

بررسی تغییر در رفتارهای مرتبط با سبک زندگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان در همه گیری کویید-۱۹

فاطمه السادات موسوی^۱، عباس اسماعیلی^{۲،۵}، پروین خلیلی^{۳،۴}، هادی اسلامی^{۲،۵}

^۱ کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، رفسنجان، ایران.

^۲ مرکز تحقیقات محیط کار، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، رفسنجان، ایران.

^۳ گروه اپیدمیولوژی و آمار زیستی، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، رفسنجان، ایران.

^۴ مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، رفسنجان، ایران.

^۵ گروه مهندسی بهداشت محیط، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، رفسنجان، ایران.

مقاله پژوهشی

چکیده

زمینه و اهداف: با طولانی شدن همه گیری کویید-۱۹، سبک زندگی انسان به شدت تحت تاثیر قرار گرفت. این مطالعه با هدف تعیین تغییر در رفتارهای مرتبط با سبک زندگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان در همه گیری کویید-۱۹ و قبل از آن انجام شد.

مواد و روش ها: این پژوهش به صورت توصیفی-مقطعی و بر روی ۱۷۰ نفر از دانشجویان که به صورت تصادفی در سال ۱۴۰۳ انتخاب شدند، انجام گرفت. جمع آوری داده ها با استفاده از پرسشنامه استاندارد رفتارهای مرتبط با سبک زندگی صورت پذیرفت. برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ و آزمون های آماری t مستقل و تحلیل واریانس یک طرفه استفاده شد. همچنین تمامی ملاحظات اخلاقی در تمامی مراحل انجام پژوهش رعایت گردید.

یافته ها: میانگین نمره تغییرات سبک زندگی در دانشجویان 0.432 ± 0.325 با محدوده نمره منفی ۱۲ تا ۲۰ بود. نتایج نشان داد که تغییر رفتارهای مرتبط با سبک زندگی در دانشجویان در همه گیری کویید-۱۹ نسبت به قبل از آن بر حسب سطح تحصیلات ($P = 0.004$)، شغل پدر ($P = 0.001$)، و سن ($P = 0.045$) تفاوت معنی داری داشت. همچنین در دانشجویان مصرف میان وعده های غذایی (۵۵/۳٪، ۹۴ نفر)، زمان نشستن (۸۱/۲٪، ۱۳۸ نفر)، ساعات خواب (۶۹/۴٪، ۱۱۸ نفر)، میزان استرس و اضطراب (۶۵/۹٪، ۱۱۲ نفر) و مصرف غذاهای تقویت کننده سیستم ایمنی (۱۰۶ نفر) نسبت به قبل از همه گیری کویید-۱۹ افزایش یافته است.

نتیجه گیری: بنابراین برنامه ریزی صحیح در جهت کاهش استرس، اضطراب و ارتقاء سلامت روان دانشجویان، آموزش و مشاوره تغذیه ای مناسب جهت دانشجویان بخصوص با سن کمتر پیشنهاد می گردد.

کلید واژه ها: کویید-۱۹؛ رفتار سبک زندگی؛ دانشجویان علوم پزشکی؛ رفسنجان.

Please cite this article as: Mousavi F, Esmaili A, Khalili P, Eslami H. Investigating changes in lifestyle behaviors of Rafsanjan University of Medical Sciences students during the COVID-19 pandemic. Journal of Health in the Field 2025; 13(2):60-67. **Doi:** <https://doi.org/10.22037/jhf.v13i2.49099>.

*نویسنده مسئول: گروه مهندسی بهداشت محیط، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، رفسنجان، ایران.

Email: hadieslami1986@yahoo.com

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۰۴/۲۸

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۰۷/۲۰

مقدمه

همه‌گیری کوید-۱۹ که اولین مورد آن در دسامبر سال ۲۰۱۹ در وهان کشور چین گزارش داده شد و به سرعت در سرتاسر دنیا منتشر گردید، منجر به تحولات اساسی در زندگی بشر شده است [۱-۳]. کوید-۱۹ یک سندروم تنفسی حاد شدید می‌باشد که بوسیله سارس کرونا ویروس ۲ (SARS-CoV-2) ایجاد می‌شود [۴،۵]. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی (WHO)، از زمان شیوع همه‌گیری کوید-۱۹ تا به امروز، بیش از ۷۷۹ میلیون نفر به کوید-۱۹ مبتلا و بیش از ۷/۱ میلیون نفر در دنیا بدلیل این بیماری فوت کرده‌اند [۶]. در زمان شیوع این همه‌گیری، اصطلاحاتی از قبیل «فاصله‌گذاری اجتماعی»، «قرنطینه خانگی و ایزوله کردن فردی» برای کل مردم دنیا به عنوان روش‌های مراقبتی شناخته شد و این موارد بر شیوه و سبک زندگی مردم تأثیر گذاشت [۷،۸]. با طولانی شدن همه‌گیری کوید-۱۹، سبک زندگی انسان به شدت تحت تأثیر قرار گرفت و انزوای اجتماعی و قرنطینه‌های خانگی طولانی، اثرات زیادی بر تحرک، رژیم غذایی و خواب افراد گذاشته و با تغییر آنها سلامتی انسان تحت تأثیر بسزایی قرار گرفت که امروزه نیز این اثرات در جوامع مشاهده می‌شود [۹-۱۱]. همچنین با تغییر سبک زندگی در طول دوران طولانی مدت کوید-۱۹ و بعد از آن، تشدید رفتارهای مرتبط با سبک زندگی پر خطر از قبیل پرخوری، سیگار کشیدن و مصرف الکل همچنین کاهش فعالیت‌های بدنی، افزایش زمان تماشای تلویزیون و خواب نیز گزارش شده است [۱۲،۱۳]. به طور کلی مسیرها و راه‌های سالم زیستن و ارتقاء سلامتی به طور معنی‌داری مشخص و معین شده‌اند [۱۴]. مهم‌ترین این راه‌ها و مسیرها که سلامتی انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهند؛ شامل ژنتیک، محیط زیست، وضعیت اقتصادی-اجتماعی، خدمات بهداشتی-درمانی و سبک زندگی (Life Style) می‌باشند [۱۵]. رفتارهای مرتبط با سبک زندگی شامل رفتارهایی که افراد برای سالم بودن، حفظ سلامتی و مصون ماندن از بیماری‌ها باور و اتخاذ می‌کنند [۱۳]. بررسی‌ها نشان می‌دهند که یکی از عوامل موثر بر سلامتی و طول عمر، رفتارهای سبک زندگی است [۱۶]. عواملی از قبیل رژیم غذایی، الکل، تنباکو و تحرک از مهمترین تعیین‌کننده‌های سبک زندگی بر سلامت هستند [۱۷]. رفتارهای مرتبط با سبک زندگی سالم همواره با کاهش مرگ و میر و افزایش طول عمر و رفاه همراه هستند [۱۸]. از طرفی رفتارهای ناسالم نظیر عادات غذایی اشتباه و یا عدم فعالیت فیزیکی مناسب و یا مصرف الکل و تنباکو، بیشترین سهم را در بار بیماری‌ها دارند. علاوه بر این سبک زندگی ناسالم می‌تواند موجب بروز اپیدمی‌های مرتبط با اختلال روانی در دنیا شوند [۱۹].

