

³ Universidade Federal do Sul da Bahia, Núcleo de Estudos e Pesquisas em Saúde. Mestre em Ciências e Tecnologias Ambientais pela UFSB e discente de medicina pela UFSB. Email: michele.maia@csc.ufsb.edu.br

⁴ Universidade Federal do Sul da Bahia, Núcleo de Estudos e Pesquisas em Saúde. Graduanda em Medicina pela UFSB, Teixeira de Freitas/BA - Brasil. E-mail: ana.santos@cpf.ufsb.edu.br

⁵ Universidade Federal do Sul da Bahia, Núcleo de Estudos e Pesquisas em Saúde. Mestranda em Saúde, Ambiente e Biodiversidade pela UFSB, Teixeira de Freitas/BA - Brasil. E-mail: vspaulo@gfe.ufsb.edu.br

⁶ Universidade Federal do Sul da Bahia, Núcleo de Estudos e Pesquisas em Saúde. Mestranda em Saúde, Ambiente e Biodiversidade pela UFSB, Teixeira de Freitas/BA - Brasil. E-mail: lohana.souza@cja.ufsb.edu.br

⁷ Universidade Federal do Sul da Bahia, Ilhéus/Bahia, Brasil. Doutora em Psicologia pela Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil. E-mail: sandranunes@ufsb.edu.br

⁸ Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, São Paulo, Brasil. Doutora em Ciências do Movimento pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Brasil. E-mail: sueylaf.silva@gmail.com

⁹ Universidade Estadual de Santa Cruz, Ilhéus/Bahia, Brasil. Doutor em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil. E-mail: tfsousa_thiago@yahoo.com.br

¹⁰ Universidade Federal do Sul da Bahia, Núcleo de Estudos e Pesquisas em Saúde, Programa de Pós-Graduação em Saúde, Ambiente e Biodiversidade (UFSB) e Programa de Pós-Graduação Associado em Educação Física (UESB/UESC), Ilhéus/Bahia, Brasil. Doutora em Ciências do Desporto no Ramo de Atividade Física e Saúde pela Universidade de Coimbra-Portugal. E-mail: grasiely.borges@cpf.ufsb.edu.br

1. INTRODUÇÃO

Em 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) anunciou a declaração de uma pandemia global com base no aumento constante das taxas de infecção causadas por um novo coronavírus (CASTAGNOLI et al., 2020; LESSER; NIENHUIS, 2020). O SARS-CoV-2 (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2*) desencadeia nos infectados quadros clínicos respiratórios de diferentes graus de gravidade, que variam desde a forma leve, caracterizada por tosse, dor de garganta e congestão nasal, até insuficiência respiratória (TOBA et al., 2021).

A fim de conter a disseminação do vírus da COVID-19, várias medidas preventivas foram adotadas, tais como: distanciamento social (manter pelo menos 2 metros de distância entre as pessoas), reduzir o contato com idosos e indivíduos com problemas de saúde, evitar contato físico com pessoas infectadas, aglomerações e reuniões não essenciais (LESSER; NIENHUIS, 2020; QIAN; JIANG, 2020; GALLUCCIO et al., 2021).

Todas essas medidas implementadas tiveram impacto significativo em diversos setores da sociedade, incluindo o campo da educação (SAHU, 2020; DOS SANTOS, 2021). As instituições de ensino superior em todo o mundo, preocupadas com a rápida

disseminação do vírus, optaram por suspender imediatamente todas as atividades, como aulas, atividades laboratoriais e eventos recreativos (SAHU, 2020). De acordo com dados globais de março de 2020, escolas e universidades foram fechadas para 87% dos alunos matriculados e mais de 60 milhões de educadores (UNITED NATIONS, 2020).

