

Avaliação do estilo de vida de acadêmicos de um programa de mestrado: uma análise comparativa entre ingressantes durante e após a pandemia Covid-19

Evaluation of the lifestyle of academics of a master's program: a comparative analysis among freshmen during and after the Covid-19 pandemic

Recebido: 27/07/2023 | Revisado:
26/03/2024 | Aceito: 10/05/2024 |
Publicado: 12/12/2024

Denise Insaurregi Silva
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5959-7089>
Instituto Federal Catarinense
Email: denise.insaurriaga@gmail.com

Eduardo Augusto Werneck Ribeiro
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3313-6783>
Instituto Federal Catarinense
Email: eduardo.ribeiro@ifc.edu.br

Como citar: SILVA, D. I.; RIBEIRO, E. .A. W. Avaliação do estilo de vida de acadêmicos de um programa de mestrado: uma análise comparativa entre ingressantes durante e após a pandemia Covid-19. *Revista Brasileira da Educação Profissional e Tecnológica*, [S.l.], v. 02, n. 24, p.1-23 e15836, dez. 2024. ISSN 2447-1801. Disponível em: <Endereço eletrônico>.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 Unported License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Resumo

O artigo em questão trata-se de uma pesquisa aplicada de natureza quantitativa e qualitativa, adotando uma abordagem comparativa. O objetivo foi comparar o perfil de estilo de vida da coorte que ingressou durante a pandemia de coronavírus com a coorte que se inscreveu na primeira turma pós-pandemia. Os resultados indicam uma confirmação de estudos anteriores realizados sob o mesmo enfoque, destacando uma diminuição das atividades físicas durante a pandemia e uma melhora posterior no cenário pós-pandemia. Em relação às mudanças alimentares, observou-se piora na qualidade da alimentação durante o período de isolamento social, causado pela pandemia. O artigo sustenta parcialmente a hipótese de que houve piora dos hábitos de vida durante a pandemia na amostra estudada, destacando-se resultados negativos nas dimensões Nutrição, Atividade Física e Relacionamento Social.

Palavras-chave: Estilo de Vida; Mestrandos; PROFEPT; Covid-19.

Abstract

The article in question is an applied research of quantitative and qualitative nature, adopting a comparative approach. The aim was to compare the lifestyle profile of the cohort that joined during the coronavirus pandemic with the cohort that enrolled in the first post-pandemic class. The results indicate a confirmation of previous studies carried out under the same focus, highlighting a decrease in physical activities during the pandemic and a subsequent improvement in the post-pandemic scenario. Regarding dietary changes, there was a worsening in the quality of food during the period of social isolation caused by the pandemic. The article partially supports the hypothesis that there was a worsening of lifestyle habits during the pandemic in the sample studied, highlighting negative results in the dimensions of Nutrition, Physical Activity and Social Relationships.

Keywords: Lifestyle; Master's students; PROFEPT; Covid-19.

1 INTRODUÇÃO

A pandemia do novo SARS-CoV-2, responsável pela Covid-19, tem sido associada a várias consequências danosas na vida das pessoas. Não se limitando apenas aos sintomas imediatamente percebidos pelo corpo como dores, febre, cansaço e dificuldades respiratórias, novas pesquisas têm relacionado outros efeitos adversos, incluindo uma piora significativa no estilo de vida das pessoas durante esse período desafiador. (Malta, 2020; 2021a; 2021b; De Oliveira *et al.*, 2021; Braga, 2022; Martins, Ferreira; Valete, 2022).

Tendo como pano de fundo, tanto as situações de distanciamento, quanto aquelas de isolamento social, o presente artigo tem a intenção de investigar os hábitos adotados no cotidiano de alunos ingressantes do Curso de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica em Rede Nacional (PROFEPT), especificamente no polo Blumenau. Os dados foram coletados entre ingressantes no ano de 2021 e aqueles do ano seguinte. De posse dos dados coletados a intenção é a de discutirmos sobre as possíveis mudanças nos hábitos de vida e conseqüentemente no estilo de vida individual dos acadêmicos ingressantes durante o isolamento social com aqueles que cursaram o programa a partir de 2022.

Justificamos a relevância desta pesquisa dentro do universo da Educação Profissional e Tecnológica (EPT), sustentados nos ideais de Martins *et al.* (2017). Os autores refletem sobre a afirmação de que, somente na última década, houve um aumento significativo da discussão no âmbito da Administração Pública Federal sobre a implementação de políticas de promoção da saúde e qualidade de vida (QV) no trabalho. Por consequência, abordar o tema da QV nas escolas de Ensino Médio Integrado (EMI), se mostra como uma nova possibilidade de preparar este aluno para o mundo do trabalho.

A fim de tornar a leitura mais informativa, trataremos por qualidade de vida o entendimento de bem-estar individual formado por uma soma de fatores individuais, ambientais e socioculturais que interagem constantemente entre si e são atributos que evidenciam as circunstâncias de vida de cada pessoa (Nahas, 2017).

Já na perspectiva de abordar o estilo de vida dos mestrandos adotamos os conhecimentos de Alves *et al.* (2022). Nele, os autores se referem aos aspectos relacionados ao estilo de vida dos estudantes como saúde, alimentação, atividade física, uso de tabaco, álcool e outras drogas, fatores psicossociais e ambientais identificáveis que podem afetar a saúde e a qualidade de vida dos estudantes (Alves *et al.*, 2022).

Antes mesmo da pandemia de coronavírus, já tínhamos como uma verdade cientificamente comprovada aquela relacionada à importância de um estilo de vida saudável para todas as pessoas, incluindo o público da EPT. Diversos estudos (De Almeida, 2023; Holanda, 2022; Nahas, 2017; Silva, 2022; Viana *et al.*, 2020) abordaram esse tema.

A partir de tal premissa, surgiu a curiosidade acadêmica em estudarmos se as inúmeras mudanças impostas pela pandemia surtiram mudanças nos hábitos dos acadêmicos do PROFEPT ao compararmos os ingressantes no ano de 2021 com aqueles da turma de ingresso em 2022.

O objetivo do estudo foi contrastar o perfil de estilo de vida entre a coorte que entrou durante a pandemia de coronavírus e a coorte que se matriculou na primeira turma após a pandemia.

A hipótese para esta pesquisa foi a de que os estudantes que ingressaram durante a pandemia teriam um perfil de estilo de vida diferente em comparação com aqueles que se inscreveram na primeira turma após a pandemia, devido às diferentes circunstâncias e experiências vivenciadas durante esse período.

Ao confrontar os referidos dados pretendemos traçar um comparativo entre os hábitos relacionados ao estilo de vida da turma que vivenciou as aulas durante o período da pandemia causadora de Covid-19 com aqueles que ingressaram no programa e responderam ao questionário já com frequência nas aulas presenciais.

Caro leitor, durante o texto, ao falarmos sobre o fim da pandemia, estamos nos referindo ao fim das medidas impostas no que se refere às restrições direcionadas ao campo acadêmico, foco desta discussão visto que a Portaria MEC nº 320 de 04/05/2022.

Altera a Portaria MEC nº 1.030, de 1º de dezembro de 2020, que dispõe sobre o retorno às aulas presenciais e sobre o caráter excepcional de utilização de recursos educacionais digitais para integralização da carga horária das atividades pedagógicas, enquanto durar a situação da pandemia do Novo Coronavírus - Covid-19.

Sob esta perspectiva, no dia 05 de maio de 2023, a Organização Mundial da Saúde (OMS) determinou o término das medidas relacionadas ao estado de Emergência em Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII). (OPAS, 2023). Porém é importante lembrar que a Covid-19, embora não seja mais entendida pela OMS como uma emergência mundial, continua contaminando e matando pessoas em todo o mundo, situação que reforça a importância de que a população mantenha a vacinação em dia.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Essa seção do artigo será dividida nas seguintes subseções:

A primeira delas se refere à pandemia causadora do Covid-19 no Brasil. Sobre a qual recai nossa intenção em situar o leitor acerca dos acontecimentos específicos daquele momento histórico atribuindo ênfase às restrições impostas pelo afastamento e isolamento social no que concerne às consequências daquelas restrições relacionadas as alterações dentro do estilo de vida das pessoas.

Na sequência, apresentamos o Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica em Rede Nacional (PROFEPT), abordando as principais características do programa, modalidade, área de enquadramento na avaliação da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e duração regular do referido programa *stricto sensu*.

Em seguida, discursamos sobre as peculiaridades entre cada uma das turmas do PROFEPT pertencentes a amostra da pesquisa. O intuito neste momento será o de apresentaremos as diferenças que se instituíram desde o processo de seleção dos discentes, passando pelo formato das aulas, apresentação de trabalhos e orientações e culminando nas respostas ao questionário adotado como ferramenta neste estudo.