شواهد نشان می‌دهد که با طولانی شدن همه‌گیری کوید-۱۹، سبک زندگی انسان به شدت تحت تأثیر قرار گرفت و انزوای اجتماعی و قرنطینه‌های خانگی طولانی، اثرات زیادی بر تحرک، رژیم غذایی و

خواب افراد گذاشته و با تغییر آنها سلامتی انسان تحت تأثیر بسزایی قرار گرفت که امروزه نیز این اثرات در جوامع مشاهده می‌شود [۹،۱۰،۲۰]. مطالعه Kumari و همکاران در زمینه ارزیابی تغییر رفتار مرتبط با سبک زندگی در طول دوران همه‌گیری کوید-۱۹، نشان داد که مصرف غذاهای ناسالم و میزان استرس در طول همه‌گیری کوید-۱۹ حدود ۲۰ درصد افزایش یافته است [۹]. در کشور هند مطالعه‌ای در زمینه تأثیر بیماری کوید-۱۹ روی رفتارهای مرتبط با سبک زندگی در سال ۲۰۲۰ انجام گرفت، نتایج نشان داد که الگوی تغذیه ناسالم‌تر شده و فعالیت فیزیکی کاهش داشته است و یک سوم افراد اضافه وزن پیدا کرده‌اند [۲۱]. همچنین با تغییر سبک زندگی در طول دوران طولانی مدت کوید-۱۹ و بعد از آن، تشدید رفتارهای مرتبط با سبک زندگی پرخطر از قبیل پرخوری، سیگار کشیدن و مصرف الکل همچنین کاهش فعالیت‌های بدنی، افزایش زمان تماشای تلویزیون و خواب نیز گزارش شده است [۴]. همه‌گیری کوید-۱۹، تأثیرات قابل توجهی بر زندگی دانشجویی گذاشت. بسیاری از دانشگاه‌ها به دلیل محدودیت‌های شیوع بیماری، به آموزش آنلاین روی آوردند. این تغییر به دانشجویان این امکان را داد که از راه دور تحصیل کنند؛ اما همچنین چالش‌هایی مانند مشکلات فنی و کمبود تعاملات اجتماعی را به همراه داشت [۲۲]. ارتباطات حضوری به دلیل رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی، موجب کاهش تعاملات دوستانه و اجتماعی بین دانشجویان شد. این موضوع می‌تواند بر روحیه و احساس انزوای دانشجویان تأثیر بگذارد [۲۳]. در نتیجه با توجه اهمیت سبک زندگی در دانشجویان و با توجه به اینکه مطالعات داخلی و اطلاعات در این حوزه بسیار محدود می‌باشد، این مطالعه با هدف تعیین تغییر در رفتارهای مرتبط با سبک زندگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان در طول همه‌گیری کوید-۱۹ مقایسه با قبل از این همه‌گیری در سال ۱۴۰۳ انجام گرفت.

مواد و روش‌ها

این مطالعه به صورت توصیفی و مقطعی در سال ۱۴۰۳ انجام شد. جامعه پژوهشی آن، کلیه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان از تمامی مقاطع بود که پیش از سال ۱۴۰۰ پذیرفته شده و همچنان مشغول به تحصیل بودند. از بین این دانشجویان، تعداد ۱۷۰ نفر بر اساس فرمول محاسبه حجم نمونه و به صورت تصادفی در دسترس انتخاب شدند. حجم نمونه با استفاده از مطالعات مشابه [۲۴] و با در نظر گرفتن سطح اطمینان ۹۵ درصد ($Z=1.96$) و انحراف معیار (SD) برابر ۴ و اندازه خطای برآورد ۶۰ درصد ($d=0.06$)، از رابطه زیر بدست آمد:

$$n = \frac{(SD)^2 \times Z_1^2 - \frac{\alpha}{2}}{d^2}$$

همچنین با توجه به احتمال ریزش و نقص در تکمیل پرسشنامه، حجم نمونه ۱۰ درصد بیشتر در نظر گرفته شد. معیارهای ورود دانشجویان به

مطالعه گذراندن حداقل یک ترم تحصیلی در دانشگاه، ورودی دانشگاه در سال ۱۴۰۰ و ما قبل از آن، عدم داشتن بیماری‌های زمینه‌ای و عدم رژیم غذایی خاص بود. همچنین به صورت تصادفی در دسترس، پرسشنامه در خوابگاه و دانشکده‌ها پس از توضیحات اولیه توسط پرسشگر بین دانشجویان پخش شده و پس از تکمیل، جمع‌آوری گردیده است. با توجه به بیشتر بودن تعداد دانشجویان در دسترس در رشته پزشکی، مشارکت این دانشجویان نیز بیشتر بوده است. معیارهای خروج از مطالعه نیز عدم تمایل دانشجو به تکمیل پرسشنامه و یا عدم تکمیل بیش از ۱۵ درصد از سوالات، پرسشنامه بود. از دانشجویان شرکت‌کننده در مطالعه نیز خواسته شد که به سوالات پرسشنامه بر اساس مقایسه تجربه زمان کووید-۱۹ و قبل از آن پاسخ دهند و سوالات پرسشنامه تغییر رفتارهای مرتبط با سبک زندگی نیز بر همین اساس بود.

