

UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA CAMPUS FLORESTAL

LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

REGINALDO MARCOLAN BRAGA DIAS

**VERIFICAÇÃO DOS PROCESSOS DE HIGIENIZAÇÃO DOS ESTUDANTES DE
ENSINO SUPERIOR E MÉDIO ASSOCIADA A MANUTENÇÃO DA SAÚDE
DURANTE SEIS MESES PÓS PANDEMIA DA COVID-19**

**FLORESTAL - MG
2024**

REGINALDO MARCOLAN BRAGA DIAS

**VERIFICAÇÃO DOS PROCESSOS DE HIGIENIZAÇÃO DOS ESTUDANTES DE
ENSINO SUPERIOR E MÉDIO ASSOCIADA A MANUTENÇÃO DA SAÚDE
DURANTE SEIS MESES PÓS PANDEMIA DA COVID-19**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de graduação em Licenciatura em Educação Física, como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Graduado de licenciatura em educação física.

Orientador: Guilherme de Azambuja Pussieldi.

**FLORESTAL - MG
2024**

REGINALDO MARCOLAN BRAGA DIAS

**VERIFICAÇÃO DOS PROCESSOS DE HIGIENIZAÇÃO DOS ESTUDANTES DE
ENSINO SUPERIOR E MÉDIO ASSOCIADA A MANUTENÇÃO DA SAÚDE
DURANTE SEIS MESES PÓS PANDEMIA DA COVID-19**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de graduação em Educação Física, como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Graduado de licenciatura em educação física.

Guilherme de Azambuja Pussieldi
(Orientador)

Neilton Ferreira Júnior
(Coordenador)

A escolher

FLORESTAL - MINAS GERAIS

2024

Resumo

O presente estudo teve como objetivo verificar os hábitos de saúde diária dos alunos do ensino médio e graduação da UFV- campus Florestal, além das práticas de higiene neste período específico de seis meses pós- pandemia da COVID-19 e compará-los entre si. Os estudantes responderam um questionário sobre os hábitos de saúde diários, que continham vinte e cinco (25) perguntas, incluindo perguntas sobre higienização, práticas saudáveis e conhecimento sobre a COVID-19. Os dados recebidos foram tabulados sendo feito análise descritiva utilizando o programa Excel® e identificação da diferença significativa ($P<0,05$) destes dados através do programa Graphpad Prism. Fizeram parte do estudo 122 estudantes, 53 alunos do ensino médio e 69 alunos da graduação de ambos os sexos, escolhidos aleatoriamente com idade média de $17 \pm 2,22$ anos e $22 \pm 4,33$ anos respectivamente. Houve diferença significativa em relação a quantas vezes por dia eles lavavam as mãos com sabão, onde o médio o fazia mais que o superior ($p=0,0317$). Outro achado foi a diferença entre a graduação e o médio em que o primeiro grupo lava mais as mãos após ir ao banheiro com água e sabão ($p=0,0016$). Ao avaliar a pergunta do questionário na qual buscava saber se ao chegarem em casa eles lavavam as mãos esbarramos em mais uma diferença significativa que o ensino superior relatou lavar mais as mãos ($p=0,0182$). Encontramos também diferenciação no que diz respeito à higienização das compras feitas no supermercado, no qual, o médio faz com maior prevalência ($p=0,0083$). Ao analisar os dados da higienização conclui-se que o ensino médio higieniza com mais frequência durante o dia suas mãos seguindo a mesma linha para a limpeza das compras do supermercado, entretanto não lavam com água e sabão as mãos com uma maior regularidade após utilizar o banheiro e menos ainda ao chegarem em casa no qual, o ensino superior se faz com maior contundência. Diante do exposto faz-se necessário realizar mais pesquisas sobre a temática para uma elucidação dos dados divergentes apresentados, uma vez que a limpeza e higienização é um fator preponderante para a conservação da saúde.

Palavras chaves: Pandemias, higiene das mãos, estilo de vida saudável.

Abstract

This study aimed to examine the daily health habits of high school and undergraduate students at UFV - Florestal campus, as well as their hygiene practices during a specific six-month period following the COVID-19 pandemic, and to compare these between the two groups. The students completed a questionnaire on daily health habits, which included twenty-five (25) questions about hygiene, healthy practices, and COVID-19 knowledge. The collected data were tabulated, and descriptive analysis was performed using Excel®, with significant differences ($P<0,05$) identified through GraphPad Prism. The study included 122 students, 53 high school students and 69 undergraduate students of both sexes, randomly selected with an average age of 17 ± 2.22 years and 22 ± 4.33 years, respectively. A significant difference was found in how many times per day students washed their hands with soap, with high school students doing so more frequently than undergraduates ($p=0.0317$). Another finding was the difference in handwashing after using the bathroom, where undergraduates washed their hands more often with water and soap ($p=0.0016$). When evaluating the questionnaire question about handwashing upon arriving home, another significant difference was found, with undergraduates reporting more frequent handwashing ($p=0.0182$). We also found a differentiation regarding the sanitization of groceries, with high school students performing this more frequently ($p=0.0083$). The analysis concluded that high school students sanitize their hands more often during the day, especially when cleaning groceries, but wash their hands less frequently with water and soap after using the bathroom and upon arriving home, behaviors in which undergraduates were more consistent. Given these findings, further research on the topic is necessary to clarify the divergent data, as cleanliness and hygiene are critical factors in maintaining health.