Entre as medidas adotadas, o distanciamento social emergiu como uma das mais eficazes para conter a disseminação do vírus, uma vez que o SARS-CoV-2 é transmitido por meio de gotículas aéreas. No entanto, é importante notar que a restrição social também suscitou preocupações e objeções, como o aumento de casos de depressão e ansiedade em algumas pessoas devido ao isolamento social prolongado (ABEL; MCQUEEN, 2020; QIAN; JIANG, 2020). Estudantes que manifestam sintomas de ansiedade enfrentam frequentemente sensação de insegurança, tensão e medo, levando à restrição de atividades que promovem o bem-estar. Essa restrição pode resultar em prejuízos na vida acadêmica, dificuldades de interação social, mobilidade funcional global e risco de depressão (SOUSA et al, 2023). As medidas preventivas forçaram as pessoas a ficarem em casa, influenciando assim em seus hábitos e estilos de vida, com consequências potencialmente negativas para a saúde (GALLUCCIO et al., 2021).

É importante ressaltar que, uma alimentação equilibrada que forneça nutrientes essenciais para o bom funcionamento do organismo, bem como a manutenção e/ou o aumento dos níveis de atividades na pandemia a fim de potencializar o sistema imunológico deveriam ser essenciais durante a pandemia, desde quando todos os protocolos de biossegurança determinados pelas autoridades sanitárias fossem seguidos (LIMA JUNIOR; 2020).

Contudo, em relação a esses estilos de vida, observou-se que em certas populações, a restrição social refletiu no aumento de tempo em comportamento sedentário, e evidenciou-se um crescimento no consumo de alimentos ultraprocessados e de alta densidade energética, tais comportamentos são prejudiciais para a saúde e afetam negativamente a qualidade de vida (MALTA et al.; 2020a; MALTA et al.; 2020b; GALALI, 2021).

Segundo Nunes, Sousa e Borges (2023), a satisfação com a vida perpassa por questões psicológicas e está interligado ao modo geral como a pessoa avalia a sua vida. No estudo destes mesmo autores com universitários, observou-se que o estado de saúde, nível de estresse, a classe social, qualidade do sono, vontade para participar das aulas, o relacionar-se com outras pessoas do curso e a participação em projetos de pesquisa ou extensão ou ensino podem em conjunto

predizer a satisfação com a vida (NUNES; SOUSA; BORGES, 2023). Sendo assim, no contexto da pandemia do COVID-19 muitas destas variáveis sofreram modificações, e conseqüentemente, refletiu negativamente na satisfação do universitário com sua vida.

Sabendo disto e após o cenário de medidas restritivas de contato social adotadas para prevenção da COVID-19, que provocam alterações significativas nos hábitos de vida, torna-se importante compreender como estes novos hábitos cotidianos afetaram o estilo de vida dos universitários. Desse modo, o objetivo deste estudo foi o de analisar o distanciamento social, alimentação e atividade física durante a pandemia da COVID-19 em discentes da Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB).

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo epidemiológico, observacional, do tipo descritivo e transversal, utilizou-se da ferramenta *Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology* (STROBE) para delineamento (VON ELM et al., 2007; GHAFERI; SCHWARTZ; PAWLIK, 2021). Este estudo faz parte do projeto de pesquisa “Impacto da pandemia no estilo de vida de discentes e servidores de IES: Estimativas em relação ao Covid-19”, e foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFSB (CCAEE:33377120.0.3010.8467).

A população foi composta por estudantes do curso presencial da UFSB, a participação na coleta ocorreu de forma aleatória e foram incluídos discentes que aceitaram participar via anuência por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e que possuíam vínculo institucional ativo. Os critérios de exclusão foram: universitários que já haviam concluído o curso e que ainda se encontravam registrados nos sistemas institucionais, com idade inferior a 18 anos e que preencheram o questionário de forma incompleta.

A coleta de dados ocorreu durante os meses de setembro e outubro de 2020 e foi realizada por meio de formulário online disponibilizado na plataforma digital *Google Forms*. O formulário era composto pelo TCLE e o questionário composto com 109 perguntas, das quais foram extraídas as seguintes informações sobre o perfil dos impactos da pandemia no estilo de vida: dados sociodemográficos (gênero, idade, situação conjugal, cor/raça, curso superior), distanciamento social (tempo de isolamento, avaliação de adequação da estrutura da residência para isolamento social, presença de área aberta/verde na residência), atividade física (atividade física aeróbia, muscular, yoga, Tai Chi Chuan ou atividades similares e atividades físicas domésticas), alimentação (consumo de frutas, verduras, alimentos gordurosos e alimentos ricos em açúcares). As

perguntas relacionadas a alimentação e a atividade física tinham como resposta uma escala *likert* com cinco opções, que variou do muito menos que antes ao muito mais que antes.