جمع‌آوری اطلاعات بوسیله سیاهه واریسی حاوی اطلاعات جمعیت‌شناسی شامل سن، جنس، محل سکونت، درآمد خانواده، تحصیلات بود. جهت سنجش رفتارهای مرتبط با سبک زندگی از پرسشنامه کوتاه تغییر رفتارهای مرتبط با سبک زندگی ۲۰ سوالی که در مطالعه Kumari و همکاران [۹] مورد استفاده قرار گرفته، استفاده شد. ابتدا سوالات پرسشنامه بدون تغییر مفهوم، ترجمه و متناسب سازی شد و پس از بررسی و تایید توسط متخصصین آموزش سلامت و اپیدمیولوژی، میزان پایایی آن بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۷۲ بدست آمد. این پرسشنامه کوتاه حاوی ۲۰ سوال بر اساس مقیاس لیکرت ۵ گزینه‌ای برای هر سوال بوده که نمره ۲ برای تغییر رفتارهای به شدت کاهش یافته، نمره ۱ برای تا حدودی کاهش یافته، نمره ۰ برای تغییر نکرده یا تفاوتی نکرده، نمره منفی ۱ برای تا حدودی افزایش یافته، نمره منفی ۲ برای به شدت افزایش یافته در نظر گرفته شد. سپس نمره کل (نمره در محدوده منفی ۱۲ تا ۲۰) و میانگین و انحراف معیار آن محاسبه شد. پرسشنامه مربوطه جهت تکمیل توسط محقق و پس از کسب رضایت آگاهانه در اختیار دانشجویان قرار گرفته و پس از تکمیل، جمع‌آوری شده و اطلاعات آن وارد نرم افزار SPSS20 شد و با توجه به نرمال بودن داده‌ها، از آزمون‌های آماری t مستقل و زوجی و آنالیز واریانس یک طرفه جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد.

یافته‌ها

در مطالعه حاضر، ۱۷۰ نفر در تحقیق مشارکت داشته‌اند که میانگین سن آنها $26/48 \pm 3/9$ سال می‌باشد. از این تعداد، ۷۸ زن ($48/75\%$) و ۸۲ مرد ($51/25\%$) بودند و ۱۰ نفر پاسخی به این سوال نداده بودند. رشته تحصیلی اکثر افراد شرکت‌کننده در مطالعه، رشته پزشکی با ۱۴۰ نفر ($82/35\%$) بود. از نظر مقطع تحصیلی ۱۸ نفر ($10/6\%$ درصد) مقطع کارشناسی، ۱۵۲ نفر ($89/4\%$ درصد) در مقطع ارشد و دکترای حرفه‌ای در این مطالعه شرکت کردند. همچنین، ۱۴۰ نفر ($82/35\%$ درصد) بدون

سابقه بیماری و ۳۰ نفر ($17/65\%$ درصد) دارای سابقه بیماری بودند. از نظر شغل پدر، ۵۰ نفر ($29/4\%$ درصد) پدرشان شغل آزاد، ۵۰ نفر ($29/4\%$ درصد) پدرشان کارمند و دولتی و ۷۰ نفر ($41/2\%$ درصد) نیز پدرشان بازنشسته شده بود. از نظر شغل مادر، ۱۰۴ نفر ($61/2\%$ درصد) شغل مادرشان خانه دار، ۳۴ نفر (20% درصد) مادرشان کارمند و دولتی و ۳۲ نفر ($18/8\%$ درصد) مادرشان بازنشسته بود (جدول شماره ۱). نتایج این مطالعه نشان داد که میانگین نمره کلی تغییرات سبک زندگی در دانشجویان $0/432 \pm 5/32$ با محدوده نمره منفی ۱۲ تا ۲۰ بوده است. براساس تجزیه و تحلیل انجام شده از طریق آزمون آماری t مستقل، بین متغیر سطح تحصیلات و میانگین نمره تغییر در رفتارهای مرتبط با سبک زندگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان ارتباط معناداری وجود داشت ($P=0/004$). البته بین متغیر جنسیت و میانگین نمره تغییر در رفتارهای مرتبط با سبک زندگی در دانشجویان ارتباط معناداری وجود نداشت ($P=0/324$). همچنین بین متغیر سابقه بیماری و میانگین نمره تغییر در رفتارهای مرتبط با سبک زندگی در دانشجویان ارتباط معناداری وجود ندارد ($P=0/357$). (جدول شماره ۱).

نتایج این مطالعه نشان داد، ۳۰/۶ درصد (۵۲ نفر) افراد ذکر کرده‌اند که وزنشان در طول همه‌گیری کووید-۱۹ نسبت به قبل از بروز همه‌گیری، افزایش یافته است و ۵۰ درصد (۸۵ نفر) افراد نیز ذکر کرده‌اند که وزنشان تغییر نکرده است. البته، بین متغیر تغییرات وزن و میانگین نمره تغییر رفتارهای مرتبط با سبک زندگی در دانشجویان ارتباط معناداری وجود نداشت ($P=0/159$). براساس تجزیه و تحلیل انجام شده از داده‌های موجود از طریق آزمون t زوجی، بین متغیر میانگین سن و میانگین نمره تغییر در رفتارهای مرتبط با سبک زندگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان ارتباط معناداری وجود دارد ($P=0/045$). با توجه به عدد همبستگی ($r=0/054$)، ارتباط بین این دو مستقیم و معنادار است، به طوریکه با افزایش سن میانگین نمره تغییر در رفتارهای مرتبط با سبک زندگی در دانشجویان در طول همه‌گیری کووید-۱۹ نسبت به قبل از بروز همه‌گیری، افزایش یافته که نشان دهنده تغییر بیشتر در رفتارهای سبک زندگی در میان دانشجویان با سن بالاتر می‌باشد.