Key-words: Pandemics, hand hygiene, Healthy Lifestyle.

SUMÁRIO

Resumo	3
SUMÁRIO	5
INTRODUÇÃO	6
OBJETIVOS	7
MATERIAL E MÉTODOS	7
Amostra	7
Procedimentos Éticos	7
Instrumentos	8
Procedimento	8
Procedimentos Estatísticos	8
RESULTADOS	9
DISCUSSÃO	19
CONCLUSÃO	21
REFERÊNCIAS	22

INTRODUÇÃO

A possível contaminação adquirida por contato em superfícies sem higiene adequada estão cada vez mais comuns, e necessitam muita atenção por parte da saúde pública. As superfícies necessitam de limpeza adequada e permanente, para minimizar as possíveis aparições de doenças transmitidas por patógenos. Com a pandemia do novo coronavírus (COVID-19) alertou a população global sobre a importância da desinfecção de objetos, assim como da higienização das mãos e de superfícies de uso coletivo, que são importantes ferramentas para conservação da saúde, onde a contaminação adquirida por contato em superfícies sem higiene adequada estão cada vez mais comuns.

Existem alguns estudos que documentam que a contaminação é comum em situações em que os indivíduos entram em contato próximo um com o outro, como escolas, creches, prisões e equipes esportivas (DAVID et al., 2008; Gorwitz, 2008, Rackham et al., 2010). A pandemia do COVID-19 afetou diversos setores de trabalho da nossa sociedade, desde setores corporativos até mesmo a educação. De acordo com Krumsiek (2020) é importante que os pesquisadores educacionais investiguem diferentes aspectos das consequências educacionais da crise da COVID-19, a fim de evitar o domínio de evidências anedóticas sobre como o desligamento impactou a vida dos alunos. Dessa forma, o setor educacional em geral foi afetado de maneira significativa, tanto alunos quanto professores, sendo um dos possíveis efeito atingido é os hábitos de higiene pessoal.

Um dos aspectos importantes a ser destacado no período de pandemia da COVID-19 é a precaução que devemos ter com a higiene, quando não nos atentamos a esse detalhe acabamos por transformá-lo em um risco para a nossa própria saúde. Um dos danos mais comuns é a contaminação microbiológica das superfícies de mais uso nos espaços públicos, podendo causar diversas doenças infecciosas.

As práticas de higiene pessoal desempenham um importante papel na prevenção de contaminações bacterianas, fúngicas e demais infecções na pele e na saúde em geral (PRADO, 2012).

Em função dos pontos levantados acima torna-se importante verificar os processos de higienização dos alunos associado à manutenção da saúde após seis meses da pandemia da COVID-19.

OBJETIVOS

Verificar e comparar os hábitos de saúde diária dos alunos do ensino médio e da graduação, além das práticas de higiene que os alunos utilizam neste período específico de seis meses após a pandemia da COVID-19.

MATERIAL E MÉTODOS

Amostra

O presente estudo é de caráter quantitativo e qualitativo, esse estudo foi realizado na Universidade Federal de Viçosa – *Campus Florestal*. Fizeram parte do estudo 122 alunos do ensino médio e da graduação da UFV- *Campus Florestal* de ambos os sexos escolhidos aleatoriamente com idade média de 17 ($\pm 2,22$) anos e 22 ($\pm 4,33$) respectivamente.

Procedimentos Éticos

Antes da realização de qualquer coleta, o presente trabalho foi previamente aprovado pelo Comitê de Ética para Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Federal de Viçosa – *Campus Florestal* (CAAE: 31640820.3.0000.5153; Parecer número: 4.911.385), e os pais assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e os participantes menores o Termo de Assentimento.

Os indivíduos foram convidados a responder um questionário e o fizeram de forma voluntária, houve a garantia explícita de confidencialidade das respostas, após a própria concordância e dos pais ou responsáveis, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) por intermédio da mídia social *Whatsapp* do grupo dos alunos e também esclarecido a finalidade da pesquisa, sua importância e seus objetivos. Juntamente com o link do Survey que continha o Termo de Assentimento (TA) e os questionários para que os alunos assinam eletronicamente aceitando participar do projeto como voluntário.

Os participantes foram instruídos que poderiam deixar a qualquer momento a pesquisa. O projeto está de acordo com as Orientações para Procedimentos em Pesquisa em Ambiente Virtual (Carta Circular 01/2021) do CNS.

Instrumentos

Para avaliar a qualidade do sono e os hábitos de higienização dos alunos foi criado um questionário que avalia a qualidade de sono percebida autorreferida, o mesmo método foi utilizado por Andrade et al. (2016). O questionário era composto por uma pergunta simples e objetiva: "Quantas horas em média você possui de sono?" Os participantes responderam em uma escala do tipo Likert da seguinte forma: 1 = 4h ou menos, 2 = 5h a 7h, 3 = 8h acima. O uso de um questionário autodeclarado é um método confiável que reflete a qualidade do sono dos atletas. Várias pesquisas utilizando escalas do tipo Likert escalas têm sido utilizadas em estudos recentes que avaliaram o sono (Brandt; Bevilacqua; Andrade, 2017; Andrade et al., 2016; Brandt et al., 2014, Soares et al., 2021).

