

Estilo de vida, saúde mental e desempenho acadêmico de estudantes de uma pós-graduação EAD no contexto da pandemia de Covid-19

A pandemia por Covid-19 repercutiu no cotidiano das pessoas, no caso específico dos estudantes universitários cujas rotinas, estilo de vida, condições de saúde mental e bem-estar foram consideravelmente afetadas. Assim, objetivou-se descrever o estilo de vida, saúde mental e o desempenho acadêmico de estudantes de um Pós-graduação EAD, no contexto da pandemia de Covid-19. Trata-se de estudo descritivo, realizado entre junho e setembro de 2022. Após o consentimento, os participantes responderam um questionário construído a partir do Google Forms, contendo perguntas objetivas e subjetivas referentes a aspectos sociodemográficos e econômicos, estilo de vida, saúde mental e desempenho acadêmico no contexto da pandemia. Os dados coletados foram devidamente analisados. Dos 62 participantes, 67,74% eram do sexo feminino, 50,00% tinham 31 – 40 anos de idade, 61,29% tinham uma renda de 3 – 5 salários-mínimos. Com relação ao estilo de vida, 77,42% afirmaram não praticar atividades, 54,88% consumiam bebida alcoólica, 16,13% fumavam. No tocante a infecção pelo SARS-CoV-2, 56,45% tiveram infecção pelo vírus, 29% perderam parentes próximos em decorrência da doença. Do total da população, 30,65% procuraram por assistência psiquiátrica ou psicológica durante a pandemia. Em relação a dificuldades enfrentadas com as atividades acadêmicas, prevaleceram: coincidência dos horários das aulas com o trabalho; atividades de vida diária e cuidado com os filhos. Dos participantes 62,91% autoavaliaram sua saúde mental como boa/excelente. Os participantes tiveram um desempenho acadêmico satisfatório para o curso. Conclui-se que apesar da pandemia os estudantes apresentaram saúde mental e desempenho acadêmicos satisfatórios. Entretanto, alguns aspectos do estilo de vida foram insatisfatórios.

Palavras-chave: Pandemia por Covid-19; Estudantes; Estilo de Vida; Saúde Mental; Desempenho Acadêmico.

Lifestyle, mental health and academic performance of EAD students in the context of the Covid-19 pandemic

The Covid-19 pandemic had repercussions on people's daily lives, in the specific case of university students whose routines, lifestyle, mental health conditions and well-being were considerably affected. Thus, the objective was to describe the lifestyle, mental health, and academic performance of students of a Postgraduate Distance Learning, in the context of the Covid-19 pandemic. This is a descriptive study, carried out between June and September 2022. After consent, the participants answered a questionnaire built using Google Forms, containing objective and subjective questions regarding sociodemographic and economic aspects, lifestyle, mental health, and academic performance in the context of the pandemic. The collected data were duly analyzed. Of the 62 participants, 67.74% were female, 50.00% were 31 – 40 years old, 61.29% had an income of 3 – 5 minimum wages. Regarding lifestyle, 77.42% said they did not practice activities, 54.88% consumed alcohol, 16.13% smoked. Regarding infection by SARS-CoV-2, 56.45% had infection with the virus, 29% lost close relatives as a result of the disease. Of the total population, 30.65% sought psychiatric or psychological assistance during the pandemic. In relation to difficulties faced with academic activities, the following prevailed: coincidence of class and work schedules; activities of daily living and childcare. Of the participants, 62.91% self-rated their mental health as good/excellent. The participants had a satisfactory academic performance for the course. It is concluded that despite the pandemic, students presented satisfactory mental health and academic performance. However, some aspects of the lifestyle were unsatisfactory.

Keywords: Pandemic by covid-19; Students; Lifestyle; Mental health; Academic achievement.

Topic: **Psicologia e Saúde**

Received: **16/01/2023**

Approved: **20/04/2023**

Reviewed anonymously in the process of blind peer.