نتایج مربوط به سوالات مرتبط با تغییر سبک زندگی طول همه‌گیری کووید-۱۹ نسبت به قبل از آن در جدول ۲ ارائه شده است. همانطور که مشاهده می‌شود، ۵۵/۳ درصد (۹۴ نفر) دانشجویان، مصرف وعده‌ها و یا میان وعده‌های غذایی آنها افزایش یافته و ۴۴/۷ درصد (۷۶ نفر) دانشجویان تغییری نکرده است. همچنین در دانشجویان زمان نشستن و یا اسکرین تایم (نظیر تماشای تلویزیون، پشت کامپیوتر یا لپ تاپ) ۸۱/۲ درصد (۱۳۸ نفر)، ساعات خواب ۶۹/۴ درصد (۱۱۸ نفر)، میزان استرس و اضطراب ۶۵/۹ درصد (۱۱۲ نفر)، علاقه به یادگیری نکات تغذیه سالم از رسانه‌ها ۶۴/۷ درصد (۱۱۰ نفر)، مصرف غذاهای تقویت‌کننده سیستم ایمنی (نظیر لیمو، زردچوبه، سیر، مرکبات و

سبزیجات) ۶۳/۶ درصد (۱۰۸ نفر)، مصرف مکمل‌های غذایی برای تقویت سیستم ایمنی ۶۲/۴ درصد (۱۰۶ نفر)، نسبت به قبل و یا بعد از همه‌گیری کووید-۱۹ افزایش یافته است. البته در دانشجویان، مصرف غذاهای ناسالم نظیر فست فودها و غذاهای سرخ شده ۵۲/۹ درصد (۹۰ نفر)، نسبت به قبل و یا بعد از همه‌گیری کووید-۱۹ کاهش یافته است (جدول شماره ۲).

جدول ۱- میانگین نمره تغییرات مرتبط با سبک زندگی برحسب متغیرهای جمعیت‌شناسی دانشجویان شرکت‌کننده در مطالعه (n=۱۷۰)

Table 1- The mean score of related change of life style according to demographic variables in studied students (n= 170)

متغیر	گروه	تعداد (درصد)	میانگین	انحراف معیار	P-value
جنسیت	مرد	۸۲ (۵۱/۲۵)	۰/۸۰۴	۵/۴۲	۰/۳۲
	زن	۷۸ (۴۸/۷۵)	- ۰/۰۲	۵/۲۲	
سطح تحصیلات	کارشناسی	۱۸ (۱۰/۶)	۱/۷۷	۲/۴۶	۰/۰۰۴
	ارشد و دکتری	۱۵۲ (۸۹/۴)	۰/۲۶	۵/۵	
شغل پدر	کارمند	۵۰ (۲۹/۴)	۲/۶۸	۵/۴۵	۰/۰۰۱
	شغل آزاد	۵۰ (۲۹/۴)	- ۰/۵۵	۴/۹۵	
شغل مادر	بازنشسته	۷۰ (۴۱/۲)	- ۰/۴۸	۵/۰۷	۰/۰۹۴
	خانه‌دار	۱۰۴ (۶۱/۲)	- ۰/۶۱	۵/۷۹	
سابقه بیماری زمینه‌ای	کارمند	۳۴ (۲۰)	- ۰/۶۴	۴/۶۱	۰/۳۵۷
	بازنشسته	۳۲ (۱۸/۸)	- ۰/۹۳	۴/۳۳	
	دارد	۳۰ (۱۷/۶)	۰/۵۸۵۷	۵/۲۱	
	ندارد	۱۴۰ (۸۲/۴)	- ۰/۳۳۳	۵/۸۴	

جدول ۲- اطلاعات مرتبط به سوالات پرسشنامه تغییر رفتارهای مرتبط با سبک زندگی دانشجویان شرکت‌کننده در مطالعه (n=۱۷۰)

Table 2- Data related to question of lifestyle-related behaviors questionnaire in studied students (n= 170)

سوال	تعداد (درصد)			
	به شدت	تا حدودی	تغییری	تا حدودی
	افزایش یافت	افزایش یافت	نکرده	کاهش یافت
احتمال حذف یکی از وعده‌های غذایی اصلی	۲ (۱/۲)	۳۰ (۱۷/۶)	۹۸ (۵۷/۷)	۳۴ (۲۰)
عادت شما به خوردن میان وعده بین وعده‌های غذایی	۲ (۱/۲)	۴۶ (۲۷/۱)	۹۰ (۵۲/۹)	۳۲ (۱۸/۸)
مقدار یا تعداد وعده‌ها و میان وعده‌های غذایی	۴ (۲/۴)	۹۰ (۵۲/۹)	۷۶ (۴۴/۷)	-
مصرف روزانه میوه‌ها و سبزیجات	۴ (۲/۴)	۴۶ (۲۷/۱)	۷۴ (۴۳/۵)	۳۶ (۲۱/۱)
مصرف یک رژیم غذایی متعادل سالم	۲ (۱/۲)	۵۴ (۳۱/۸)	۸۸ (۵۱/۷)	۲۴ (۱۴/۱)
مصرف غذاهای ناسالم نظیر فست فودها و غذاهای سرخ شده	۴ (۲/۴)	۳۰ (۱۷/۶)	۴۶ (۲۷/۱)	۴۴ (۲۵/۸)
میزان مصرف نوشیدنی‌های شیرین‌شده با شکر نظیر نوشابه‌ها و آب میوه‌ها	۲ (۱/۲)	۳۴ (۲۰)	۷۰ (۴۱/۲)	۴۸ (۲۸/۲)
مصرف شیرینی‌ها و شکلات	۲ (۱/۲)	۳۴ (۲۰)	۷۸ (۴۵/۹)	۴۸ (۲۸/۲)
مشارکت در آشپزی	۱۰ (۵/۹)	۶۶ (۳۸/۸)	۸۶ (۵۰/۶)	۸ (۴/۷)
مصرف مواد غذایی ناسالم (نظیر فست فودها و یا نوشیدنی‌های گازدار) زمانی که بی‌حوصله، دارای استرس یا ناراحت هستید	۴ (۲/۴)	۵۲ (۳۰/۶)	۷۲ (۴۲/۳)	۲۸ (۱۶/۵)
مصرف غذاهای تقویت‌کننده سیستم ایمنی نظیر لیمو، زردچوبه، سیر، مرکبات و سبزیجات	۱۲ (۷/۱)	۹۶ (۵۶/۵)	۵۶ (۳۲/۹)	۶ (۳/۵)
مصرف مکمل‌های غذایی برای تقویت سیستم ایمنی	۲۰ (۱۱/۸)	۸۶ (۵۰/۶)	۵۸ (۳۴/۱)	۶ (۳/۵)
حمایت خانواده و دوستان شما در تغذیه سالم	۲۰ (۱۱/۸)	۹۸ (۵۷/۶)	۴۸ (۲۸/۲)	۴ (۲/۴)
علاقه شما به یادگیری نکات تغذیه سالم از رسانه‌ها	۲۲ (۱۲/۹)	۸۸ (۵۱/۸)	۵۶ (۳۲/۹)	۴ (۲/۴)
شرکت شما در فعالیت فیزیکی و تمرینات هوازی	۴ (۲/۴)	۳۲ (۱۸/۸)	۸۰ (۴۷)	۴۶ (۲۷/۱)
مشارکت شما در اوقات فراغت به کارهای خانه	۸ (۴/۷)	۸۴ (۴۹/۴)	۶۶ (۳۸/۸)	۱۲ (۷/۱)
زمان نشستن و یا اسکرین تایم نظیر تماشای تلویزیون، پشت کامپیوتر یا لپ‌تاپ	۶۰ (۳۵/۳)	۷۸ (۴۵/۹)	۲۸ (۱۶/۵)	۴ (۲/۳)
ساعات خواب	۲۸ (۱۶/۵)	۹۰ (۵۲/۹)	۵۲ (۳۰/۶)	-
کیفیت خواب	۱۰ (۵/۹)	۲۲ (۱۲/۹)	۸۲ (۴۸/۳)	۴۸ (۲۸/۲)
سطح استرس و اضطراب	۳۴ (۲۰)	۷۸ (۴۵/۹)	۴۶ (۲۷/۱)	۱۲ (۷)