Logo, contextualizamos sobre a importância de estudos que abordem a qualidade de vida e relacionaremos tal situação com a EPT.

Por fim, faremos uma reflexão acerca da relação existente entre a importância dos estudos relacionados a saúde e qualidade de vida e ao estilo de vida, no contexto do PROFEPT.

2.1 A PANDEMIA DO CAUSADORA DO COVID-19 NO BRASIL

No Brasil, a partir dos primeiros meses do ano de 2020 alguns estados decretaram medidas específicas para tentar conter o avanço do vírus SARS-CoV-2, causador do Covid-19. Na esfera Federal, outras medidas foram impostas, como o uso de máscaras de proteção individual. Convencionou-se, então, no Brasil nomear de *lockdown* as medidas de restrição ao funcionamento do comércio e a restrição na circulação de pessoas. Estes movimentos ocorreram seguindo o fluxo mundial, uma vez que em 11 de março de 2020 a Organização Mundial de Saúde (OMS) oficialmente decretou estado de pandemia do novo Coronavírus (Bezerra *et al.*, 2020).

Durante o isolamento social, a população se viu proibida de circular livremente pelas cidades devido ao bloqueio das fronteiras, impedindo entrada e saída de pessoas em determinadas regiões. Concretizando, dessa forma, tanto o distanciamento social (medida básica na tentativa da contenção da disseminação do vírus) quanto o isolamento social (determinado pelo *lockdown*) (Grellet, 2020; Lima, 2020).

Até o momento da escrita deste artigo, mais de setecentos e quatro mil trezentos e vinte pessoas foram a óbito somente no Brasil, devido às complicações da Covid-19 (BRASIL, 2023) e, no mundo, este número supera seis milhões novecentos mil setecentos e vinte e cinco mortes (TRT, 2023).

A este respeito e refletindo sobre os efeitos no pós-pandemia, temos em Malta (2020) a reflexão de que a implementação eficaz de restrições sociais como uma estratégia de saúde pública tem sido reconhecida por sua capacidade comprovada de reduzir a disseminação da COVID-19. No entanto, é importante considerar que essas restrições podem acarretar efeitos negativos à saúde a longo prazo.

Neste cenário, é fundamental destacar como os cuidados com a saúde física foram prejudicados devido ao fechamento de locais de prática esportiva e atividades físicas. A citação de Da Silva Ferreira et al. (2020) ressalta essa questão ao mencionar o fechamento de academias, clubes esportivos, parques e escolas como medidas para conter a propagação do SARS-CoV-2. Isso impactou diretamente a capacidade das pessoas de manterem-se ativas fisicamente, o que, por sua vez, pode ter consequências significativas para a saúde pública, como o aumento do sedentarismo e o surgimento de problemas de saúde associados à falta de atividade física regular.

Ao situar o leitor sobre as origens do PROFEPT, é relevante aprofundar a citação de Cavalcante e Moraes (2023) para contextualizar a importância da Educação Profissional e Tecnológica (EPT) como modalidade de ensino. A referência à Lei nº 9.394/1996 (LDBEN) destaca como a EPT pode articular-se não apenas com os dois níveis de ensino (Educação Básica e Educação Superior), mas também com outras modalidades educacionais, como a Educação de Jovens e Adultos (EJA) e a Educação a Distância (EAD). Essa articulação evidencia a flexibilidade e a abrangência da EPT como uma ferramenta vital para atender às demandas educacionais em diferentes contextos e faixas etárias, contribuindo para o desenvolvimento social e econômico do país.

2.2 O PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA EM REDE NACIONAL (PROFEPT)

O PROFEPT se trata de um programa de formação acadêmica *stricto sensu*, que se enquadra na modalidade de mestrado profissional, devidamente reconhecido pela CAPES. É um programa com editais de ingresso anual e tem previsão de duração de 24 meses, podendo ser adicionados 06 meses a este prazo (PROFEPT, 2022a).

O referido programa de mestrado ocorre majoritariamente de forma preferencial, mas não exclusivamente. Uma vez que apresenta disciplinas eletivas que podem ser cursadas através do ensino remoto e/ou híbrido. O curso é voltado principalmente àqueles profissionais que integram a Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica (RFEPCT), visto que a proposta formativa do programa é direcionada ao Ensino no Ambiente da Educação Profissional e Tecnológica (EPT).

O grande diferencial do PROFEPT quando comparado a outros mestrados está no fato de que nele se tem, dentre outros fatores obrigatórios para a conclusão do curso, o desenvolvimento de um Produto Educacional (PE). É através desse PE que o mestrando deixa sua contribuição prática para o crescimento e a melhoria contínua na EPT.

Nos editais de seleção ao Programa são reservados determinado número de vagas para os servidores da RFEPCT em cada um dos vários polos distribuídos pelo Brasil. Uma outra parte de vagas é distribuída entre a população geral, entendida como ampla concorrência (desde que possuidores da qualificação acadêmica mínima exigida). Este número de vagas disputadas entre os servidores e ampla concorrência geralmente está dividido em mesmo número (PROFEPT, 2020b).

Ormond *et al.* (2012) ao apresentar o artigo que investiga a saúde dos servidores públicos pertencentes ao mestrado do PROFEPT consideram que as várias variabilidades relacionadas à saúde dos servidores auxiliam no planejamento e na qualidade dos serviços tanto internos quanto externos à instituição de ensino.

A citação acima destaca a importância de investigar a saúde dos servidores públicos do programa de mestrado do PROFEPT. Essa investigação não apenas fornece informações importantes sobre o estado de saúde desses profissionais, mas também oferece informações de grande valor para o planejamento e aprimoramento dos serviços prestados pela instituição de ensino. Ao considerar as diversas variáveis

relacionadas à saúde dos servidores, como condições físicas, mentais e emocionais, o estudo de Ormond et al. ressalta a necessidade de abordagens abrangentes para promover o bem-estar desses profissionais.

Além disso, a pesquisa contribui para a qualidade dos serviços oferecidos tanto dentro quanto fora da instituição de ensino. Ao identificar áreas de vulnerabilidade ou necessidade de intervenção, os gestores podem implementar políticas e programas de saúde específicos para melhor atender às necessidades dos servidores, garantindo um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo. Essa abordagem proativa possui potencial para beneficiar tanto os funcionários individualmente, quanto surtir impacto positivo na eficácia geral da instituição e na satisfação dos usuários dos serviços prestados no ambiente da EPT.

2.3 DIFERENÇAS ENTRE AS TURMAS DO PROFEPT PERTENCENTES À AMOSTRA DA PESQUISA

Iniciado em 2017, o ano de 2020 firmou um marco histórico para o ENA (Exame Nacional de Admissão) do PROFEPT, com um processo seletivo único em sua história. Isso deveu-se à necessidade de adaptar-se às restrições de distanciamento social impostas pela pandemia do coronavírus.

2.3.1 Turma de 2021

Aqueles que aceitaram as mudanças no edital foram submetidos a um novo formato de avaliação e classificação, desta vez, excluindo a prova presencial (em função do coronavírus) e mantendo como critérios para classificação o histórico acadêmico, bem como o histórico profissional (PROFEPT, 2020b).

Dessa forma, aqueles candidatos ao edital de 2020, quando iniciaram o curso, em abril de 2021, o fizeram de forma remota. Uma vez que todo o território nacional estava com medidas vigentes para o distanciamento social em ambientes propensos à grandes aglomerações, dentre eles, escolas, universidades e faculdades (Barreto; Rocha, 2020; Camacho *et al.*, 2020; Castaman; Rodrigues, 2020; Torres, 2020; Wenczenovicz, 2020).

Durante os dois primeiros semestres do programa de mestrado do PROFEPT, o formato de aulas virtuais síncronas foi mantido. No entanto, é importante destacar que, já antes da pandemia do Covid-19, o Regulamento do programa previa a realização dos componentes formativos eletivos de forma virtual assíncrona a partir do terceiro semestre, utilizando o ambiente virtual como sala de aula.

Com base no exposto, a turma inscrita em 2020 e que iniciou o mestrado PROFEPT em 2021 completou todas as disciplinas obrigatórias de forma síncrona, as eletivas de forma assíncrona e as orientações de forma híbrida. Esta turma de 2021 pode ser considerada distinta tanto em comparação com as que a precederam quanto com as que virão depois.

Pelos motivos elencados acima, justificamos nossa curiosidade acadêmica em traçar um comparativo frente a próxima turma do programa, turma esta que realizará as atividades dentro das propostas iniciais do regulamento do PROFEPT.

2.3.2 Turmas de 2022

No que diz respeito à turma de ingressantes no PROFEPT, selecionada no processo de admissão de 2021 e aprovada para integrar a turma de 2022, esses estudantes estão em conformidade com os regulamentos estabelecidos antes da pandemia, os quais permanecerão em vigor ao longo do curso, em circunstâncias normais.