Mohamed Saido Balde 

Universidade Regional do Cariri, Brasil

<http://lattes.cnpq.br/7259691697748592>

<https://orcid.org/0000-0002-3946-1600>

mohamedsaidobalde@gmail.com

Dennyura Oliveira Galvão 

Universidade Regional do Cariri, Brasil

<http://lattes.cnpq.br/4808691086584861>

<https://orcid.org/0000-0001-8110-4204>

dennyura@gmail.com

Cicero Francivaldo Silva de Figueiredo 

Universidade do Oeste de Santa Catarina, Brasil

<http://lattes.cnpq.br/8618114880455832>

<https://orcid.org/0000-0003-1926-5124>

dfreancis.figueiredo@gmail.com

João Leandro Neto 

Universidade Regional do Cariri, Brasil

<http://lattes.cnpq.br/0489242460344918>

<https://orcid.org/0000-0003-1738-1164>

joaoleandro@gmail.com

Tayronne de Almeida Rodrigues 

Faculdade de Juazeiro do Norte, Brasil

<http://lattes.cnpq.br/8602100500602426>

<https://orcid.org/0000-0001-9378-1456>

tayronnealmeid@gmail.com

Demócrito Pereira Galvão Filho 

Centro Universitário de Juazeiro do Norte, Brasil

<http://lattes.cnpq.br/9802735704126451>

<https://orcid.org/0000-0002-4639-2332>

democritogalvao@gmail.com



DOI: 10.6008/CBPC2674-6654.2023.001.0006

Referencing this:

BALDE, M. S.; GALVÃO, D. O.; FIGUEIREDO, C. F. S.; LEANDRO NETO, J.; RODRIGUES, T. A.; GALVÃO FILHO, D. P.. Estilo de vida, saúde mental e desempenho acadêmico de estudantes de uma pós-graduação EAD no contexto da pandemia de Covid-19. *Humanum Sciences*, v.5, n.1, p.66-74, 2023. DOI: <http://doi.org/10.6008/CBPC2674-6654.2023.001.0006>

INTRODUÇÃO

A pandemia de Covid-19 é caracterizada como uma crise sanitária e socioeconômica global sem precedentes na história (CEPAL, 2021). Os impactos da pandemia estão fortemente presentes na literatura não apenas de ordem biomédica e epidemiológica em escala global, mas também repercussões e impactos sociais, econômicos, políticos e culturais (AQUINO et al., 2020).

De acordo com Ribeiro et al. (2020), as importantes medidas sanitárias preconizadas pelas entidades globais de saúde para a contenção do Sars-Cov-2 como a restrição de circulação de pessoas com fechamento de locais de trabalho/serviços, escolas/universidades e espaços de lazer refletiram significativamente no estilo de vida, na saúde física e mental da população devido às perdas financeiras, desemprego, ansiedade, desesperança, medo de se infectar e de morrer, medo de perder pessoas queridas. Além disto, a pandemia proporcionou o aumento no uso de substâncias lícitas/ilícitas e o aumento da violência doméstica (NABUCO et al., 2020).

Neste cenário pandêmico, o ensino à distância (EAD) que já vinha crescendo no Brasil, se mostrou primordial para educação trazendo novas perspectivas para o processo de ensino aprendizagem, pela flexibilidade dos horários das aulas, ausência de barreiras geográficas e redução de custos na formação profissional do cidadão, além de corroborar com as medidas sanitárias de isolamento (FERNANDES et al., 2020).

A modalidade de EAD é baseada nas tecnologias de informação e comunicação por meio dos ambientes virtuais de aprendizagem acessadas por diversas plataformas e dispositivos, tais como computadores, tablets e smartphones (PAESE, 2012). De acordo com Moraes (2021) EAD apresenta modelos instrucionais diversos, em alguns, os docentes e a instituição possuem um controle completo ou parcial sobre os tipos de tecnologias empregadas, o controle do ritmo e o local da instrução. Em outros, o controle recai sobre os alunos, nos quais cada um pode determinar seu ritmo de estudo e de aprendizagem.