بحث

در مطالعه حاضر که با هدف تعیین تغییر در رفتارهای مرتبط با سبک زندگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان در همه‌گیری کووید-۱۹ نسبت به قبل از آن بر روی ۱۷۰ نفر دانشجوی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان انجام شد، نشان داد که تغییر رفتارهای مرتبط با سبک زندگی در دانشجویان در همه‌گیری کووید-۱۹ نسبت به قبل از آن بر حسب سن، شغل پدر و سطح تحصیلات دانشجویان تفاوت معناداری داشته است. سن نیز یکی از فاکتورهای تأثیرگذار بر رفتارهای مرتبط با سبک زندگی دانشجویان در طول همه‌گیری کووید-۱۹ است. Pather و همکاران در مطالعه خودشان (۲۰۲۰) در کشور استرالیا و نیوزیلند دریافتند که دانشجویان با سن بیشتر ممکن است تجربیات بیشتری در مواجهه با بحران‌ها داشته باشند و توانایی بالاتری برای مدیریت استرس و تغییرات داشته باشند. این موضوع می‌تواند منجر به رفتارهای سالم‌تر مانند ورزش، رژیم غذایی مناسب و مدیریت زمان بهتر شود [۲۵]. دانشجویان جوان‌تر ممکن است نسبت به رعایت پروتکل‌های بهداشتی کمتر حساس باشند و با تغییرات در سبک زندگی خود راحت‌تر کنار بیایند؛ در حالی که دانشجویان با سن بیشتر ممکن است دغدغه‌های بیشتری نسبت به تأثیرات رفتارهای خود بر دیگران داشته باشند [۲۵]. مقطع تحصیلی نیز می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر رفتارهای مرتبط با سبک زندگی داشته باشد.

Sandhaus و همکاران (۲۰۲۰) در مطالعه خود دریافتند که دانشجویان در مقاطع مختلف تحصیلی (کارشناسی، کارشناسی ارشد، دکتری) ممکن است با فشارهای متفاوتی مواجه شوند [۲۶]. دانشجویان مقطع کارشناسی ممکن است بیشتر تحت تأثیر تغییرات اجتماعی و اقتصادی ناشی از همه‌گیری قرار گیرند. دانشجویان ارشد و دکتری ممکن است به دلیل تجربه بیشتر، به شکل بهتری با تغییرات و چالش‌های ناشی از همه‌گیری کنار بیایند و بتوانند رفتارهای سالم‌تری اتخاذ کنند. دانشجویان در مقاطع بالاتر معمولاً توانایی بیشتری برای دسترسی به منابع و حمایت‌های آنلاین دارند که می‌تواند به بهبود رفتارهای مرتبط با سبک زندگی کمک کند. مقاطع مختلف تحصیلی دارای بار درسی و تعهدات متفاوتی هستند که می‌تواند بر زمان و توانایی فرد برای تمرین رفتارهای سالم تأثیر بگذارد. همه‌گیری کووید ۱۹ می‌تواند تغییرات قابل توجهی در رفتارهای مرتبط با سبک زندگی مانند فعالیت بدنی، خواب، تغذیه و روابط اجتماعی ایجاد کند. این تغییرات بسته به مقطع تحصیلی ممکن است متفاوت باشد [۲۶]. تغییر در رفتارهای مرتبط با سبک زندگی در دانشجویان در طول همه‌گیری کووید-۱۹ ممکن است به وضعیت شغلی والدین نیز وابسته باشد. Sani و همکاران در مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۰ دریافتند که شغل والدین می‌تواند به عنوان یکی از عوامل اجتماعی- اقتصادی در سبک زندگی دانشجویان تأثیرگذار باشد، به خصوص در شرایط بحرانی مانند همه‌گیری کووید-۱۹، دانشجویانی که

والدین آنها شغل پایدار یا درآمد مناسب دارند، ممکن است استرس کمتری در زمینه مسائل مالی تجربه کرده و در نتیجه، کمتر تحت تأثیر عواملی مانند اضطراب و تغییرات سبک زندگی قرار گیرند. در مقابل، والدینی که در طول همه‌گیری با بیکاری یا کاهش درآمد مواجه شدند، ممکن است باعث ایجاد استرس بیشتری در فرزندان خود شوند. دانشجویانی که والدین آنها شغل‌هایی دارند که امکان دسترسی به منابع بهداشتی یا سلامت و یا ورزشی مناسب را فراهم می‌کند، ممکن است در طول همه‌گیری سبک زندگی سالم‌تری را حفظ کرده باشند [۲۷].