Assim sendo, todas as disciplinas obrigatórias serão ministradas presencialmente no campus do Instituto Federal Catarinense, localizado na cidade de Blumenau/SC. No que se refere às disciplinas eletivas, estas serão conduzidas virtualmente, conforme estipulado no Regulamento Geral do Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica em Rede Nacional, conforme o artigo 14. Quanto às orientações, estas poderão ser realizadas de forma presencial e síncrona, a critério tanto dos professores quanto dos estudantes envolvidos (PROFEPT, 2020b).

2.4 A IMPORTÂNCIA DE ESTUDOS SOBRE A QUALIDADE DE VIDA

Ao abordarmos a definição do estilo de vida das pessoas, conforme delineado por Nahas (2017), este se refere às decisões tomadas em nosso cotidiano, as quais se manifestam em nossas ações, valores e nas oportunidades que se apresentam em nossa trajetória.

Nessa perspectiva, torna-se crucial compreender as escolhas individuais em relação a cinco dimensões específicas: atividade física, comportamento preventivo, interação social, manejo do estresse e alimentação.

O autor também propõe uma ferramenta denominada Perfil do Estilo de Vida Individual (PEVI), como meio de avaliar os cinco aspectos que ele considera essenciais para definir o perfil do estilo de vida individual, os quais foram mencionados anteriormente como dimensões.

É possível afirmar que o Perfil do Estilo de Vida Individual (PEVI), desenvolvido com base no modelo do Pentágulo do Bem-Estar, é um instrumento autoadministrado e simples. Ele aborda cinco aspectos essenciais do estilo de vida humano, conhecidos por impactar a saúde geral e estarem relacionados ao bem-estar psicológico, além de várias doenças crônicas como infarto do miocárdio, derrame cerebral, diabetes, hipertensão, obesidade e osteoporose (Nahas, 2017).

No contexto da Educação Profissional e Tecnológica (EPT), a discussão em torno do PEVI é de grande relevância. A EPT visa não apenas fornecer educação técnica e profissional de qualidade, mas também preparar os alunos para uma vida saudável e bem-sucedida após a conclusão de seus estudos. Nesse sentido, a avaliação e promoção do estilo de vida saudável entre os alunos tornam-se aspectos cruciais do processo educacional.

Além disso, ao reconhecer a relação entre estilo de vida e saúde, os educadores podem integrar discussões sobre hábitos saudáveis em seus currículos, enriquecendo assim a experiência educacional dos alunos. Esta ação pode incluir atividades práticas, como a promoção de uma alimentação balanceada, incentivo à prática regular de atividades físicas e técnicas de gerenciamento de estresse.

2.5 A RELAÇÃO ENTRE A QUALIDADE DE VIDA E O ESTILO DE VIDA COM OS ALUNOS DO PROFEPT

A condução de pesquisas sobre a qualidade de vida e o estilo de vida dos alunos de um programa de mestrado, especialmente neste caso, o PROFEPT, é de fato essencial por uma variedade de razões, como será detalhado adiante neste texto. Primordialmente, ao considerar o bem-estar dos estudantes do programa de mestrado, almejamos ampliar a compreensão sobre como enfrentam as exigências acadêmicas e questões pessoais, conforme explorado em nossa metodologia. Por exemplo, ao identificarmos possíveis lacunas no controle do estresse, nossa pesquisa pode recomendar o fornecimento de apoio psicológico, emocional e social para promover o bem-estar geral desses estudantes, aprimorando, assim, sua experiência acadêmica.

Além disso, vale destacar que o estilo de vida dos alunos impacta diretamente seu desempenho acadêmico, conforme evidenciado na literatura revisada. Essa correlação sugere que uma rotina equilibrada, incorporando práticas saudáveis como atividade física regular e alimentação adequada, pode otimizar a concentração, produtividade e qualidade do trabalho acadêmico. Outro ponto crucial a ser considerado é o impacto dos estilos de vida saudáveis no desenvolvimento profissional. A habilidade de gerenciar o estresse, manter uma vida equilibrada e cuidar da saúde reflete positivamente nas carreiras futuras dos alunos, capacitando-os como profissionais mais preparados e resilientes. (Cavalcanti, 2022; Lama, 2022).

Os estudos voltados à saúde e qualidade de vida no contexto da Educação Profissional e Tecnológica (EPT) são cruciais para fomentar um ambiente acadêmico saudável e produtivo. Compreender como a saúde física, mental e emocional dos estudantes afeta seu desempenho acadêmico, trajetória profissional e satisfação geral é fundamental para desenvolver estratégias e políticas que promovam o sucesso individual e coletivo no programa de mestrado. Além disso, ao investir nesses estudos, o PROFEPT demonstra seu compromisso com o bem-estar de seus alunos, contribuindo para uma formação mais abrangente e enriquecedora.

Nesse contexto, ao conduzir pesquisas sobre a qualidade de vida e estilo de vida dos alunos do PROFEPT, buscamos obter dados tanto quantitativos quanto qualitativos que possam enriquecer a promoção de um ambiente acadêmico saudável e produtivo. Intencionamos valorizar o bem-estar dos alunos e, conseqüentemente, promover o sucesso individual e coletivo dentro do programa de mestrado.

3 METODOLOGIA

Este estudo adota uma abordagem aplicada, integrando tanto elementos quantitativos quanto qualitativos. Embora os números sejam essenciais, a análise qualitativa desempenha um papel crucial na compreensão e comparação das amostras do estudo (turma de 2021 e turma de 2022).

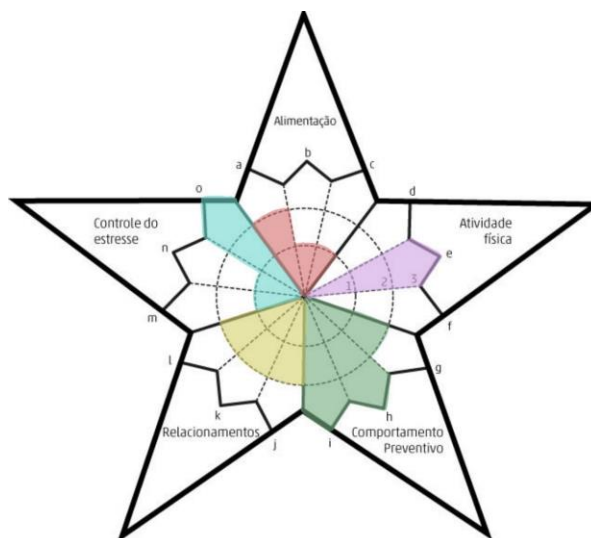
Além disso, o artigo possui um caráter comparativo, dada a escassez de pesquisas que abordam dados de estudos comparativos entre grupos de mestrandos do PROFEPT durante e pós-pandemia.

O instrumento de coleta de dados utilizado é o questionário PEVI (Nahas; De Barros; Francalacci, 2000), caracterizando a pesquisa, em termos de procedimentos técnicos, como experimental e composta exclusivamente por questões fechadas.

As respostas são estruturadas na Escala Likert, que consiste em um conjunto de afirmações relacionadas à definição de um construto específico. Os participantes indicam seu nível de concordância com essas afirmações, escolhendo entre as opções "sempre", "quase sempre", "às vezes" e "nunca" (Júnior, 2014, p.4).

O questionário PEVI compreende um total de 15 perguntas, distribuídas igualmente entre as cinco dimensões mencionadas anteriormente, o que permite que os participantes respondam no formato de estrela (conforme ilustrado na Imagem 1), razão pela qual muitos estudantes e pesquisadores se referem a essa ferramenta como o "Pentáculo do Bem-Estar".

Imagem 1: Pentáculo do bem-estar



Fonte: Disponível em: <https://view.genial.ly/60568b73a20c0e0d28c6a21b/interactive-content-pentaculo-do-bem-estar>. Acesso em: 21 jul. 2023.

A apresentação das perguntas junto ao Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) foi disponibilizada via formulário anônimo disponibilizado no formato *online* através do *google forms*.

A amostra deste estudo consiste em acadêmicos do PROFEPT, polo Blumenau/SC. O questionário PEVI foi disponibilizado para a turma de 2021 em 15 de maio de 2021 e permaneceu aberto para respostas por uma semana. Já para a turma de 2022, o período para responder ao mesmo questionário virtual foi de 22 a 29 de maio.

O critério de inclusão adotado abrangeu todos os acadêmicos matriculados nos anos de 2021 e 2022 sem exceção. Configurando a amostra do estudo da seguinte maneira: acadêmicos de ambos os sexos, sem restrição de idade, brasileiros ou naturalizados, residentes em qualquer estado do Brasil. Os participantes também foram questionados sobre idade, gênero biológico e região do país onde residem.