Os alunos também responderam a um questionário sobre os hábitos de saúde diários, que continham várias perguntas, incluindo perguntas sobre higienização, práticas saudáveis e conhecimento sobre a COVID-19.

Procedimento

O Link com os respectivos questionários foi enviado aos alunos por meio do aplicativo de mensagens *Whatsapp*. Para coleta de dados foi utilizada a plataforma de formulários do *Google Forms*. O *Google Forms* é uma ferramenta que permite a coleta de dados por meio de uma pesquisa personalizada, tipo Survey. As informações são coletadas e conectadas automaticamente a uma planilha a partir da qual ser importado para programas de análise. Este método foi utilizado para aumentar o número de participantes do estudo, tanto participantes do ensino médio quanto alunos do ensino superior.

Procedimentos Estatísticos

As informações coletadas foram automaticamente dirigidas em uma planilha, para ser importada aos programas de análise. Os dados foram tabulados sendo feito análise descritiva utilizando o programa Excel® e identificação da diferença significativa ($P<0,05$) destes dados através do programa *Graphpad Prism*.

RESULTADOS

Dos 122 participantes que responderam ao questionário, 53 (43,4%) são alunos do ensino médio com idade média de $17 \pm 2,22$ anos e 69 (56,6%) são alunos da graduação com idade média de $22 \pm 4,33$, de ambos os sexos, 65 (53,27%) do gênero feminino e 57 (46,73%) do gênero masculino.

Tabela 1. Descrição amostral.

Características	n = 122	Porcentagem (100%)
ENSINO MÉDIO		
GÊNERO	n	%
Masculino	21	39,6 %
Feminino	32	60,4 %
Idade média	17 ($\pm 2,22$)	
Total	53	43,4 %
<hr/> GRADUAÇÃO <hr/>		
GÊNERO		
Masculino	36	52,2 %
Feminino	33	47,8 %
Idade média	22 ($\pm 4,33$)	
Total	69	56,6 %

De acordo com as respostas dos alunos do ensino médio, pode-se dizer que cerca de 81,1% dos alunos dormem em média de 5h a 7h por dia, 13,2% dorme mais de 8 horas e 5,7% dorme menos de 4 horas por dia, mas de acordo com os alunos da graduação, cerca de 66,7% dos alunos afirmaram dormir em média de 5h a 7h por dia, 21,7% afirmaram dormir 8h ou acima e 11,6% afirmaram estar dormindo menos de 4h por dia, ao ser perguntado sobre a média da qualidade de sono diário 34% responderam que tem uma boa qualidade de sono, 52,8% consideram que têm uma qualidade de sono regular, 3,8% dizem ter uma qualidade de sono muito boa e 1,9% relataram que tem uma qualidade de sono ruim, quando se trata do ensino superior tivemos as seguintes respostas, 40,6% responderam que têm boa qualidade de sono, 43,5% consideram que têm uma qualidade de sono regular, 8,7% afirmaram ter uma qualidade de sono muito boa e 1,4% diz ter uma qualidade de sono muito ruim, conforme demonstrado na tabela 2. Quando fizemos o comparativo no *Graphpad Prism* não tivemos diferença significativa.

Tabela 2. Descrição da Qualidade de sono.

Quantas horas em média você dorme?	4h ou menos	5h a 7h	8h ou acima
MÉDIO	3 (5,7%)	43 (81,1%)	7 (13,2%)
SUPERIOR	8 (11,6%)	46 (66,7%)	15 (21,7%)
<hr/>			
Média da sua qualidade de sono	Muito ruim	Ruim	Regular
MÉDIO	1 (1,9%)	4 (7,5%)	28 (52,8%)
SUPERIOR	1 (1,4%)	4 (5,8%)	30 (43,5%)
			28 (40,6%)
			6 (8,7%)

Dos alunos do médio que responderam ao questionário, 24 praticam algum exercício físico, sendo que 21 praticam de 1 a 3 vezes por semana, 6 praticam de 4 a 7 vezes na semana e nenhum praticam de 8 ou mais vezes, no entanto, 29 alunos não o costume de praticar exercício físico, já os estudantes da graduação, 36 praticam algum exercício físico, sendo que 19 pratica regularmente de 1 a 3 vezes na semana, 18 praticam cerca de 4 a 7 vezes na semana e nenhum praticam 8 ou mais vezes durante a semana, conforme a tabela 3. Quando perguntado sobre a quantidades de copos de água americanos ingeridos, obtivemos as respostas dos alunos do ensino

médio, que a média é de $6,62 \pm 3,15$ copos de 200 mL por dia e os estudantes da graduação ingerem em média $7,7 \pm 4,4$ copos de 200 mL por dia.

Tabela 3. Descrição da Prática de exercício físico.