Destarte, o EAD requer tanto dos professores como dos estudantes algumas das habilidades como alfabetização tecnológica no que concerne ao manejo de editores de textos, planilha de cálculos, instalação de softwares, navegação e pesquisa na Internet, uso do e-mail e entre outros. Além disso, nesta modalidade do ensino os alunos experimentam uma série de dificuldades com relação: - ao acesso à rede de internet; - aos dispositivos de acesso à internet; - a adaptação à metodologia de ensino a distância; - a organização do tempo; - a motivação entre outras (RAMOS et al., 2014).

Assim, com base no acima exposto, estudantes de um pós-graduação EAD surge como um importante grupo para o estudo nesse cenário da pandemia, considerando as especificidades de cursar um pós-graduação e ainda na modalidade EAD. Especificamente, a conciliação das atividades acadêmicas com o trabalho, atividades de vida diária e por se ter poucos estudos na literatura sobre essa população. Dessa forma, o presente estudo visa descrever o perfil sociodemográfico/econômico, o estilo de vida, saúde mental e o desempenho acadêmico de estudantes de um pós-graduação EAD no contexto da pandemia por Covid-19.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, transversal e de abordagem quantitativa e qualitativa, conduzido com estudantes de um Pós-graduação EAD, da Universidade Regional do Cariri (URCA), no período de junho a setembro de 2022.

Foram incluídos no estudo todos os estudantes regularmente matriculados no curso e que aceitaram participar voluntariamente do estudo. Foram excluídos estudantes em que o acesso foi impossibilitado. Dessa forma, a amostra foi obtida por meio da técnica de amostragem por conveniência.

O referido curso é ofertado no âmbito da Universidade Aberta do Brasil (UAB), as suas atividades são desenvolvidas totalmente de forma remota através de ambiente virtual de aprendizagem da URCA, de forma assíncrona e síncrona (com 4 encontros obrigatórios que acontecem mensalmente para introdução de novos módulos/disciplinas, sempre no último final de semana do mês: - nas sextas a tarde e à noite; - nos sábados de manhã e à tarde; perfazendo uma carga horaria total de 25 horas).

O recrutamento dos estudantes se deu através de um convite enviado pelo aplicativo de mensagem *WhatsApp* para os grupos de cada um dos cinco polos de apoio do curso nomeadamente: Brejo Santo – CE, Campos Sales –CE, Lavras da Mangabeira – CE, Pedra Branca – CE e Cedro – PE.

O referido convite continha um formulário eletrônico desenvolvido a partir do *Google Forms*, que na sua 1ª seção apresentava o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) no qual todas as informações inerentes a pesquisa foram asseguradas aos participantes, enquanto a 2ª seção apresentava o questionário da pesquisa.

Após aceito o convite e assinado o TCLE, os participantes preencheram o questionário da pesquisa composta de questões objetivas e subjetivas, retratando os aspectos: sociodemográficos e econômicos; estilo de vida; desempenho acadêmico e saúde mental no contexto da pandemia de Covid-19.

Os dados coletados foram consolidados em um banco de dados utilizando o programa *Microsoft® Excel 2019 MSO (Versão 2202 Build 16.0.14931.20128)* for *Windows 64 bits*. Os dados foram analisados utilizando a estatística descritiva com medidas de frequências, medidas de tendência central apresentados em tabelas, com o auxílio do programa *Epi-Info 7.2.5.0*. Foi adotado a técnica de análise de conteúdo de Bardin para as questões subjetivas do questionário.

O projeto de pesquisa teve a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Regional do Cariri – URCA, conforme CAAE 58252522.0.0000.5055 e parecer nº 5.462.918, emitido em 10 de Junho de 2022. Os preceitos éticos da resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde - CNS, que regulamentam a pesquisa em seres humanos foram considerados, garantindo o sigilo e o anonimato dos participantes.

RESULTADOS

Participaram do estudo 62 estudantes. No tocante ao polo, os estudantes se distribuíram da seguinte forma: Lavras da Mangabeira – CE (29,03%); Brejo Santo – CE (22,58 %); Campos Sales – CE (19,35%); Pedra

Branca – CE (17,74%); Cedro – PE (11,29%).