Todos os mestrandos possuem diploma de graduação em qualquer área de ensino reconhecida pelo Ministério da Educação (MEC). Tanto a turma de ingressantes de 2021 quanto a de 2022 têm 25 estudantes matriculados cada, incluindo cotas para servidores e comunidade em geral. Não houve diferenciação com base no tipo de vaga de ingresso do aluno.

O público da pesquisa foi convidado a participar da pesquisa. O convite foi realizado por meio de link enviado pelo WhatsApp do grupo de mestrado e por e-mail pessoal de cada aluno. O número total de respondentes na turma de 2021 foi de 23 alunos e na turma de 2022 foi de 16 alunos.

Antes de responder às perguntas, todos os participantes concederam aceite virtual por meio da TALE declarando sua disposição para a participação neste estudo. Caso algum participante optasse por não dar o assentimento virtual ao termos estabelecidos neste estudo o mesmo seria encerrada e em tela apareceria um agradecimento pela participação.

A decisão de não submeter este artigo isoladamente ao Conselho de Ética em Pesquisa (CEP) é justificado por diversos aspectos. Em primeiro lugar, é relevante destacar que o artigo em questão é fruto de uma intervenção piloto para a dissertação acadêmica da primeira autora sob orientação do segundo autor. Nesse contexto, o foco principal da intervenção não era necessariamente a produção de conhecimento científico isoladamente, mas sim a avaliação preliminar de metodologia, ferramentas e estratégias para a dissertação.

Além disso, o artigo adota as mesmas ferramentas, metodologia e universo de estudo que foram utilizados na dissertação. Essa consistência sugere que a pesquisa já passou por um processo de avaliação ética no contexto da dissertação, incluindo revisão e aprovação ética necessária para a condução da pesquisa tratados no projeto aprovado sob a CAAE de nº 51766021.7.0000.8049.

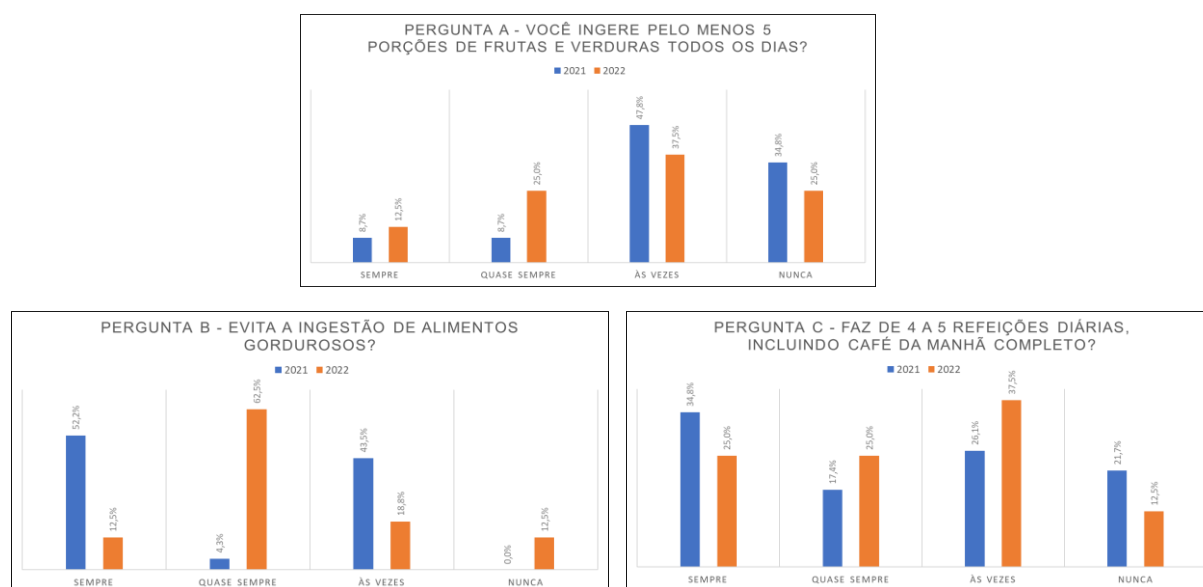
Após a coleta de dados, foram gerados gráficos do tipo coluna agrupada utilizando o software Excel 9.0. Para cada pergunta, um gráfico específico foi criado, apresentando as respostas (sempre, quase sempre, às vezes e nunca) das duas turmas. Os dados da turma de 2021 são representados em azul e os da turma de 2022 em laranja, com os resultados exibidos em porcentagem.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 RESULTADOS

Na sequência, apresentamos em percentuais os resultados obtidos em cada uma das quinze perguntas apresentadas para a amostra do presente artigo.

FIGURA 1: Perguntas A, B e C



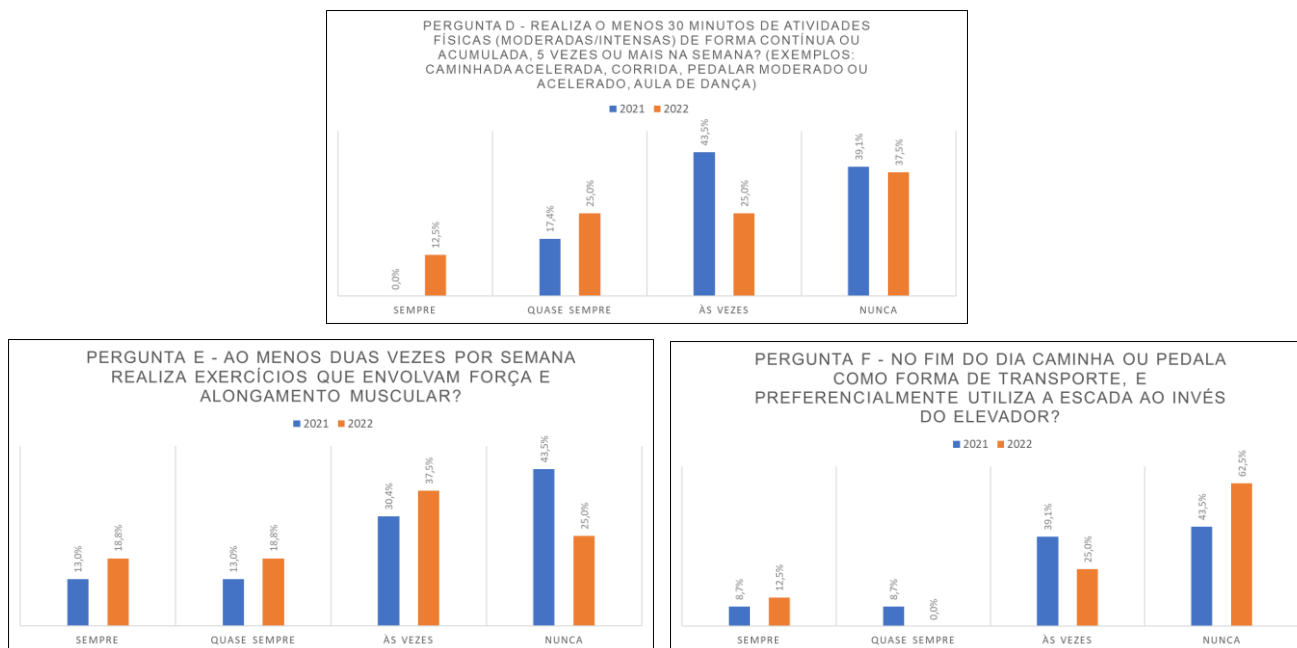
Fonte: Elaborado pelos autores (2022)

Na dimensão Nutrição (Figura 1), nota-se que, nas perguntas A e C, ambos os grupos apresentam semelhanças em suas respostas, entretanto, diferem significativamente ao responder à pergunta B.

É interessante observar que os resultados obtidos corroboram com uma pesquisa realizada na Espanha (Rodríguez-Pérez *et al.*, 2020), na qual 7.514 habitantes foram consultados sobre seus hábitos alimentares durante a pandemia. Nesse estudo, os resultados indicaram que a população espanhola buscou uma alimentação mais adequada, optando por alimentos mais saudáveis durante a pandemia em comparação a períodos anteriores.

Esses achados contrastam, no entanto, com os resultados de um estudo conduzido por Rodgers *et al.* (2020) na Itália, no qual os pesquisadores constataram que os hábitos alimentares da amostra analisada pioraram durante a pandemia em comparação a períodos anteriores. Nessa pesquisa, o aumento do consumo de alimentos industrializados e a redução do consumo de frutas foram atribuídos principalmente a questões psicológicas, como ansiedade e depressão, decorrentes do isolamento social.