Você pratica algum exercício físico?		
	SIM	NÃO
MÉDIO	24	29
VEZES NA SEMANA	1 a 3 4 a 7	8 ou mais
	21 6	0
GRADUAÇÃO	36	33
VEZES NA SEMANA	1 a 3 4 a 7	8 ou mais
	19 18	0

Em relação aos dados encontrados sobre as práticas de higienização dos discentes do ensino médio, 44% disseram que sempre lavam as mãos após praticar exercícios físicos, 52% disseram que lavam às vezes e 4% nunca lava as mãos após o exercício físico, contudo os alunos do ensino superior afirmaram que 43,9% sempre estão lavando as mãos depois de praticar exercício físico, 51,5% relataram que lavam as mãos às vezes e 4,5% não lavam as mãos; 28,3% dos alunos do médio relataram que lavam as mãos de 1 a 3 vezes por dia com sabão, 50,9% relatou que leva de 4 a 7 vezes por dia, 10,1% descreveu que lava as mãos mais de 8 vezes por dia com sabão e apenas 3,8% não lavam as mãos, já no ensino superior cerca de 52,2% dos alunos lavam as mãos de 1 a 3 vezes por dia, 36,2% lavam as mãos de 4 a 7 vezes, de 8 mais vezes são 10,1% dos graduandos e 1,4% não lavam as mãos durante o dia.

No entanto, após a ida ao banheiro 96,2% dos estudantes do médio disseram que sempre lava as mãos com água e sabão e 3,8% não lava a mão, porém, 76,8% dos graduandos têm o costume de lavar as mãos após ir ao banheiro, 18,8% relataram que lavam às vezes e 4,3% não tem o costume de lavar as mãos. Ao chegar em casa 60,4% dos discentes do médio lava as mãos, 24,5% lava às vezes e 15,10 % não tem o costume de lavar as mãos, na graduação cerca de 39,10% dos alunos lavam as mãos após chegarem em casa, 42% lavam às vezes e 18,8% não lavam as mãos, quando os mesmos alunos do ensino médio entra em contato com animais, a

maioria tem o costume de lavar as mãos, ao qual corresponde a 66% dos que responderam, 26,4% lava as vezes e 7,5% não tem o costume de higienizar as mãos, mas de acordo com as respostas dos alunos da graduação 53,6% lavam as mão após tocar um animal, 33,3% lava as vezes e 13% não lavam as mãos; Porém nem sempre se tem a disposição água e sabão para lavar as mãos, mas um recurso é a utilização do álcool para limpar, constatou no estudo que 15,1% dos alunos utilizam pelo menos uma vezes por dia o álcool para a limpeza das mãos, 28,3% usa duas vezes ao dia, 20,8% utiliza cerca de três vezes, 3,8% usa quatro vezes, 15,1% usa cinco ou mais vezes e 3,8% não utiliza, contudo esses dados mudam quando se trata dos alunos da graduação já que, 20,3% usam apenas uma vez, 20,3 utilizam duas vezes, 11,6% utilizam três vezes, 5,8% utilizam quatro vezes, cerca de 13% utilizam mais de cinco vezes e 29% não utilizam o álcool para limpar as mãos. Antes de qualquer refeição é importante lavar as mãos, para que se evite a contaminação de agentes infecciosos, porém 55% dos alunos do médio lavam as mãos antes de comer, 35,8% lavam as vezes e apenas 9,4% não lavam; com os alunos da graduação obtivemos os dados um pouco diferente, pois 53,6% afirmaram lavar as mãos antes de comer, 40,6% lava as mãos às vezes e 6% não lavam as mãos antes das refeições; e quando perguntados sobre a higienização das compras após a ida ao supermercado tivemos os seguintes dados dos alunos do ensino médio, 28,30% alunos afirmaram que lavam as compras, 39,6% lava as vezes e 32,1% não tem o hábito de lavar, transparecendo respostas dos alunos da graduação, encontramos que apenas 17,4% dos estudantes tem o costume de higienizar as compras ao chegar em casa, 24,6% raramente higieniza as compras e 58% não tem o costume de higienizar as compras. Tudo conforme resumido na tabela 4.

Tabela 4. Descrição dos hábitos de higiene.

Você lava suas mãos após praticar exercícios físicos?

	Nunca	Às vezes	Sempre
MÉDIO	4%	52%	44%
SUPERIOR	4,50%	51,50%	43,90%

Quantas vezes por dia você lava as mãos com sabão? (Aproximadamente)

	0	1 a 3 vezes	4 a 7 vezes	8 ou mais vezes
MÉDIO	3,80%	28,30%	50,90%	17%
GRADUAÇÃO	1,40%	52,20%	36,20%	10,10%

Quantas vezes por dia você usa álcool para limpar as mãos?

	0	1	2	3	4	5 ou mais
MÉDIO	17%	15,10%	28,30%	20,80%	3,80%	15,10%
GRADUAÇÃO	29%	20,30%	20,30%	11,60%	5,80%	13%

Você lava as mãos, após ir ao banheiro, com água e sabão?

	Sim	Às vezes	Não
MÉDIO	96,20%	0%	3,80%
GRADUAÇÃO	76,80%	18,80%	4,30%

Ao chegar em casa, você lava as mãos?

	Sim	Às vezes	Não
MÉDIO	60,40%	24,50%	15,10%
GRADUAÇÃO	39,10%	42,00%	18,80%

Depois de tocar em um animal, você lava as mãos?

	Sim	Às vezes	Não
MÉDIO	66%	26,40%	7,50%
GRADUAÇÃO	53,60%	33,30%	13%

Antes de comer, você lava as mãos?