در مطالعه حاضر بین شغل مادر، جنسیت و سابقه بیماری با تغییر در رفتارهای مرتبط با سبک زندگی در دانشجویان ارتباط معناداری وجود نداشت که البته می‌تواند به دلیل حجم نمونه کم در مطالعه حاضر باشد. البته سابقه بیماری‌های مزمن می‌تواند در نحوه مواجهه افراد با تغییرات ناشی از همه‌گیری تأثیر بسزایی داشته باشد [۱۳]. دانشجویان با سابقه بیماری، در طول همه‌گیری کووید-۱۹، به احتمال زیاد تغییرات بیشتری در سبک زندگی خود نسبت به افراد بدون سابقه بیماری تجربه کرده‌اند. این تغییرات می‌تواند به شکل کاهش فعالیت بدنی، تغییر در الگوهای تغذیه‌ای، افزایش استرس و اضطراب و تغییر در مراقبت‌های بهداشتی ظاهر شود [۲۸]. جنسیت نیز می‌تواند بر رفتارهای مرتبط با سبک زندگی دانشجویان در طول همه‌گیری کووید-۱۹ تأثیر داشته باشد. تحقیقات نشان داده‌اند که زنان معمولاً در مواجهه با استرس و اضطراب‌ها به شیوه‌های متفاوتی واکنش نشان می‌دهند و ممکن است بیشتر به مشاوره یا حمایت‌های اجتماعی نیاز داشته باشند. در مقابل، مردان ممکن است کمتر به دنبال کمک بروند و این می‌تواند بر رفتارهای سلامتی آنها تأثیر بگذارد [۳۱-۲۹].

نتایج این مطالعه نشان داد که در اکثریت دانشجویان مصرف وعده‌ها و یا میان وعده‌های غذایی، زمان نشستن و یا اسکرین تایم (نظیر تماشای تلویزیون، پشت کامپیوتر یا لپ تاپ)، ساعات خواب، میزان استرس و اضطراب، مصرف غذاهای تقویت‌کننده سیستم ایمنی، مصرف مکمل‌های غذایی برای تقویت سیستم ایمنی، نسبت به قبل از همه‌گیری کووید-۱۹ افزایش یافته است. البته در دانشجویان، مصرف غذاهای ناسالم نظیر فست فودها و غذاهای سرخ شده نسبت به قبل از همه‌گیری کووید-۱۹ کاهش یافته است. نتایج مطالعه Liu و همکاران در سال ۲۰۲۲ نشان داد که با بسته شدن مراکز ورزشی و محدودیت‌های رفت و آمد در طول همه‌گیری، بسیاری از دانشجویان فعالیت‌های بدنی خود را کاهش داده‌اند یا به فعالیت‌های خانگی روی آورده‌اند [۳۲]. در مطالعه Chopra و همکاران در کشور هند در سال ۲۰۲۰، که در زمینه تأثیر بیماری کووید-۱۹ روی رفتارهای مرتبط با سبک زندگی در سال ۲۰۲۰ انجام گرفت، نتایج نشان داد که الگوی تغذیه ناسالم‌تر شده و فعالیت فیزیکی کاهش داشت و یک سوم افراد، اضافه وزن را تجربه

پاندمی کووید-۱۹ تغییر یافته‌اند، پیشنهاد می‌گردد. همچنین پیشنهاد می‌شود مطالعات مشابه در سایر دانشگاه‌های کشور جهت تحلیل مقایسه‌ای و با هدف بررسی ابعاد مختلف تبعات کوید-۱۹ صورت گیرد.

تشکر و قدردانی

این مطالعه حاصل پایان‌نامه دانشجوی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان با کد ۴۰۰۰۲۰۴ می‌باشد و بدین وسیله از حمایت‌های دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان تشکر و قدردانی می‌شود. همچنین از کلیه دانشجویان شرکت‌کننده در مطالعه نیز تقدیر و تشکر می‌گردد.

تضاد منافع

نویسندگان اعلام می‌دارند هیچگونه تضاد یا تعارض منافی ندارند.

تامین مالی مقاله

مقاله منتج از پایان‌نامه دانشجوی پزشکی می‌باشد که توسط معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان حمایت مالی شده است.

ملاحظات اخلاقی

این مطالعه توسط کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان با کد IR.RUMS.REC.1403.088 مورد تصویب قرار گرفته است.

مشارکت مولفین

ایده و طراحی مطالعه: هادی اسلامی، فاطمه السادات موسوی
جمع‌آوری داده‌ها: فاطمه السادات موسوی
تحلیل و تفسیر داده‌ها: پروین خلیلی، هادی اسلامی، عباس اسماعیلی
نگارش پیش‌نویس مقاله: هادی اسلامی، فاطمه السادات موسوی، پروین خلیلی
بازبینی انتقادی مقاله از نظر محتوای علمی: هادی اسلامی
تجزیه و تحلیل آماری: پروین خلیلی، هادی اسلامی
حمایت‌های اداری، فنی و پشتیبانی محتوا: فاطمه السادات موسوی
نظارت بر مطالعه: هادی اسلامی

استفاده از هوش مصنوعی

در تدوین این مقاله از هوش مصنوعی استفاده نشده است.

کرده بودند [۲۱]. در مطالعه‌ای که توسط Palmer و همکاران در کشور آلمان در زمینه تغییر سبک زندگی و وزن بدن گروهی از دانشجویان در دوران قرنطینه ناشی از همه‌گیری کرونا در سال ۲۰۲۰ انجام شد. تقریباً نیمی از دانشجویان تغییر در وزن بدن گزارش دادند. این تحقیق به صورت نظرسنجی برخط انجام شد و ۸۲۷ در آن شرکت کردند. همچنین نتایج این تحقیق نشان داد که در نوع مواد غذایی مصرفی و نحوه پخت پز تغییراتی ایجاد شده است [۲۸]. در پژوهشی که توسط Cervera-Martinez و همکاران در کشور اسپانیا با هدف مقایسه رفتار سبک زندگی در دو مرحله از همه‌گیری کووید-۱۹ به صورت خود گزارش‌دهی در سال ۲۰۲۱ در زمینه عوامل اقتصادی-اجتماعی و ارزیابی کلینیکی به همراه سبک زندگی روی ۳۴۱۲ نفر انجام گرفت. میزان افسردگی و اضطراب در دو نظر سنجی مشابه و بالا بوده است [۳۳]. دانشجویان ممکن است به دلیل استرس و اضطراب ناشی از همه‌گیری به سمت غذاهای ناسالم گرایش پیدا کرده و به این ترتیب عادات غذایی آنها تغییر کند. همچنین اضطراب، افسردگی و استرس در دانشجویان می‌تواند بر سبک زندگی و رفتارهای اجتماعی آنها تأثیر بگذارد [۳۲]. از محدودیت‌های این مطالعه می‌توان به محدودیت دسترسی به دانشجویان در حال تحصیل ورودی ۱۴۰۰ و قبل از آن بخصوص در مقاطع کارشناسی اشاره کرد. همچنین نبود مطالعات مشابه در این زمینه نیز از محدودیت‌های مطالعه بود. نقطه قوت این مطالعه نیز پرسشنامه تغییر رفتارهای مرتبط با سبک زندگی بوده که در مطالعات داخلی برای اولین بار ترجمه و ارزشیابی و مورد استفاده قرار گرفته است.