Os dados foram tabulados e tratados utilizando o *software* de planilha eletrônica *Microsoft Office Excel*. Sendo empregadas estatística descritiva das frequências absolutas e relativas, média, mínimo e máximo para a caracterização da amostra quanto às informações sociodemográficas, aspectos sobre o distanciamento social, atividade física e alimentação.

3. RESULTADOS

Participaram da pesquisa 189 pessoas, destes, 99 eram discentes da UFSB. Após a coleta dos dados, foram excluídos 8 participantes por terem preenchido o formulário de forma incompleta, conforme critérios de exclusão. A amostra final deste estudo foi de 91 participantes (acadêmicos da UFSB). Desse total, conforme é mostrado na Tabela 1, a maioria era composta por homens (63,7%), por pardos (49,4%) e os cursos com maior representatividade foram os de Medicina e o Bacharelado Interdisciplinar em Saúde, com 17 e 19 participantes, respectivamente. A idade dos participantes variou de 19 a 60 anos, com uma média de 27,4 anos.

Com relação às perguntas relacionadas ao distanciamento social, obteve-se que 74 participantes (81,3%) estavam em isolamento social no momento do preenchimento do

formulário e que 93,4% dos discentes que participaram da pesquisa acreditam que o isolamento pode diminuir as vítimas da COVID-19. Quando perguntados sobre as condições da residência em que se encontravam durante o período de distanciamento social, 33% disseram que as condições da casa eram regulares e 37,4%

disseram que eram boas. Já com relação à opinião dos participantes sobre se possuir jardim/terraço/quintal ou alguma área aberta/verde na residência ajudava a conviver com o distanciamento social, 59,3% disseram que sim, sendo que 62,6% deles possuíam em suas casas esses espaços.

TABELA 1 – Caracterização da amostra do estudo (n=91)

SEXO	n (%)
Masculino	58 (63,7)
Feminino	33 (36,3)
COR ou RAÇA	n (%)
Branca	18 (19,8)
Parda	45 (49,4)
Preta	25 (27,5)
Asiático	2 (2,2)
Indígena	1 (1,1)
IDADE	n (%)
19-20 anos	9 (9,9)
21-25 anos	43 (47,2)
26-30 anos	17 (18,7)
31-35 anos	8 (8,8)
36-40 anos	5 (5,5)
41-50 anos	7 (7,7)
51 ou mais anos	2 (2,2)
CURSO	n (%)
Bacharelado Interdisciplinar em Saúde	19 (20,9)
Bacharelado Interdisciplinar em Humanidades	13 (14,3)
Bacharelado Interdisciplinar em Ciências	12 (13,2)
Medicina	17 (18,6)
Licenciaturas*	23 (25,3)
Outros cursos**	7 (7,7)

Fonte: Os autores

*Licenciatura em Artes e suas tecnologias, Licenciatura Interdisciplinar em Matemática, Computação e suas Tecnologias, Licenciatura interdisciplinar em Ciências Humanas e Sociais e suas Tecnologias, Licenciatura Interdisciplinar em Linguagens, Códigos e suas Tecnologias, Licenciatura Interdisciplinar em Ciências da Natureza e suas Tecnologias.

**Área Básica de Ingresso (ABI), Psicologia, Bacharelado Interdisciplinar em Artes.

TABELA 2 – Distribuição de frequência dos participantes com relação à alimentação durante o período de isolamento social

Alimentação	Muito menos que antes	Menos que antes	Mantem-se igual	Mais que antes	Muito mais que antes	Não consumo
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Você tem consumido frutas na sua alimentação diária?	6 (6,6)	13 (14,3)	48 (52,7)	15 (16,5)	6 (6,6)	3 (3,3)
Você tem consumido verduras na sua alimentação diária?	1 (1,1)	12 (13,2)	53 (58,2)	21 (23,1)	4 (4,4)	0 (0)
Você tem evitado a ingestão de alimentos gordurosos e frituras?	7 (7,7)	27 (29,7)	39 (42,9)	10 (11)	6 (6,6)	2 (2,2)
Você tem evitado a ingestão de alimentos ricos em açúcares, como doces e sorvetes?	8 (8,8)	20 (22)	47 (51,6)	8 (8,8)	7 (7,7)	1 (1,1)