	Sim	Às vezes	Não
MÉDIO	55%	35,80%	9,40%
GRADUAÇÃO	53,60%	40,60%	6%

Você higieniza as compras feitas no supermercado?

	Nunca	Raramente	Sempre
MÉDIO	32,10%	39,60%	28,30%
SUPERIOR	58%	24,60%	17,40%

Quando comparados os dados obtidos do ensino médio com o da graduação, utilizando o *Graphpad Prism*, encontramos apenas quatro diferenças significativas entre os níveis de ensino. Uma das desconformidades encontradas foi que os estudantes do ensino médio lavam mais vezes as mãos durante o dia do que os estudantes do ensino superior e tem o hábito de higienizar as compras após chegar do supermercado ou feiras.

Quantas vezes lava as mãos por dia

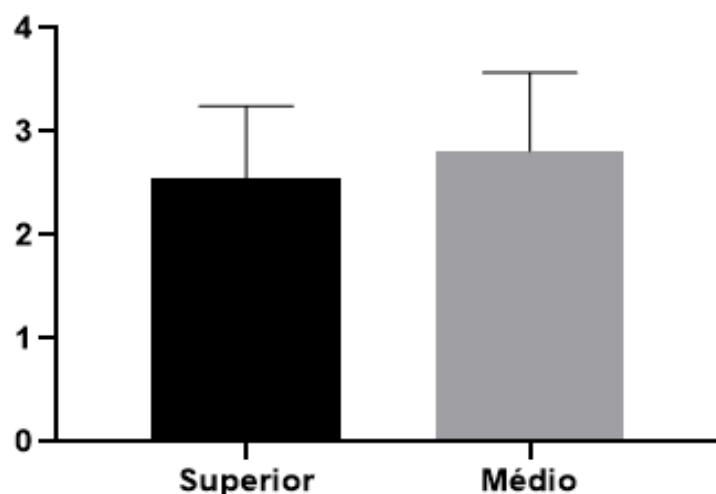


Figura 1. Número de vezes que os estudantes lavam as mãos por dia; Ensino Médio: 2 alunos não lavam as mãos, 15 alunos lavam de 1 a 3 vezes por dia, 27 alunos lavam de 4 a 7 vezes por dia e 9 alunos lavam mais de 8 vezes ao dia (Nº 53). Graduação: 1 pessoa não lava as mãos durante o dia, 36 lavam as mãos de 1 a 3 vezes por dia, 35 alunos lavam de 4 a 7 vezes por dia e 7 alunos lavam mais de 8 vezes ao dia (Nº 69). Nº= número total de alunos.

Você higieniza as compras feitas no supermercado

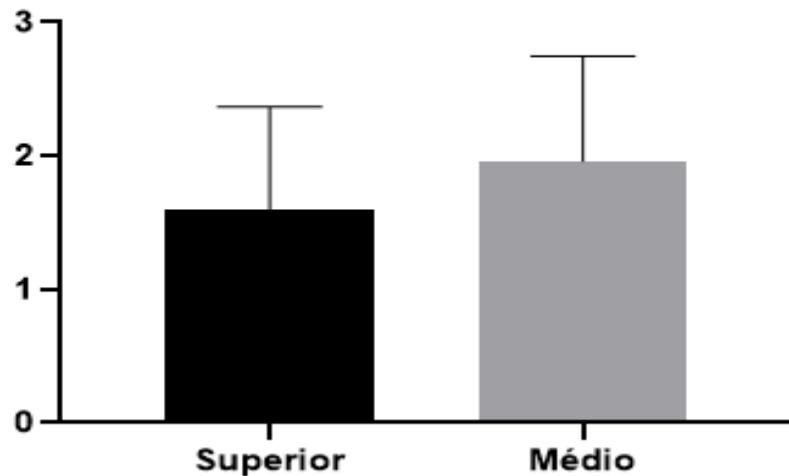


Figura 2: Higienização das compras feita no supermercado; Médio: 17 alunos nunca higienizam as compra feita, 21 alunos higienizam raramente e 15 alunos sempre higienizam (Nº 53). Graduação: 40 alunos nunca higienizam as compra feita, 17 alunos higienizam raramente e 12 alunos sempre higienizam (Nº 69). Nº= número total de alunos.

Contudo, outra discrepância encontrada foi que os alunos da graduação lavam as mãos com mais frequência ao chegar em casa diante dos alunos do ensino médio e também têm o hábito mais frequente de higienizar as mãos com água e sabão, como mostrado nos gráficos abaixo.