Figura 2: Perguntas D, E e F



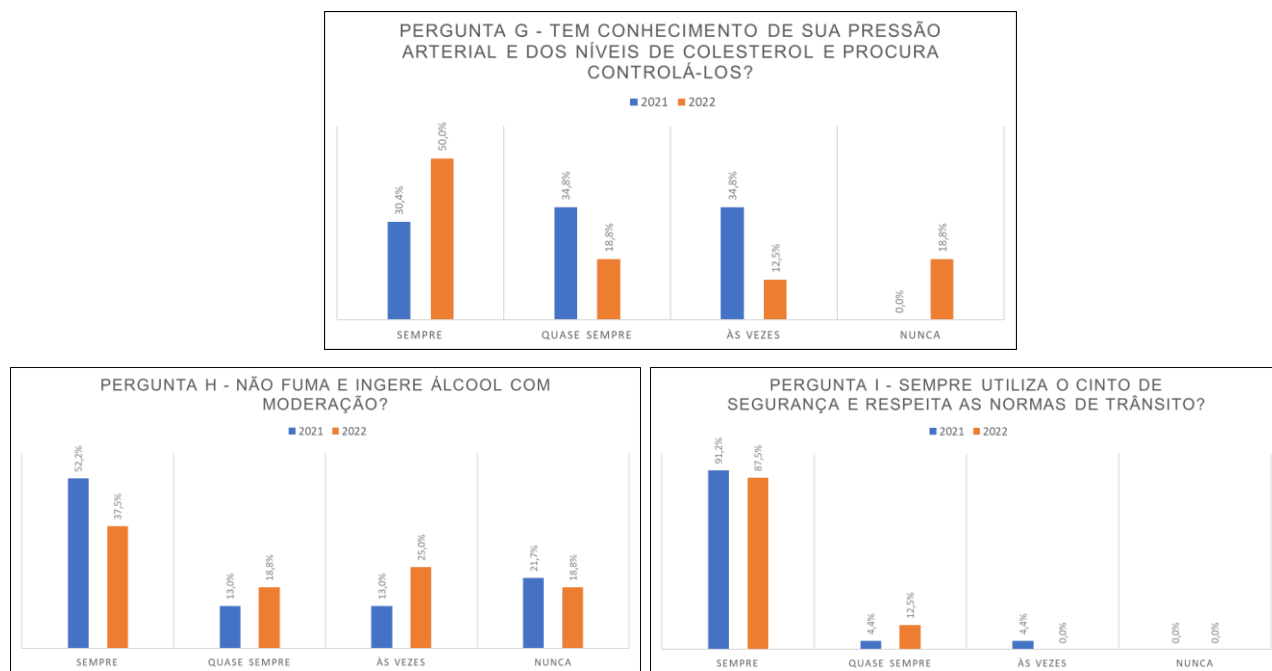
Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

Na dimensão de atividade física (Figura 2), nota-se que os grupos apresentam respostas muito semelhantes para as três perguntas (D, E e F), indicando uma proximidade no estilo de vida nessa dimensão entre os grupos.

Ao compararmos as respostas deste estudo com os achados de Crochemore-Silva *et al.* (2020), na análise do estilo de vida de 377 indivíduos durante o período pandêmico, observamos que a população investigada neste trabalho, tanto na amostra de 2021 quanto na de 2022, demonstra uma participação consideravelmente menor em atividades físicas de lazer durante a pandemia, em comparação aos 24,4% de respondentes da pesquisa mencionada anteriormente.

Esse dado é relevante, considerando que nossa população é composta exclusivamente por alunos de um curso de mestrado, enquanto a população do estudo anterior foi caracterizada por um perfil diversificado em termos de idade, raça e escolaridade, o que certamente ampliou a representatividade do estudo em comparação ao nosso nicho específico de mestrandos.

Figura 3: Perguntas G, H e I



Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

No Grupo 2, uma proporção significativa de 50% dos participantes relatou que sempre está ciente de sua pressão arterial e níveis de colesterol, e busca regularmente controlá-los. Este grupo demonstra uma tendência forte em cuidar de sua saúde cardiovascular.

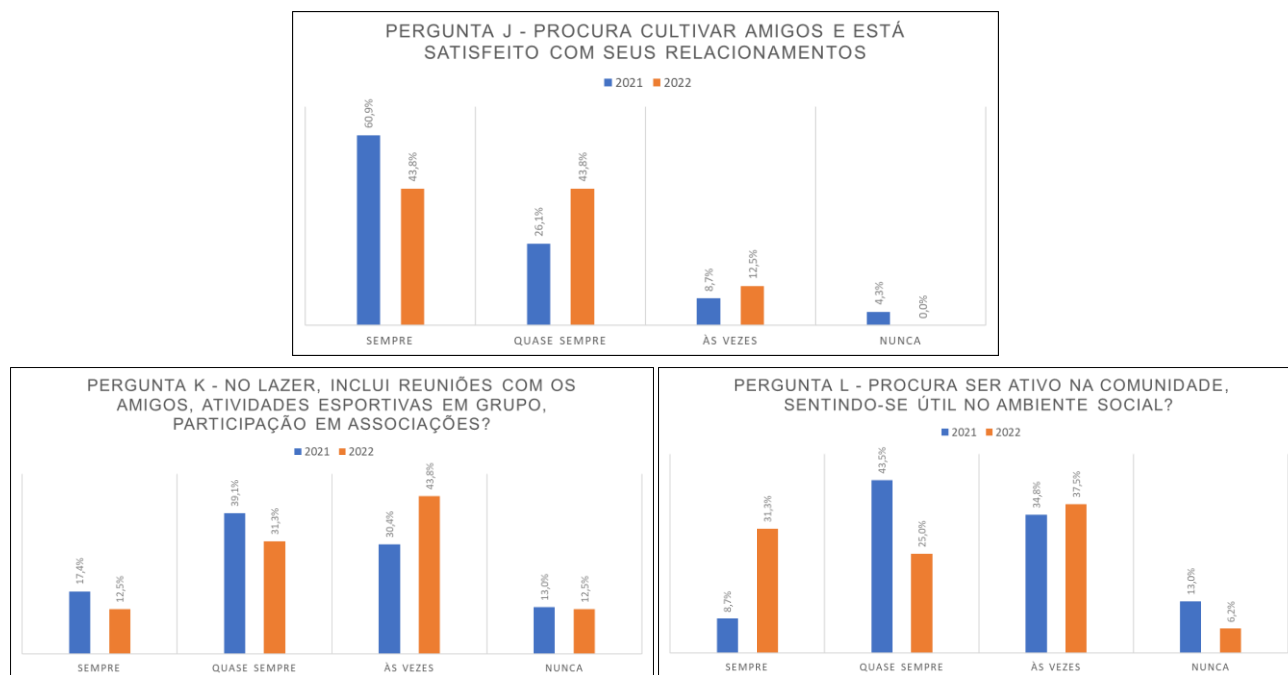
Já no Grupo 1, aproximadamente 52% dos participantes afirmaram que nunca fumam e consomem álcool com moderação, sugerindo que a maioria deste grupo mantém hábitos saudáveis em relação ao tabagismo e ao consumo de álcool.

Um estudo transversal conduzido por Malta *et al.* (2020) observou um aumento tanto no consumo de álcool quanto no tabagismo durante a pandemia, sendo que o aumento no consumo de tabaco foi relatado por quase 35% dos 45.161 indivíduos analisados, dentre os quais apenas 12% eram fumantes antes da pandemia.

Entretanto, tais resultados não se refletem em nosso estudo, uma vez que as respostas indicam um baixo consumo de álcool e tabaco, com moderação, valores inferiores aos observados no período pós-distanciamento social.

No que diz respeito aos hábitos relacionados ao comportamento no trânsito, no Grupo 1, uma maioria expressiva de 91,2% dos participantes afirmou que sempre utiliza cinto de segurança e respeita as normas de trânsito. Isso sugere que a grande maioria deste grupo adota um comportamento responsável e seguro no trânsito. Resultados semelhantes são observados no Grupo 2 (com 87,5%); no entanto, é notável que nenhum mestrando relatou ocasionalmente ou nunca utilizar o cinto de segurança, o que merece destaque neste grupo.

Figura 4: Perguntas J, K e L



Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

Os resultados revelaram que os estudantes de mestrado que ingressaram em 2021 constituem uma maioria significativa, com 61% dos participantes afirmando que sempre procuram cultivar amizades e estão satisfeitos com seus relacionamentos. Isso sugere que a grande maioria desse grupo se empenha ativamente em manter amizades e desfruta de satisfação em suas relações sociais. Uma proporção menor, porém, ainda considerável, de 26% dos integrantes do Grupo 1 relatou que quase sempre procuram cultivar amizades e estão satisfeitos com seus relacionamentos, indicando que uma parcela adicional desse grupo também valoriza e investe em suas conexões sociais, embora com uma frequência ligeiramente menor do que aqueles que responderam "sempre".