Fonte: Os autores

Sobre o consumo de frutas e verduras (Tabela 2) entre os participantes, manteve-se igual ao período anterior a pandemia para aproximadamente metade dos discentes. Entretanto, o consumo de frutas e verduras durante o período de distanciamento social aumentou em 23,1% para frutas e 27,5% para as verduras entre os universitários. Já relacionados às perguntas sobre evitar a ingestão de alimentos gordurosos e frituras, e

de alimentos ricos em açúcares, novamente para quase a metade dos participantes manteve-se igual ao período anterior à pandemia. Mas também é possível observar na Tabela 2 que durante o período do distanciamento social os universitários reduziram o consumo de 37,4% (alimentos gordurosos e frituras) e 30,8% (alimentos ricos em açúcares), quando comparado ao consumo antes da pandemia.

TABELA 3 – Distribuição de frequência dos participantes com relação a realização de atividade física durante o período de isolamento social

Atividade Física	Muito menos que antes	Menos que antes	Mantém-se igual	Mais que antes	Muito mais que antes	Não pratico
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Você tem realizado atividades físicas, aeróbias, no seu tempo livre, como caminhada e corrida?	15 (16,5)	14 (15,4)	15 (16,5)	14 (15,4)	10 (11)	23 (25,3)

Você tem realizado exercícios físicos que envolvam força muscular, como exercícios funcionais ou com pesos?	20 (22)	6 (6,6)	10 (11)	8 (8,8)	7 (7,7)	40 (44)
Você tem realizado yoga, Tai Chi Chuan ou atividades de modalidades similares?	6 (6,6)	3 (3,3)	5 (5,5)	4 (4,4)	4 (4,4)	69 (75,8)
Você tem realizado atividades físicas domésticas (varrer a casa ou quintal, lavar louça, fazer comida)?	2 (2,2)	5 (5,5)	32 (35,2)	17 (18,7)	34 (37,4)	1 (1,1)

Fonte: Os autores

Pelos dados encontrados na Tabela 3 é possível observar que durante o período de distanciamento social houve diminuição do nível de atividade física entre os universitários que realizavam tais atividades. A única categoria de atividade física em que a maioria dos participantes mantiveram no mesmo nível, ou teve-se o aumento, foram as atividades domésticas, o que está diretamente relacionada com o distanciamento social durante a pandemia da COVID-19.

Vale ressaltar que o número de estudantes que não praticam atividade física, independentemente do distanciamento social, é considerável, sendo 23 participantes que não estavam realizando nenhuma atividade aeróbica e 40 participantes nenhum que envolvia força muscular durante o período da coleta de dados. E quando comparado a yoga, Tai Chi Chuan ou similares, a quantidade de universitários que não praticam tal modalidade

é bem maior, chegando a 60 (75,8%) dos participantes do estudo.

4. DISCUSSÃO

A maioria dos participantes (81,3%) estava em isolamento social no momento da pesquisa. Isso sugere uma adesão significativa às medidas de distanciamento social entre os acadêmicos da UFSB, o que é crucial para reduzir a propagação do vírus (VIEIRA et al., 2020). Percebe-se também que 93,4% dos participantes acreditam que o isolamento pode diminuir as vítimas da COVID-19. Isso demonstra uma compreensão sólida da importância do distanciamento social na contenção da pandemia.

Ao tratar das suas moradias, percebemos que as condições de moradia favorecem a implementação eficaz do distanciamento social. Casas espaçosas, confortáveis e com áreas abertas podem tornar o isolamento mais suportável (XIMENES et al., 2021). Cerca de 59,3% dos participantes acreditam que possuir um jardim,

terraço ou quintal ajudaria na convivência com o distanciamento social, portanto, sugere que ter áreas verdes ou abertas em casa pode ter um impacto positivo no bem-estar durante o isolamento.