Ao chegar em casa, você lava as mãos

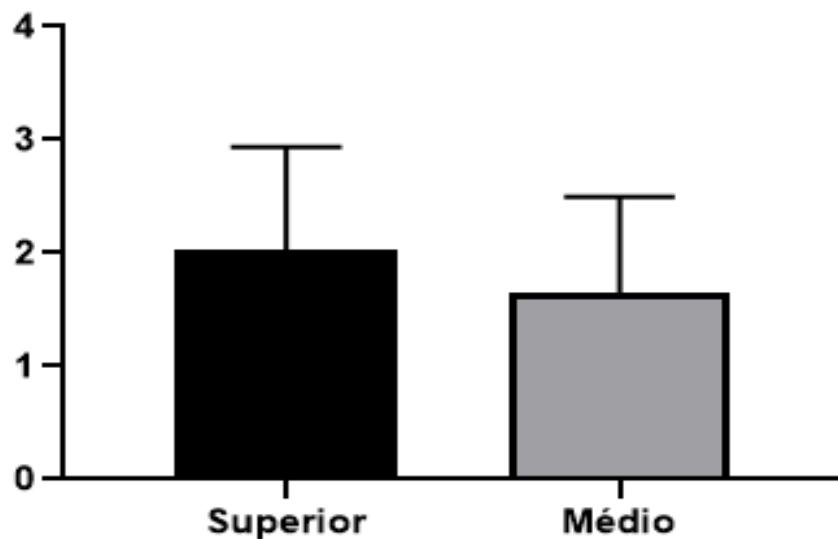


Figura 3. Ao chegar em casa você lava as mãos; Ensino médio: 32 alunos lavam, 8 alunos não lavam e 13 lavam às vezes (Nº 53). Graduação: 27 alunos lavam, 13 alunos não lavam e 29 lavam às vezes (Nº 69). Nº= número total de alunos.

Você lava as mãos, após ir ao banheiro, com água e sabão

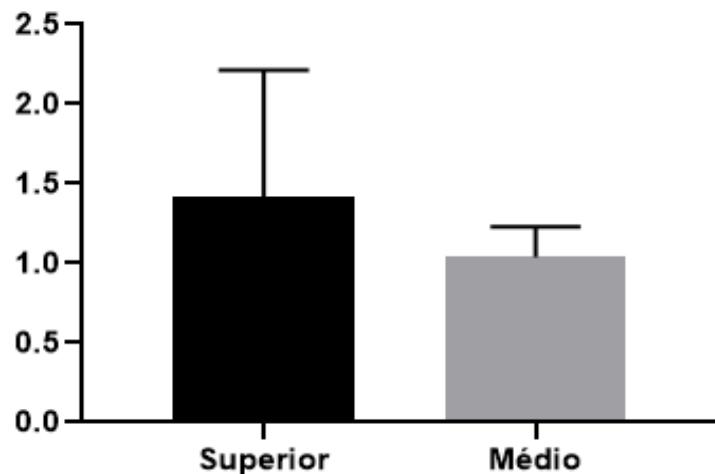


Figura 4. Após ir ao banheiro; Ensino médio: 51 alunos lavam as mãos após ir ao banheiro e 2 alunos não lavam (Nº 53). Graduação: 53 alunos lavam as mãos após ir ao banheiro, 13 alunos lavam às vezes e 3 alunos não lavam (Nº 69). Nº= número total de alunos.

No momento em que perguntado sobre a utilização frequente da máscara, 26,40% dos alunos do ensino médio confirmaram utilizar em todos os lugares de

menos na sua própria casa, 71,7% utilizam somente em lugares obrigatórios e 1,9% afirmaram não está utilizando máscara em nenhum desses lugares, entretanto 62,3% raramente utilizam a mesma máscara mais de um dia seguido sem lavar, 43,8% nunca usaria e 20,8% sempre utiliza, porém quando questionado sobre a utilização da mesma camisa sem lavar, foi descrito que 75,5% utiliza às vezes a mesma camisa, 20,8% não utiliza e 3,8% sempre utiliza, 54,7% dos estudantes acham que é necessária ser rigoroso com o uso das máscaras e 45,3% não acham que seja necessário, apesar disso, desses alunos 5,7% disseram que sempre mantém um metro e meio (1,5m) de distância de outras pessoas, 58,5% raramente mantém o distanciamento e 35,8% não mantém o distanciamento. Com isso, 58,5% afirmaram saber muito sobre a Covid-19 e 41,5% afirmaram saber pouco sobre o assunto, dos alunos que responderam ao questionário 90,6% confirmaram que não possui nenhum tipo de comorbidade e 9,4% alunos afirmaram ter, são elas; doenças como asma grave, problema respiratório, micro adenoma hipofisário, sobrepeso e tenho renite.

Com os alunos da graduação, coletamos os seguintes dados das mesmas perguntas, quando perguntado sobre a utilização frequente da máscara, 15,9% dos alunos confirmaram utilizar em todos os lugares de menos na sua própria casa, 81,2% utilizam somente em lugares obrigatórios e 2,9% afirmaram não está utilizando máscara em nenhum desses lugares, entretanto 36,9% raramente utilizam a mesma máscara mais de um dia seguido sem lavar, 29,2% nunca usaria e 33,8% sempre utiliza, porém quando questionado sobre a utilização da mesma camisa sem lavar, foi descrito que 65,2% utiliza às vezes a mesma camisa, 30,4% não utiliza e 4,3% sempre utiliza, 52,2% dos estudantes acham que é necessária ser rigoroso com o uso das máscaras e 47,8% não acham que seja necessário, apesar disso, desses alunos 8,7% disseram que sempre mantém um metro e meio (1,5m) de distância de outras pessoas, 40,6% raramente mantém o distanciamento e 50,7% não mantém o distanciamento. Com isso, 53,7% afirmaram saber muito sobre a Covid-19 e 46,3% afirmaram saber pouco sobre o assunto, dos alunos que responderam o questionário 91,3% confirmaram que não possui nenhum tipo de comorbidade e 46,3% alunos afirmaram ter, são elas; doenças como asma, portador de doença crônica, tabagismo, bronquite asmática e hipertensão.