نتیجه‌گیری

نتایج این مطالعه نشان داد که رفتارهای مرتبط با سبک زندگی در دانشجویان در طول همه‌گیری کووید-۱۹ نسبت به قبل از آن بر حسب متغیر سن، شغل پدر و سطح تحصیلات تغییرات معناداری داشته است. بین شغل مادر، جنسیت و سابقه بیماری با تغییر در رفتارهای مرتبط با سبک زندگی در دانشجویان ارتباط معناداری وجود نداشت. همچنین در اکثریت دانشجویان، مصرف میان وعده‌های غذایی، زمان نشستن، ساعات خواب، میزان استرس و اضطراب، مصرف غذاهای تقویت‌کننده سیستم ایمنی و مصرف مکمل‌های غذایی برای تقویت سیستم ایمنی نسبت به قبل از همه‌گیری کووید-۱۹ افزایش یافته است. بنابراین برنامه‌ریزی‌های منظم و صحیح در جهت کاهش استرس و اضطراب و ارتقاء سلامت روان دانشجویان و همچنین آموزش‌ها لازم و مشاوره‌های تغذیه‌ای مناسب جهت دانشجویان بخصوص با سن کمتر با هدف بهبود و ارتقاء رفتارهای مرتبط با سبک زندگی که بدلیل دوره

References

- 1-Balanzá-Martínez V, Atienza-Carbonell B, Kapczinski F, De Boni RB. Lifestyle behaviours during the COVID-19-time to connect. *Acta Psychiatrica Scandinavica* 2020; 141(5):399. Doi: 10.1111/acps.13177.
- 2- Saadat S, Rawtani D, Hussain CM. Environmental perspective of COVID-19. *Science of the Total Environment* 2020; 728:138870. Doi: 10.1016/j.scitotenv.2020.138870.
- 3- Masaebi F, Peyda M, Farahmandkia Z. A comparative study of air quality in Hamadan province before, during, and after the COVID-19 pandemic. *Journal of Health in the Field* 2024; 12(3):4-12 (In Persian).
- 4- Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, Soldati L, Attinà A, Cinelli G, et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *Journal of Translational Medicine* 2020; 18(1):299. Doi:10. 1186/s12967- 020-02399-5.
- 5- Naderi F, Karami A, Moradi N, Raeisishahraki H, Rabiei L. Dental environment stress during COVID-19 among dental students: A cross-sectional study. *Journal of Health in the Field* 2025; 13(1):39-46 (In Persian).
- 6- WHO. WHO COVID-19 dashboard. Available from: [https:// data. who. Int /dashboards/ covid19](https://data.who.int/dashboards/covid19). Accessed May 8, 2025.
- 7- Pedersen MJ, Favero N. Social distancing during the COVID-19 pandemic: who are the present and future noncompliers? *Public Administration Review* 2020; 80(5):805-14.
- 8- Cransac-Miet A, Zeller M, Chagué F, Faure AS, Bichat F, Danchin N, et al. Impact of COVID-19 lockdown on lifestyle adherence in stay-at-home patients with chronic coronary syndromes: Towards a time bomb. *International Journal of Cardiology* 2021; 323:285-87.
- 9- Kumari A, Ranjan P, Vikram NK, Kaur D, Sahu A, Dwivedi SN, et al. A short questionnaire to assess changes in lifestyle-related behaviour during COVID 19 pandemic. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews* 2020; 14(6):1697-1701.
- 10- Mattioli AV, Pinti M, Farinetti A, Nasi M. Obesity risk during collective quarantine for the COVID-19 epidemic. *Obesity Medicine* 2020; 20:100263.
- 11- Ahmadi N, Sadeghifar J, Naghizadeh M, DaneshvarS, Ghazanfari Z. Attitudeand practice of nursesin preventing needle stick injuries during the COVID-19 pandemic: A survey study. *Journal of Health in the Field* 2022; 10(3):11-23 (In Persian).
- 12- Abel T, McQueen D. The COVID-19 pandemic calls for spatial distancing and social closeness: not for social distancing! *International Journal of Public Health* 2020; 65(3):231. Doi: 10.1007/s00038-020-01366-7.
- 13- Lange KW, Nakamura Y. Lifestyle factors in the prevention of COVID-19. *Global Health Journal* 2020; 4(4):146-52.
- 14- Park KA, Choi O, Kim J, Song K. A study on perceived health status, dietary habits and health-related lifestyle factors of middle-aged men and women in Seoul and Gyeonggi area. *Journal of the Korean Dietetic Association* 2021; 27(3):162-78.
- 15- Virtanen M, Ervasti J, Head J, Oksanen T, Salo P, Pentti J, et al. Lifestyle factors and risk of sickness absence from work: a multicohort study. *The Lancet Public Health* 2018; 3(11):e545-e54.
- 16- Azizi A, Achak D, Aboudi K, Saad E, Nejjar C, Nouira Y, et al. Health-related quality of life and behavior-related lifestyle changes due to the COVID-19 home confinement: Dataset from a Moroccan sample. *Data in Brief* 2020; 32:106239. Doi:10. 1016/ j. dib. 2020. 106239.
- 17- Malcolm M, Frost H, Cowie J. Loneliness and social isolation causal association with health-related lifestyle risk in older adults: A systematic review and meta-analysis protocol. *Systematic Reviews* 2019; 8(1):1-8.
- 18- Larsson SC, Kaluza J, Wolk A. Combined impact of healthy lifestyle factors on lifespan: Two prospective cohorts. *Journal of Internal Medicine* 2017; 282(3):209-19.
- 19- Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The lancet*. 2020; 395(10227):912-20.
- 20- Xiang Y-T, Jin Y, Cheung T. Joint international collaboration to combat mental health challenges during the coronavirus disease 2019 pandemic. *Jama Psychiatry* 2020; 77(10):989-90.
- 21- Chopra S, Ranjan P, Singh V, Kumar S, Arora M, Hasan MS, et al. Impact of COVID-19 on lifestyle-related behaviours-a cross-sectional audit of responses from nine hundred and ninety-five participants from India. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews* 2020; 14(6):2021-30.
- 22- Zhang WR, Wang K, Yin L, Zhao WF, Xue Q, Peng M, et al. Mental health and psychosocial problems of medical health workers during the COVID-19 epidemic in China. *Psychotherapy and Psychosomatics* 2020; 89(4):242-50.
- 23- Al-Maskari A, Al-Riyami T, Kunjumammed SK. Students academic and social concerns during COVID-19 pandemic. *Education and Information Technologies* 2022; 27(1):1-21.
- 24- Tol A, Tavassoli E, Shariferad GR, Shojaezadeh D. The relation between health-promoting lifestyle and quality of life in undergraduate students at school of

health, Isfahan University of Medical Sciences, Iran. *Journal of Health System Research* 2011; 7(4).