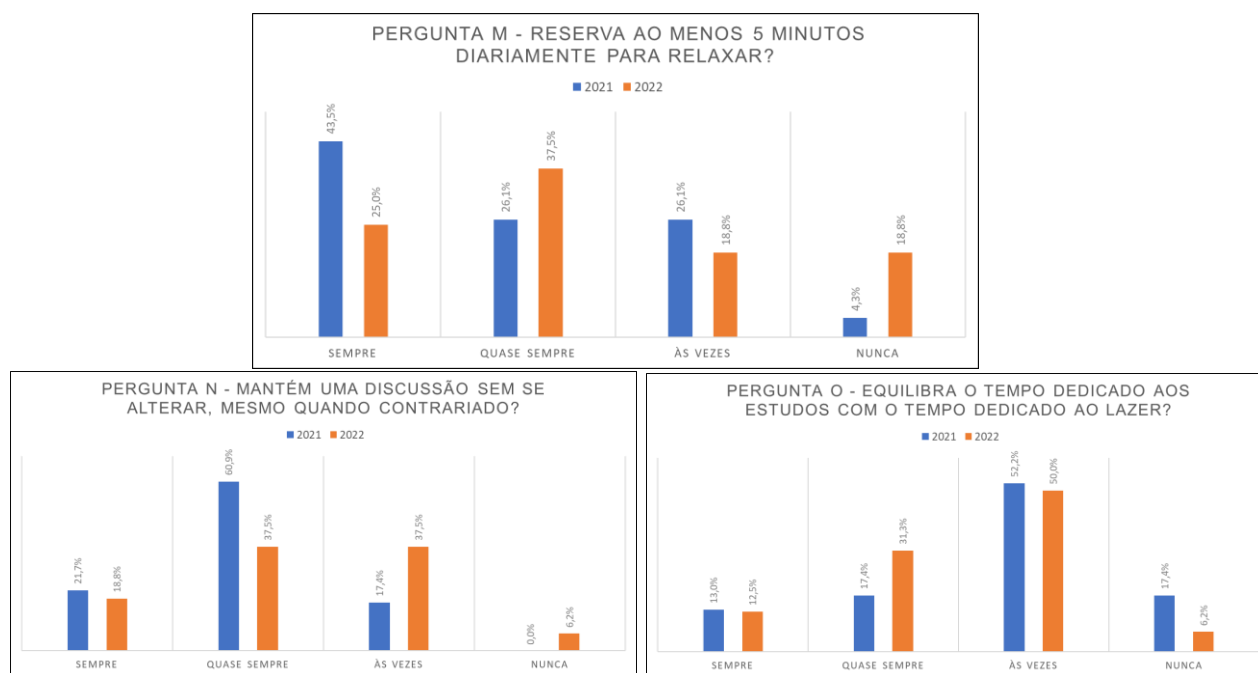
No Grupo 2, uma proporção significativa de 44% dos participantes afirmou que sempre procura cultivar amizades e está satisfeita com seus relacionamentos. Isso indica que uma grande parte desse grupo valoriza e busca ativamente manter conexões sociais, e que a satisfação com seus relacionamentos é alta. Outra proporção igualmente significativa, também de 44% dos participantes ingressantes em 2022, respondeu que quase sempre procura cultivar amizades e está satisfeita com seus relacionamentos. Isso sugere que há uma parcela adicional desse grupo que também valoriza suas relações sociais e está quase sempre satisfeita com elas.

É interessante notar que, neste aspecto, os participantes durante o período de isolamento social demonstraram maior engajamento em atividades coletivas em comparação com aqueles já em período de liberação de reuniões sociais, sugerindo um não cumprimento das medidas de isolamento social então impostas, o que contrasta com os resultados encontrados por Vieira et al. (2020) e Bezerra (2020), que observaram que a população analisada estava comprometida com o isolamento social durante o período de lockdown.

Assim, nas perguntas J e L, ambos os grupos apresentam semelhanças em suas respostas, porém diferem discretamente ao responder à pergunta K.

Refletindo sobre o papel docente na Educação Profissional e Tecnológica (EPT), Souza e Andrade (2021, p. 15) concluem que "as questões afetivas estão relacionadas ao planejamento de vida, à identificação com a docência e com a formação em saúde". Isso reforça a importância de nossa pesquisa dentro do contexto da EPT.

Figura 5: Perguntas M, N e O



Fonte: Elaborado pelos autores (2022)

Na esfera relacionada ao controle do estresse, é perceptível que o Grupo 1, composto pelos mestrandos que ingressaram no programa durante a pandemia, em geral, atribui maior importância à reserva de cinco minutos do dia para relaxamento, em comparação com os ingressantes no ano seguinte. Além disso, esses alunos relatam ser capazes de manter uma discussão sem se alterar, mesmo quando contrariados. Por outro lado, o Grupo 2 demonstra uma leve superioridade em relação ao equilíbrio entre trabalho, estudos e lazer. Isso pode ser justificado pelo fato de que esses acadêmicos responderam à pesquisa após a liberação do acesso a parques públicos, reabertura de academias e outros locais de lazer.

Ao compararmos os resultados obtidos com outros estudos realizados durante o período pandêmico, é interessante notar que nossa população contradiz a maioria dos achados publicados. Muitos estudos relataram um aumento de ansiedade e estresse causados pelo isolamento social, o que contrasta com nossos resultados (Freitas et al., 2021; Lima et al., 2020; Ornell, Felipe et al., 2020; de Oliveira et al., 2021).

Considerando as demais questões incluídas no formulário, observamos que ambos os grupos apresentaram grande similaridade em relação à faixa etária, com

destaque para a faixa entre 31 e 40 anos, que representa cerca de 50% da amostra. Quanto à região do país, praticamente todos os respondentes residem no sul do Brasil, com exceção de um estudante da turma de 2021, que reside no Norte (durante o período de aulas síncronas, mas à distância).

O destaque fica para o quesito gênero, no qual, embora haja proximidade de equilíbrio, a turma de 2021 apresenta uma maioria de mulheres (56,5%), enquanto a turma de 2022 é majoritariamente composta por homens (56,3%). No entanto, ao somarmos o total de gêneros entre ambas as turmas, as mulheres são maioria, com exceção de apenas uma participante a mais.

4. 1 DISCUSSÕES

As dimensões avaliadas neste estudo corroboram com os achados de Ferrari et al. (2017), os quais atribuem a responsabilidade por 80% dos casos de doenças cardiovasculares no Brasil à inatividade física, ao tabagismo, ao consumo abusivo de álcool e à alimentação inadequada.

Além disso, Batistela et al. (2007) afirmam a existência de uma relação direta entre o estilo de vida individual e a ocorrência de patologias. Os autores destacam que, em indivíduos sem disfunções orgânicas, considerados saudáveis, o estilo de vida desempenha um papel crucial nos resultados clínicos relacionados ao desenvolvimento de certas doenças.

Dentro do contexto da Educação Profissional e Tecnológica (EPT), Bastos e Alves (2020) destacam que incentivar uma alimentação saudável contribui para ampliar o conhecimento sobre práticas alimentares, promover a autonomia nas escolhas alimentares e possibilitar a reeducação alimentar, resultando na modificação efetiva dos hábitos alimentares e, conseqüentemente, na promoção, melhoria ou recuperação da saúde.

A diferença significativa na adesão dos participantes de cada turma é um aspecto relevante a ser considerado, e atribuímos a baixa participação dos ingressantes na turma de 2022 à falta de familiaridade dos autores deste estudo com esse grupo específico. Enquanto houve um contato próximo entre os pesquisadores e os ingressantes da turma de 2021, resultando em uma adesão em massa, as tentativas de sensibilização com a turma de 2022 foram menos eficazes, apesar de quatro tentativas e da intermediação de docentes do programa.

Os resultados das perguntas relacionadas à alimentação ressaltam a importância de promover hábitos alimentares e de estilo de vida saudável entre os participantes de ambos os grupos. Embora a maioria demonstre consciência sobre essa importância, ainda há uma parcela significativa que não adota esses hábitos de forma consistente.

No que diz respeito às alterações alimentares durante a pandemia, nossos dados corroboram com estudos internacionais, como os de Monteiro et al. (2019) e Peçanha et al. (2020), que indicam uma piora na qualidade da alimentação durante o isolamento social decorrente da pandemia.

Ambos os grupos podem se beneficiar de intervenções e programas de conscientização que incentivem a adoção mais consistente de hábitos saudáveis, como o consumo adequado de frutas e verduras e a prática regular de atividades físicas.

Quanto ao comportamento preventivo, ambos os grupos demonstram conhecimento sobre sua pressão arterial e colesterol, com a maioria buscando controlá-los. O Grupo 2 se destaca por apresentar uma proporção maior de pessoas que sempre tiveram conhecimento e controle desses indicadores de saúde em comparação ao Grupo 1. Esforços para melhorar a manutenção do controle da pressão arterial e colesterol podem beneficiar ambos os grupos.

Apesar de ambos os grupos demonstrarem uma distribuição positiva de respostas em relação a hábitos seguros, o Grupo 2 apresenta uma proporção maior de participantes que segue esses hábitos de forma consistente (sempre e quase sempre) em comparação ao Grupo 1.