No que diz respeito à alimentação, os resultados indicam que durante o período de distanciamento social, houve um aumento significativo no consumo de frutas e verduras para uma parcela dos participantes. Isso é uma descoberta positiva, pois o aumento do consumo de alimentos ricos em nutrientes pode fortalecer o sistema imunológico e contribuir para a saúde geral (SILVA, 2021). É encorajador observar que mais da metade dos participantes manteve ou aumentou o consumo de frutas e verduras durante o isolamento. Esses alimentos são ricos em vitaminas, minerais e antioxidantes, que desempenham um papel importante na manutenção da saúde e na resistência a doenças, incluindo a COVID-19 (SILVA, 2021).

Com o distanciamento social levando muitos acadêmicos a compensar seus hábitos alimentares e a fazer escolhas mais saudáveis, isso pode ser visto como uma oportunidade para promover a conscientização sobre nutrição e saúde, assim, após o período de isolamento, é fundamental que sejam oferecidos recursos e apoio para que as pessoas possam manter esses hábitos saudáveis a longo prazo.

Em um estudo com universitários brasileiros constatou-se que os estudantes com cor de pele mais escura apresentaram maior inclinação para aderir ao padrão de alimentos *in natura* (SANTANA et al., 2021). Além disso, estudantes com idades entre 19 e 29 anos e que não estavam matriculados em cursos da área de saúde também mostraram uma maior probabilidade de adesão a esse padrão. Dados esses que se assemelham com resultados obtidos neste estudo, sendo a amostra composta em sua maioria por pardos e pretos e por estudantes que não são da área da saúde. O mesmo estudo ainda traz que a falta de atividade física foi um fator estatisticamente relacionado à não adesão a esse padrão. No que diz respeito ao consumo de alimentos processados e ultraprocessados, os estudantes que relataram variações de peso durante o período de distanciamento social apresentaram uma maior probabilidade de seguir esse padrão (SANTANA et al., 2021).

Durante o estudo, pode-se perceber que uma parcela específica dos acadêmicos da UFSB não estava realizando atividade física, independentemente do distanciamento social. Os resultados destacam os desafios enfrentados pelos acadêmicos em manter níveis adequados de atividade física durante uma pandemia. Isso é preocupante, uma vez que a inatividade física está correlacionada ao aumento dos fatores de risco cardiovascular (SALLIS et al., 2020). Restrições de acesso a locais de exercícios e mudanças na rotina diária podem ter contribuído para a redução

dessas atividades (DE SALLES et al., 2021). A pesquisa também aponta para oportunidades, pois o aumento nas atividades físicas domésticas sugere que as pessoas encontraram maneiras criativas de se manterem ativas. Isso pode ser incentivado e promovido como uma estratégia para manter um estilo de vida ativo, mesmo em tempos de distanciamento social.

Outro ponto a ser elencado é que a aptidão física pode ser um fator diretamente relacionado com a saúde, estresse e à satisfação com a vida social (SILVA et al., 2023), de modo a salientar a importância da atividade física, mesmo que adaptada à realidade de uma pandemia.

Outros estudos que avaliaram os impactos da COVID-19 nos hábitos de vida também demonstraram que as pessoas durante a pandemia relataram diminuição da atividade física, aumento da alimentação pouco saudável, aumento do consumo de álcool e tabaco e diminuição do tempo de sono. Uma proporção significativa de entrevistados relatou uma piora nos hábitos alimentares, especialmente entre as mulheres (MUN; SO, 2022; FERRANTE et al., 2020). Similarmente, uma pior saúde mental esteve relacionada com comportamentos adversos à saúde e os tamanhos dos efeitos foram maiores para sono, exercício e dieta, e mais fracos para álcool (VILLADSEN; PATALY; BANN, 2023).

Esses resultados destacam que o distanciamento social afeta não apenas a saúde física, mas também a mental. A adesão ao distanciamento é importante, mas deve ser acompanhada de esforços para manter hábitos saudáveis de alimentação e atividade física. As condições de moradia e o acesso aos espaços verdes e áreas abertas desempenham um papel significativo na adesão ao distanciamento social e no bem-estar das pessoas durante o isolamento (SOUSA et al., 2022). Isso ressalta a importância de políticas públicas que garantam condições de vida adequadas para todos. A promoção de atividades físicas em casa e a conscientização sobre sua importância podem ajudar a mitigar os efeitos negativos do distanciamento social na saúde.