25- Pather N, Blyth P, Chapman JA, Dayal MR, Flack NA, Fogg QA, et al. Forced disruption of anatomy education in Australia and New Zealand: An acute response to the Covid-19 pandemic. *Anatomical Sciences Education* 2020; 13(3):284-300.

26- Sandhaus Y, Kushnir T, Ashkenazi S. Electronic distance learning of pre-clinical studies during the COVID-19 pandemic: A preliminary study of medical student responses and potential future impact. *The Israel Medical Association Journal* 2020; 22(8):489-93.

27- Sani I, Hamza Y, Chedid Y, Amalendran J, Hamza N. Understanding the consequence of COVID-19 on undergraduate medical education: Medical students' perspective. *Annals of Medicine and Surgery* 2020; 58:117-19.

28- Palmer K, Bscheiden A, Stroebele-Benschop N. Changes in lifestyle, diet, and body weight during the first COVID 19 'lockdown' in a student sample. *Appetite*. 2021;167:105638.

29- Gaur U, Majumder MAA, Sa B, Sarkar S, Williams A, Singh K. Challenges and opportunities of preclinical medical education: COVID-19 crisis and beyond. *SN Comprehensive Clinical Medicine* 2020; 2(11):1992-97.

30- Goldhamer MEJ, Pusic MV, Co JPT, Weinstein DF. Can Covid catalyze an educational transformation? Competency-based advancement in a crisis. *New England Journal of Medicine* 2020; 383(11):1003-5.

31- Theoret C, Ming X. Our education, our concerns: The impact on medical student education of COVID-19. *Medical Education* 2020; 54(7):591-92.

32- Liu Q, Liu Z, Lin S, Zhao P. Perceived accessibility and mental health consequences of COVID-19 containment policies. *Journal of Transport & Health* 2022; 25:101354.

33- Cervera-Martínez J, Atienza-Carbonell B, Mota JC, Bobes-Bascarán T, Crespo-Facorro B, Esteban C, et al. Lifestyle changes and mental health during the COVID-19 pandemic: A repeated, cross-sectional web survey. *Journal of Affective Disorders* 2021; 295:173-82.



Journal homepage: <https://journals.sbmu.ac.ir/jhf>

**Journal of
Behdasht dar Arseh
(i.e., Health in the Field)**



Shahid Beheshti University of Medical Sciences
School of Public Health and Safety

Vol.13, No.2, Summer 2025

Investigating changes in lifestyle behaviors of Rafsanjan University of Medical Sciences students during the COVID-19 pandemic

Fateme Sadat Mousavi¹ , Abbas Esmaili^{2, 5} , Parvin Khalili^{3, 4} , Hadi Eslami^{*2, 5}

¹ Student Research Committee, Rafsanjan University of Medical Sciences, Rafsanjan, Iran.

² Occupational Environment Research Center, Rafsanjan University of Medical Sciences, Rafsanjan, Iran.

³ Department of Epidemiology and Biostatistics, School of Health, Rafsanjan University of Medical Sciences, Rafsanjan, Iran.

⁴ Social Determinants of Health Research Center, Rafsanjan University of Medical Sciences, Rafsanjan, Iran.

⁵ Department of Environmental Health Engineering, School of Health, Rafsanjan University of Medical Sciences, Rafsanjan, Iran.

Abstract

Background and Aims: With the prolonged course of the COVID-19 pandemic, human lifestyles were profoundly affected. This study aimed to determine the changes in lifestyle-related behaviors among students at Rafsanjan University of Medical Sciences during the COVID-19 pandemic compared with the period before it.

Materials and Methods: This descriptive cross-sectional study was conducted on 170 students who were randomly selected in 2024. Data were collected using a standardized lifestyle-related behavior questionnaire. Statistical analyses were performed using SPSS version 22, employing independent t-tests and one-way ANOVA. All ethical considerations were carefully observed throughout all stages of the study.

Results: The mean lifestyle change score among the students was 5.32 ± 0.432 , with a range from -12 to 20. The findings indicated that lifestyle-related behavioral changes during the COVID-19 pandemic, compared with the pre-pandemic period, differed significantly by educational level ($P = 0.004$), father's occupation ($P = 0.001$), and age ($P = 0.045$). Moreover, compared to the period before the pandemic, students reported increases in snack consumption (55.3%, $n = 94$), sedentary time (81.2%, $n = 138$), sleep duration (69.4%, $n = 118$), stress and anxiety levels (65.9%, $n = 112$), and intake of immune-boosting foods (62.4%, $n = 106$).

Conclusion: Therefore, appropriate planning aimed at reducing stress and anxiety and promoting students' mental health is recommended. In addition, providing proper nutritional education and counseling, particularly for younger students, is strongly suggested.

Keywords: COVID-19, Lifestyle-related behaviors, Medical students, Rafsanjan.

Please cite this article as: Mousavi F, Esmaili A, Khalili P, Eslami H. Investigating changes in lifestyle behaviors of Rafsanjan University of Medical Sciences students during the COVID-19 pandemic. Journal of Health in the Field 2025; 13(2):60-67. **Doi:** <https://doi.org/10.22037/jhf.v13i2.49099>.

Corresponding Author: Department of Environmental Health Engineering, School of Health, Rafsanjan University of Medical Sciences, Rafsanjan, Iran.

Corresponding Author: Department of Environmental Health Engineering, School of Health, Rafsanjan University of Medical Sciences, Rafsanjan, Iran.

Email: hadieslami1986@yahoo.com

Received: 19 July 2025

Accepted: 12 October 2025