Na dimensão do controle do estresse, observamos que, ao contrário das demais perguntas, as respostas dos grupos apresentam diferenças significativas nas perguntas M e N, porém convergem para a mesma opinião ao responderem à pergunta O.

A baixa adesão do segundo grupo participante deste estudo em comparação à participação em massa do primeiro pode ser considerada como um fator de limitação no estudo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Uma das principais preocupações decorrentes das mudanças nos hábitos de vida durante a pandemia do coronavírus reside na ótica da saúde pública. Manter-se fisicamente ativo figura como uma das estratégias primordiais para evitar doenças cardiovasculares, salvaguardando a saúde do coração e, por conseguinte, prevenindo mortes prematuras (Malta et al., 2020; Peçanha et al., 2020; Sallis et al., 2020).

O escopo da presente pesquisa está diretamente alinhado com o estilo de vida dos estudantes participantes do programa de mestrado PROFEPT, ao focar aspectos como alimentação saudável e saúde física e mental, os quais contribuem substancialmente para a manutenção da saúde e do bem-estar dos discentes, revelando-se como fatores essenciais para a melhoria da qualidade de vida. Ademais, salientamos que o estilo de vida dos alunos pode exercer uma influência direta sobre seu desempenho acadêmico, tornando a preocupação com a saúde física e mental dos mestrandos ainda mais crucial no contexto de uma formação que visa abarcar diversas dimensões, para além do aspecto acadêmico e científico.

O presente estudo, em parte, corrobora com a hipótese, demonstrando que a deterioração dos hábitos de estilo de vida durante a pandemia, evidenciando uma ênfase negativa nos resultados apresentados nas dimensões de nutrição, atividade física e relacionamento social. Contudo, no que tange às dimensões de comportamento preventivo e controle do estresse, não foram identificadas diferenças significativas entre as porcentagens de respondentes dos dois grupos, um achado que destoa da maioria das conclusões de outros estudos conduzidos no mesmo período.

Com relação ao objetivo traçado, o presente artigo contempla a comparação de perfis entre os mestrandos ingressantes durante a pandemia com aqueles da primeira turma após a pandemia da Covid-19 do programa PROFEPT, campus Blumenau/SC.

O estudo revela que ambos os grupos demonstram conscientização acerca da importância de um estilo de vida saudável, saúde cardiovascular e comportamentos preventivos, sendo que o Grupo 2 se destaca por uma maior consistência na adoção de práticas saudáveis em determinados aspectos. Tanto o Grupo 1 quanto o Grupo 2 podem se beneficiar de iniciativas destinadas a aprimorar a consistência em seus hábitos saudáveis e na manutenção de conexões sociais.

É crucial continuar fomentando a conscientização sobre a importância de um estilo de vida saudável e promover a adoção de práticas consistentes nesse sentido, visando aprimorar a qualidade de vida e o bem-estar geral de todos os participantes. Essas informações podem servir como base para o desenvolvimento de estratégias de promoção da saúde e prevenção de doenças, contribuindo para uma melhoria contínua na qualidade de vida dos discentes de ambos os grupos.

Acreditamos que iniciativas de conscientização sobre a relevância de manter um estilo de vida saudável podem contribuir significativamente para a promoção da qualidade de vida não apenas desses acadêmicos, mas de todos aqueles que almejam uma vida mais gratificante e plena.

REFERÊNCIAS

ALVES, A. M. *et al.* **Alterações no estilo de vida de nutricionistas decorrentes do isolamento social durante a pandemia.** Bionorte, v. 11, n. 2, p. 245-254, 2022.

Disponível em:

<http://revistas.funorte.edu.br/revistas/index.php/bionorte/article/view/232>. Acesso em: 12 nov. 2023.

ARETIO, L.G. **COVID-19 y educación a distancia digital: preconfinamiento, confinamiento y posconfinamiento.** RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia, v. 24, n. 1, p. 9-32, 2021. Disponível em:

<https://revistas.uned.es/index.php/ried/article/view/28080>. Acesso em: 18 de jul. 2023.

BARRETO, A.C.F; ROCHA, D.S. **Covid 19 e educação: resistências, desafios e (im) possibilidades.** Revista encantar, v. 2, p. 01-11, 2020. Disponível em:

<https://www.revistas.uneb.br/index.php/encantar/article/view/8480>. Acesso em: 21 set. 2022.

BATISTELLA, C.E.C. *et al.* Abordagens contemporâneas do conceito de saúde. In: FONSECA, A.F.; CORBO, A.M.D. (Org.). **O território e o processo saúde-doença.** Rio de Janeiro: EPSJV/FIOCRUZ, 2007. (Coleção Educação Profissional e Docência em saúde: a formação e o trabalho do agente comunitário de saúde, 1). p. 51-86.

Disponível em:

<https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/39204>. Acesso em: 19 set. 2022.

BRAGA, L.H.R. *et al.* **Fatores associados à piora no estilo de vida durante a pandemia de COVID-19 na população brasileira de lésbicas, gays, bissexuais, transexuais, travestis e identidades relacionadas: estudo transversal.**

Epidemiologia e Serviços de Saúde, v. 31, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/pb9FJP4DByzFkgSJVg5kdRv/>. Acesso em: 20 set. 2022.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Banco de dados do Sistema Único de Saúde-DATASUS.** Disponível em: <http://www.datasus.gov.br>. Acesso em: 19 jul. 2023.

BEZERRA, A.C.V. *et al.* **Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19.** Ciência & Saúde

Coletiva, v. 25, n. suppl 1, p. 2411-2421, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/9g4hLHkSSW35gYsSpggz6rn/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 08 jan. 2023.

CAMACHO, A.C.L. F.; JOAQUIM, F. L.; MENEZES, H. F. de; SANT' ANNA, R. M. **Tutoring in distance education in times of COVID-19: relevant guidelines.**

Research, Society and Development, [S. l.], v. 9, n. 5, p. e30953151, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i5.3151. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/3151>. Acesso em: 21 set. 2022.

CASTAMAN, A.S.; RODRIGUES, R.A. **Educação a Distância na crise COVID-19: um relato de experiência.** Research, Society and Development, v. 9, n. 6, p.

e180963699-e180963699, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/3699>. Acesso em: 20 set. 2022.

CAVALCANTE DE MORAIS, J. K.; H., A. L. S. . **A produção do conhecimento na Revista Brasileira da Educação Profissional e Tecnológica acerca das práticas pedagógicas no EMIEPT . Revista Brasileira da Educação Profissional e Tecnológica** [S. l.], v. 1, n. 23, p. e15251, 2023. DOI: 10.15628/rbept.2023.15251.

Disponível em: <https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/RBEPT/article/view/15251>. Acesso em: 19 jul. 2023.

CROCHEMORE-SILVA, I. *et al.* **Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 25, p. 4249-4258, 2020. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/VgMDpDhJLhhVKGq5CJLqJGR/?lang=pt>. Acesso em: 10 jan. 2023.

CAVALCANTI, C. **Aprendizagem socioemocional com metodologias ativas.** 1ª edição 2022. Saraiva Educação SA, 2022.

DA SILVA FERREIRA, M. *et al.* **Ponto de vista dos profissionais de Educação Física sobre o uso da máscara facial durante o exercício físico na pandemia da COVID-19.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 25, p. 1-9, 2020.

Disponível em: <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14459>. Acesso e: 21 de jun. 2023.

DE ALMEIDA, A. N. P. **FORMAÇÃO PARA A VIDA: A IMPORTÂNCIA DA NOVA UNIDADE CURRICULAR PROJETO DE VIDA PARA CONSTRUÇÃO DE SENTIDO NA ESCOLA.** Estratégias para o bem-estar e felicidade na escola. Volume 1, 2023.

DE OLIVEIRA, V. V. *et al.* **Impactos do isolamento social na prática de exercícios físicos durante a pandemia por coronavírus.** Gep News, v. 5, n. 1, p. 95-98, 2021. Disponível em:
<https://www.seer.ufal.br/index.php/gepnews/article/view/12873>. Acesso em: 19 set. 2022.

FERRARI, T. K. *et al.* **Estilo de vida saudável em São Paulo, Brasil.** Cadernos de Saúde Pública, v. 33, n. 1, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311x00188015>. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/csp/a/qhLsBCYzv8QqXnGSj7ZDVj/?lang=pt#:~:text=A%20maior%20preval%C3%Aancia%20de%20estilo,do%20Munic%C3%ADpio%20de%20S%C3%A3o%20Paulo>. Acesso em: 23 set. 2022.

FREITAS, R. F. *et al.* **Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 70, p. 283-292, 2021. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/8DKtKHH8xFrMjSjTr7X93Lt/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 12 jan. 2023.