Este estudo tem limitações que devem ser consideradas. Por se tratar de um estudo observacional transversal, os resultados não podem ser utilizados para extrapolar períodos mais longos ou mudanças que podem ter ocorrido ao longo da pandemia, entretanto foi realizado no período pandêmico, específico e único, que é o foco do estudo. Todos os participantes do estudo se voluntariaram para participar respondendo ao questionário, portanto pode haver um viés de seleção. E a coleta de dados de forma on-line pode limitar a participação de membros da comunidade universitária sem acesso à internet e favorecer a participação de pessoas com maior predisposição a responder questionários de pesquisa.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos resultados apresentados neste estudo fica evidente que o distanciamento social teve um impacto negativo na saúde dos universitários durante o período analisado, o que levou as pessoas a terem um comportamento mais sedentário, principalmente no que diz respeito à prática de atividade física.

De modo geral, o distanciamento social também pode impactar e promover mudanças nos hábitos alimentares de diversas populações, inclusive nos universitários, e como em outros estudos, uma das mudanças observada foi no aumento do consumo de frutas e verduras. Além disso, teve uma proporção de universitários que reduziram o consumo de alimentos ricos em açúcares e frituras, diferente de outros estudos que demonstram o aumento de consumo de alimentos com alto teor de açúcar e fritura.

Ademais, vale dizer que realizar pesquisas on-line é uma metodologia rápida e de baixo custo de operacionalização e que permite coletar dados durante o período de surto de doenças infecciosas e com restrição social.

Destaca-se também a necessidade de realizar mais estudos para avaliar o efeito do distanciamento social durante a pandemia sobre o estilo de vida dos universitários a longo prazo. Também é importante a adoção de

políticas públicas em educação em saúde que visam esse grupo em específico.

6. AGRADECIMENTOS

Ao Núcleo de Ensino e Pesquisas em Saúde (NEPS), da Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB), pela colaboração na escrita deste trabalho. E a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) pela bolsa concedida ao Programa de Pós-Graduação em Saúde, Ambiente e Biodiversidade (PPGSAB) da UFSB.

7. REFERÊNCIAS

ABEL, Thomas; MCQUEEN, David. The COVID-19 pandemic calls for spatial distancing and social closeness: not for social distancing!. **International Journal Of Public Health**, v. 65, n. 3, p. 231-231, abr. 2020.

CASTAGNOLI, Riccardo et al. Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) Infection in Children and Adolescents. **Jama Pediatrics**, v. 174, n. 9, p. 882, 2020.

DE SALLES, Gabriel Etienne Brito et al. Mudanças comportamentais e resiliência dos estudantes de Medicina em meio à Pandemia da Covid-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 8451-8463, 2021.

DOS SANTOS, Danilaura Gama. A pandemia COVID 19 na educação do município de Barra do Garças. **Revista Eletrônica Interdisciplinar**, v. 13, n. 1, p. 212-223, 2021.

FERRANTE, Gianluigi et al. Did social isolation during the SARS-CoV-2 epidemic have an impact on the lifestyles of citizens? **Epidemiologia & Prevenzione**, v. 44, n. 5-62, p. 353-362, dez. 2020.

GALALI, Yaseen. The impact of COVID-19 confinement on the eating habits and lifestyle

changes: A cross sectional study. **Food science & nutrition**, v. 9, n. 4, p. 2105-2113, 2021.

GALLUCCIO, Angelo et al. Self-Perceived Physical Activity and Adherence to the Mediterranean Diet in Healthy Adolescents during COVID-19: findings from the dimenu pilot study. **Healthcare**, v. 9, n. 6, p. 622, 2021.

GHAFERI, A. A.; SCHWARTZ, T. A.; PAWLIK, T. M. STROBE reporting guidelines for observational studies. **JAMA surgery**, v. 156, n. 6, p. 577-578, 2021.