Tabela 5. Descrição dos Hábitos de prevenção do COVID-19.

Mesmo após o término da Pandemia você continua utilizando a máscara?			
	Nunca	Raramente	Sempre
MÉDIO	1,90%	62,30%	35,80%
SUPERIOR	4,30%	65,20%	30,40%
Em caso positivo a pergunta anterior você utiliza a mesma máscara mais de um dia seguido?			
	Nunca	Raramente	Sempre
MÉDIO	43,80%	35,40%	20,80%
SUPERIOR	29,2	36,90%	33,8
Mesmo após a pandemia, você continua mantendo distância acima de 1,5 m das pessoas quando estão em locais fechados (padaria, academia, supermercado, etc.)?			
	Nunca	Raramente	Sempre
MÉDIO	35,80%	58,50%	5,70%
SUPERIOR	50,70%	40,60%	8,70%
Você usa a mesma camisa por mais de um dia seguido? (sem lavar)			
	Nunca	Raramente	Sempre
MÉDIO	20,80%	75,50%	3,80%
SUPERIOR	30,40%	65,20%	4,30%
Com qual frequência você utiliza máscaras?			
	MÉDIO	SUPERIOR	
Somente em lugares obrigatórios	71,70%	81,20%	
Todos os lugares menos na minha casa	26,40%	15,90%	
Eu não utilizo máscara	1,90%	2,90%	

Você acha que ainda é necessário ser rigoroso com o uso das máscaras?

	Sim	Não
MÉDIO	54,70%	45,30%
SUPERIOR	52,20%	47,80%

Você faz parte de algum grupo de risco da Covid-19

	Sim	Não
MÉDIO	9,40%	90,60%
SUPERIOR	8,70%	91,30%

Se a resposta anterior foi sim, qual sua comorbidade?

MÉDIO

Asma grave; Problema respiratório; Problema respiratório; Tenho micro adenoma hipofisário; Sobrepeso e tenho renite

SUPERIOR

Asma; Portador de doença crônica; Tabagismo, Bronquite asmática; Sou hipertensa

Quanto de conhecimento você considera que sabe sobre a Covid-19?

	MÉDIO	SUPERIOR
Sei muito sobre	58,50%	53,70%
Sei pouco sobre	41,50%	46,30%
Sei nada sobre	0	0

DISCUSSÃO

No presente estudo foi achado que no geral, somente 54 alunos afirmarem que tem uma qualidade de sono boa há muito boa isso corresponde 44,4%, porém todos os alunos afirmaram que dormem menos do que 8 horas por dia, sendo contrário às recomendações da American Academy of Sleep Medicine [AASM] (2016). Adolescentes de 13 a 18 anos de idade devem dormir de 8 a 10 horas por 24 horas regularmente para promover uma saúde ideal (PARUTHI, 2016). Outro ponto a ser levantado é a quantidade significativa de alunos que não praticam nenhum exercício físico, segundo estudo realizado por Paulo Renzo (2020) houve uma redução na prática de atividade física dos adolescentes durante o período da pandemia da Covid-19. O que pode ser explicado, pela facilidade de instalar jogos, ver vídeos, e ter redes sociais no smartphone, contribui para que o adolescente deixe de manter-se ativo fora da aula de Educação Física, bem como a impossibilidade de ir a um local com condições propícias para desenvolver atividades física (RENZO,2020).

Além disso, podemos dizer que a grande maioria dos discentes que responderam ao questionário tem uma ótima prática de higienização das mãos neste período pós pandemia da Covid-19. Isso vai de acordo com os achados de Noádia Priscila, et al (2021), confirmando que os jovens estão buscando cada vez mais informações sobre higiene pessoal para mitigar a contaminação do coronavírus durante o período de distanciamento social decorrente da pandemia, sobretudo no início desse período. Já que, a lavagem das mãos não apenas para retirar a sujidade, mas também para evitar doenças infecciosas com transmissões favorecidas pelo ambiente no qual vivemos composto pelo solo, água, clima, vegetais e animais (MARIA, TANIA et al 2021), é de extrema importância para a prevenção do contágio.

Nesta pesquisa, dos 122 participantes 54 demonstraram conhecer pouco sobre a Covid-19, pode ser que, essas pessoas procuraram poucas informações sobre o coronavírus, pois a grande maioria dos entrevistados não fazem parte do grupo de risco. Já que, o desconhecimento e o medo gerado pela COVID-19 fizeram com que o grupo mais vulnerável e as pessoas, comumente, envolvidas com pesquisas científicas buscassem excessivamente informações sobre essa patologia, como uma forma de aliviar a tensão diante a pandemia (MOSSOI, U.T et al 2021).