GRELLET, F. **Witzel suspende transporte por ônibus e avião para o Rio.** Uol, São Paulo, Coronavírus. 19.03.2020. Disponível em:
<https://noticias.uol.com.br/ultimas-noticias/agencia-estado/2020/03/19/witzel-suspende-transporte-por-onibus-e-aviao-para-o-rio.htm>. Acesso em: 21 set 2022.

HOLANDA, G.I.S. **O ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA A PARTIR DA SALA DE AULA INVERTIDA: UMA EXPERIÊNCIA NO CURSO TÉCNICO EM SUPORTE E MANUTENÇÃO EM INFORMÁTICA NO IFG/JATAÍ. 2022.** Disponível em:
<https://repositorio.ifpb.edu.br/xmlui/handle/177683/2602>. Acesso em: 20 jul. 2023.

JHU CSSE COVID-19. **Repositório de dados COVID-19 do Centro de Ciência e Engenharia de Sistemas (CSSE) da Universidade Johns Hopkins.** Disponível em: <https://github.com/CSSEGISandData/COVID-19>. Acesso em: 21 set. 2022.

LAMA, G. **Do bem estar à alta performance: como alcançar e manter uma alta performance profissional com base em uma perspectiva multidimensional do bem-estar.** Literare Books, 2022.

LIMA, A. A. *et al.* **Alterações psicológicas durante o isolamento social na pandemia de covid-19: revisão integrativa.** Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social, v. 2, p. 754-762, 2020. Disponível em:
<https://www.redalyc.org/journal/4979/497965721011/497965721011.pdf>. Acesso em: 12 jan. 2023.

LIMA, R.C. **Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental.** Physis: Revista de Saúde Coletiva, v. 30, 2020. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/physis/a/nyq3wrt8qpWFsSNpbgYXLWG/?lang=pt>. Acesso em: 20 set. 2022.

MALTA, D.C. *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, 2020a. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/ress/a/VkvxmKYhw9djmrNBzHsvvrx/abstract/?lang=pt>.
Acesso em: 19 set. de 2022.

MALTA, D.C. *et al.* **Doenças crônicas não transmissíveis e mudanças nos estilos de vida durante a pandemia de COVID-19 no Brasil.** Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 24, 2021a. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rbepid/a/rhTGSqRDbs94Wh8CmjggYTb/abstract/?lang=pt>.
Acesso em: 21 set 2022.

MALTA, D.C. *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, 2021b. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/sdeb/a/8YsdKcVzwf3yYVZqWMnbnXs/abstract/?lang=pt>.
Acesso em: 19 set 2022.

MARTINS, J.M.S.; FERREIRA, E.A.L.; VALETE, C.O.S. **Life style and quality of sleep in medical students of a public university, during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study Estilo de vida e qualidade do sono de estudantes de medicina em uma universidade.** Rev Med (São Paulo), v. 101, n. 2, p. 193941, 2022. Disponível em:
<https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/193941>. Acesso em: 19 set 2022.

MARTINS, M. I. C.; OLIVEIRA, S. S.; ANDRADE, E. T.; STRAUZZ, M. C.; CASTRO, L. C. F.; AZAMBUJA, A. **A política de atenção à saúde do servidor público federal no Brasil: atores, trajetórias e desafios.** Ciência & Saúde, Coletiva 2017. Disponível em: <https://bityli.com/JaJeQK>. Acesso em: 18 jul. 2023.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Markus Vinicius Nahas. – 7. ed. – Florianópolis, Ed. do Autor, 2017.

NAHAS, M.V.; DE BARROS, M. V. G; FRANCALACCI, V. **O pentágono do bem-estar-base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 5, n. 2, p. 48-59, 2000. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1002>. Acesso em: 19 set. 2022.

OLIVEIRA, J. M. *et al.* **Análise das relações entre bem-estar no trabalho, estresse e coping entre professores durante a pandemia de Covid-19.** 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/33295>. Acesso em: 14 jan. 2023.

ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DE SAÚDE (OPAS). **OMS declara fim da Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional referente à COVID-19.** Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/5-5-2023-oms-declara-fim-da-emergencia-saude-publica-importancia-internacional-referente>. Acesso em: 21 jul. 2023.

ORMOND, N. .; SANTOS, R. .; FERREIRA, E. W. .; MELLO, G. .; SANTOS, V. **Absenteísmo - doença: levantamento de estudos sobre perfil de adoecimento em um programa de mestrado profissional - PROFEPT.** ENCICLOPEDIA BIOSFERA, [S. l.], v. 18, n. 38, 2021. Disponível em:
<https://www.conhecer.org.br/ojs/index.php/biosfera/article/view/5359>. Acesso em: 19 jul. 2023.

ORNELL, FELIPE *et al.* **Pandemia de medo e Covid-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias.** Debates em Psiquiatria, v. 10, n. 2, p. 12-16, 2020. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/35>. Acesso em: 10 jan. 2023.

PEÇANHA, T. *et al.* **O isolamento social durante a pandemia de COVID-19 pode aumentar a inatividade física e a carga global de doenças cardiovasculares.** American Journal of Physiology-Heart and Circulatory Physiology, 2020. Disponível em: https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/ajpheart.00268.2020?rfr_dat=cr_pub++0pubmed&url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&. Acesso em: 22 set. 2022.

PROFEPT - Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica em Rede Nacional. Regulamento Geral. Disponível em: https://profept.ifes.edu.br/images/stories/ProfEPT/Turma_2018/Regulamento/2020_REGULAMENTO_GERAL_ProfEPT.pdf. Acesso em 17 de jan. 2023.

PROFEPT – Polo Blumenau. Instituto Federal Catarinense, 2022a. Informações sobre o Programa de Mestrado PROFEPT. Disponível em: <https://PROFEPT.ifc.edu.br/>. Acesso em: 19 set. 2022.

PROFEPT – **Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica em Rede Nacional.** Polo Blumenau. Instituto Federal Catarinense, 2022b. Edital de ingresso PROFEPT. Disponível em: https://PROFEPT.ifes.edu.br/images/stories/PROFEPT/Turma2020/2020_EditalENA_Vers%C3%A3o_1812.pdf. Acesso em: 15 jul. 2023.

PROFEPT – **Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica em Rede Nacional.** Polo Espírito Santo, 2022. COMUNICADO ENA 01/2021. Publicação online. 2021. Disponível em: <https://PROFEPT.ifes.edu.br/noticias/16443-comunicado0121>. Acesso em: 19 set. 2022.

RODGERS, R. F. *al.* **The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorder risk and symptoms.** International Journal of Eating Disorders, v.53, n.7, p.1166-1170, 2020. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/eat.23318>. Acesso em: 18 jan. 2023.

RODRÍGUEZ-PÉREZ, C. *al.* **Changes in Dietary Behaviours during the COVID-19 Outbreak Confinement in the Spanish COVIDiet Study.** Nutrients, v.12, n.6, p.1730, 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/6/1730>. Acesso em: 15 jan. 2023.

SALLIS, J. F. *et al.* **Uma agenda internacional de pesquisa em atividade física e saúde pública para informar as políticas e práticas da doença de coronavírus 2019.** Revista de Ciências do Esporte e da Saúde, v. 9, n. 4, pág. 328, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7243764/>. Acesso em: 23 set. 2022.

TESTA, S.; VIEIRA, SV; C NDIDO, FP; BOTH, J. **Saúde e estilo de vida de professores considerando o nível de atividade física no lazer durante a pandemia de COVID-19.** SciELO Preprints, 2021. DOI: 10.1590/SciELOPreprints.2459. Disponível em:

<https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/2459>. Acesso em: 20 set. 2022.

TORRES, A.C.M. *et al.* **Educação e Saúde: reflexões sobre o contexto universitário em tempos de COVID-19.** SciELO Preprints, 2020. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/640>. Acesso em: 20 set. 2022.

TRT. **Coronavírus última situação (Covid-19).** Disponível em: <https://www.trt.net.tr/portuguese/covid19>. Acesso em: 19 de Jul. 2023.

VIANA, V. N. *et al.* **Educação Física e a Biodiversidade: uma breve revisão bibliográfica.** Research, Society and Development, v. 11, n. 13, p. e47111335037-e47111335037, 2022. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Valderi-Viana/publication/347527039_VALORES_E_ATITUDES/links/60c39da2299bf1949f4e54d9/VALORES-E-ATITUDES.pdf. Acesso em: 21 jul. 2023.

VIEIRA, K. M. *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. Disponível em: <https://eademfoco.cecierj.edu.br/index.php/Revista/article/view/1147/574>. Acesso em: 05 jan. 2023.

WENCZENOVICZ, T.J. **Ensino a distância, dificuldades presenciais: perspectivas em tempos de COVID-19.** Revista Ibero-Americana de Estudos Em Educação, p. 1750-1768, 2020. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/iberoamericana/article/view/13761>. Acesso em: 22 set. 2022.