LESSER, I. A.; NIENHUIS, C. P. The Impact of COVID-19 on Physical Activity Behavior and Well-Being of Canadians. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 11, p. 3899, 2020.

LIMA JUNIOR, L. C. Alimentação saudável e exercícios físicos em meio à pandemia da covid-19. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, Boa Vista, v. 3, n. 9, p. 33–41, 2020.
Disponível em:
<https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/62>. Acesso em: 7 out. 2023.

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, 2020a.

MALTA, Deborah Carvalho et al. Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de Covid-19. **Saúde em debate**, v. 44, p. 177-190, 2020b.

MUN, Hyukjin; SO, Eun Sun. Changes in Physical Activity, Healthy Diet, and Sleeping Time during the COVID-19 Pandemic in South Korea. **Nutrients**, v. 14, n. 5, p. 960, 24 fev. 2022.

NUNES, Sandra Adriana Neves; SOUSA, Thiago Ferreira de; BORGES, Grasiely Faccin. Preditores da satisfação com a vida entre universitários do Estado da Bahia, Brasil. **Avances en Psicología Latinoamericana**, v. 41, p. 1-19, 2023.

QIAN, Meirui; JIANG, Jianli. COVID-19 and social distancing. **Journal of Public Health**, v. 30, n. 1, p. 259-261, 2020.

SAHU, Pradeep. Closure of Universities Due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): impact on education and mental health of students and academic staff. **Cureus**, n. 4, v. 12, 2020.

SALLIS, James F. et al. An international physical activity and public health research agenda to inform coronavirus disease-2019 policies and practices. **Journal of Sport and Health Science**, v. 9, n. 4, p. 328-334, jul. 2020.

SANTANA, Jerusa da Mota et al. Dietary intake of university students during COVID-19 social distancing in the Northeast of Brazil and associated factors. **Appetite**, v. 162, p. 105172, jul. 2021.

SILVA, Emanuele dos Santos et al. Fatores associados à autopercepção negativa da aptidão física em estudantes das universidades federais da Bahia. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 30, p. 1-16, 2023.

SILVA, Larissa Nunes da. **Pandemia da covid-19 e as mudanças nos hábitos alimentares dos adultos em Maragogipe-BA**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) – Centro Universitário Maria Milza, Governador Mangabeira, 2021.

SOUSA, Thiago Ferreira de et al. Estresse negativo autorreferido em universitários trabalhadores da bahia. **Cenas Educacionais**, v. 6, p. 1-18, 2023.

SOUSA, Thiago Ferreira de et al. Quais determinantes individuais e sociais estão associados ao relato de testagem positiva para

COVID-19 em comunidades universitárias brasileiras?. **SUSTINERE: Revista de Saúde e Educação**, v. 10, p. 556-572, 2022.

TOBA, Nagham et al. COVID-19 under 19: a meta :analysis. **Pediatric Pulmonology**, v. 56, n. 6, p. 1332-1341, 2021.

UNITED NATIONS. **Shared responsibility, global solidarity: responding to the socio-economic impacts of COVID-19**. 2020.

Disponível em:

<https://unsdg.un.org/sites/default/files/2020-03/SG-Report-Socio-Economic-Impact-of-Covid19.pdf>. Acesso em: 5 out 2023.

VIEIRA, Kelmara Mendes et al. Vida de estudante durante a pandemia: isolamento social, ensino remoto e satisfação com a vida. **EaD em Foco**, v. 10, n. 3, 2020.

VILLADSEN, Aase; PATALAY, Praveetha; BANN, David. Mental health in relation to changes in sleep, exercise, alcohol and diet during the COVID-19 pandemic: examination of four uk cohort studies. **Psychological Medicine**, v. 53, n. 7, p. 2748-2757, 16 dez. 2023.

VON ELM, E. et al. The Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE) statement: guidelines for reporting observational studies. **Annals of internal medicine**, v. 147, n. 8, p. 573-577, 2007.

XIMENES, Ricardo Arraes de Alencar et al. Covid-19 no nordeste do Brasil: entre o lockdown e o relaxamento das medidas de distanciamento social. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 1441-1456, 2021.