CONCLUSÃO

A pesquisa aqui exposta atendeu aos objetivos propostos, possibilitando uma análise que verificasse os hábitos de saúde diária dos alunos do ensino médio e comparar com os hábitos de saúde diário dos alunos da graduação, além das práticas de higiene que os alunos utilizam neste período específico seis meses pós pandemia da COVID-19. Foi possível observar que poucos alunos conseguem dormir igual ou mais de 8 horas por dia, porém a maioria tem uma boa qualidade de sono por dia e a maioria dos entrevistados praticam não tem o costume de praticar algum tipo de exercício físico, que poderia estar ajudando na qualidade do sono. As práticas diárias de higienização com as mãos dos alunos tanto do ensino médio quanto da graduação é frequente e adequada para a eliminação de vírus, fungos ou bactérias, sendo um dos meios mais eficaz para erradicar algum possível tipo de doença, ao qual vale destacar é que.

Um dos destaques da pesquisa é que seis meses pós pandemia, a maioria dos alunos entrevistado demonstrou bom conhecimento sobre o novo coronavírus, o qual é um excelente indicativo que os alunos procuraram conhecimento sobre a Covid-19, amenizando assim o risco de se contrair o vírus ou passar para outra pessoa sem saber.

Um achado inédito é que, quando comparado os dados do ensino médio com o da graduação pelo programa estatístico de *Graphpad Prism* encontramos que os alunos do ensino médio lavam as mãos mais vezes ao dia e tem o hábito de higienizar as compras com mais frequência do que os alunos da graduação, porém os alunos da graduação têm o hábito mais frequente de lavar as mãos com água e sabão ao chegar em casa ir ao banheiro.

Contudo se faz necessário a realização de novos estudos acerca desta temática, principalmente utilizando um período maior do que seis meses, visando verificar se as práticas de higiene se mantêm e como está a saúde mental dos alunos do ensino médio e da graduação.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, ALEXANDRO *et al.* Sleep quality, mood and performance: A study of elite Brazilian volleyball athletes. **J sports sci. med.** v. 15, n. 4, p. 601-605, 2016.
- BEVILACQUA, GUILHERME *et al.* Estados de Humor e Resultado Esportivo de Uma Equipe ao Longo da Segunda Fase da Liga Nacional de Futsal. **Rev Psic: Teor Pesq.** Brasília, v. 35, e3537, P. 1-7, 2019.
- BRANDT, R.; BEVILACQUA, G.G.; ANDRADE, A. Perceived Sleep Quality, Mood States, and Their Relationship With Performance Among Brazilian Elite Athletes During a Competitive Period. **J Strength Cond Res.** v.31, n.4, p.1033-1039, 2017.
- BRANDT, RICARDO *et al.* Mental health and associated factors in athletes during the open games of Santa Catarina. **Rev Bras Med Esp**, v. 20, n. 4, p. 276-280, 2014.
- DAVID, M.Z.; MENNELLA, C.; MANSOUR, M.; BOYLE-VAVRA, S.; DAUM, R.S. Predominance of methicillin-resistant *Staphylococcus aureus* among pathogens causing skin and soft tissue infections in a large urban jail: risk factors and recurrence rates. **J Clin Microbiol.** v.46, n.10, p:3222-3227, 2008. doi: 10.1128/JCM.01423-08.
- GORWITZ, R. A review of community-associated methicillin-resistant *Staphylococcus aureus* skin and soft tissue infections. **Pediatr Infect Dis J.** v.27, n.7, p.1-7, 2008.
- KRUMSVIK, RUNE JOHAN. Home schooling, remote teaching and digital Bildung in societal crisis. **Nordic Jou Digi Liter.** v. 15, n. 02, p. 71-85, 2020.
- MARIA, TANIA *et al.* O PROJETO MÃOS LIMPINHAS: A EXTENSÃO COMUNITÁRIA NA PRODUÇÃO DE SABERES. **Edu Amb em Ação.** v. XX, n.75, 2021.
- MOSSOI, UESLEI TRIBINO *et al.* Conhecimento sobre Covid-19 entre profissionais e estudantes da área da saúde. **Cong inter da saúde.** v.1, n. 8, p. 1-15, 2021.
- NOÁDIA, PRISCILA *et al.* Divulgação de informações sobre higiene e mudança de hábitos durante a pandemia da Covid-19. **Res, Soc and Dev.** v. 10, n.1, p. 1-13, 2021.
- PARUTHI, SHALINI *et al.* Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine. **Journal of clinical sleep med.** v. 12, n. 6, p. 785 - 786, 2016.
- PRADO, M.F. OLIVEIRA, A.C.J.; NASCIMENTO, T.M.B.; MELO, W.A.; PRADO, D.B. Estratégia de promoção à higienização das mãos em unidade de terapia intensiva. **Cienc Cuid Saude.** v. 11, n.3, p. 557-564, 2012.
- RACKHAM, D.; RAY, S.; FRANKS, A.; BIELAK, K.; PINN. T. Community-associated methicillin-resistant *Staphylococcus aureus* nasal carriage in a college student athlete population. **Clin J Sport Med.** v. 20, n.3, p.185-188, 2010.
- RENZO, P.G.J.; CORREIA, M.S. Pandemia da COVID-19 e práticas de atividades físicas por estudantes do 9º ano do Ensino Fundamental. **Mat, Sch Cont, and Teac.** v. 3, n. 2, p. 49-60, 2020.

SOARES, LEÔNCIO L, *et al.* Anxiety, sleep quality and mood in elite athletes during the COVID-19 pandemic: a preliminary study. **The J Spor Med Phys Fitn.** 2021 abril DOI: 10.23736 / s0022-4707.21.12276-5.