Em relação ao sexo, a maioria dos estudantes eram do sexo feminino, representando 67,74% da população. Já os estudantes do sexo masculino, representaram 32,26% dos participantes. Embora tenham participado do estudo universitários com faixa etária de 20 a > 50 anos, houve um maior quantitativo de participantes com idade entre 31 e 40 anos (50,00%). Quanto ao estado civil, grande parte dos universitários eram casados (50,00%). Sobre filhos, 64,52% afirmaram ter filhos, dentre eles 42,50% tinham um filho e 40,00% tinham dois filhos.

No tocante à grau de escolaridade máximo completado, 54,84% dos estudantes tinham somente graduação, 37,10% tinham especialização e 8,06% tinham mestrado. No que diz respeito à profissão a maioria atuava na área da saúde com destaque de Psicologia (29,03%), Serviço social (16,13%) e Enfermagem (16,13%). Dos participantes 43,55% eram servidores público; 38,71% atuavam no setor privado e 16,13% eram autônomos. A média de carga horaria semanal de trabalho dos participantes foi de 30 h.

Com relação à renda familiar, 61,29% dos estudantes tinham renda de 3 a 5 salário-mínimo (R\$ 1.212,00). No que diz respeito a atividade física, a maioria dos estudantes 77,42% afirmaram não praticar atividades. Dos que afirmaram praticar atividades física, 64,28% afirmaram praticar de forma regular e 35,71% de forma irregular.

Em relação ao consumo de bebida alcoólica, 54,88% dos estudantes tinham esse hábito. Quanto a sua frequência, 61,76% ingeriam bebida alcóolica esporadicamente e 38,23% ingeriam frequentemente. No tocante ao hábito de fumar a maioria dos estudantes 83,87% não tinham esse hábito, enquanto 16,13% tinham esse hábito e fumavam em média 7,28 cigarros por dia. Com relação ao padrão do sono, os participantes dormiam em média 7 horas por dia.

No tocante a infecção pelo SARS-CoV-2, 56,45% dos estudantes tiveram infecção pelo vírus. Dentre os estudantes, 29% afirmaram ter perdido parentes próximos em decorrência da doença. Em relação à procura da assistência psiquiátrica e ou psicológica durante a pandemia, 30,65% dos estudantes afirmaram procurar por essa assistência.

Quando questionados a respeito do motivo da procura ao psicólogo e ou psiquiatra durante a pandemia, os principais motivos foram: síndrome de pânico, transtorno de ansiedade, depressão e estresse pós-traumático. Com relação ao uso de psicofármacos, 22,58% dos estudantes afirmaram utilizar algum tipo de medicamento nesse período, sendo a maioria dos medicamentos utilizados foram: Clonazepam, Alprazolam, Sertralina.

No que diz respeito a histórico familiar de transtornos mentais, 59,68% dos participantes afirmaram ter familiares com histórico de transtornos mentais. Com relação a autoavaliação da saúde mental, 8,06% consideram a sua saúde mental ruim, 29,03% como regular; 59,68% boa e 3,23% excelente.

Com relação a rede de internet utilizada para atividades acadêmicas, 90,32% afirmaram usar rede *wi-fi* própria. Dos participantes a maioria 82,26% usavam computador para acesso as atividades acadêmicas. Ainda sobre o dispositivo usado para as atividades acadêmicas 91,94% afirmaram que o dispositivo é próprio.

Quando perguntados sobre as principais dificuldades enfrentas com relação a atividades acadêmicas,

prevaleceram: - falta de tempo para participação das atividades síncronas; - coincidência das aulas síncronas com o horário do trabalho principalmente nas aulas de sexta-feira à tarde; - conciliar trabalho, atividades de vida diária, cuidado com os filhos e as atividades acadêmicas.

Os participantes afirmaram gastar em média 3,5 horas mensais para atividades acadêmicas, excluindo a carga horária mensal (25 h) das aulas síncronas. A média do coeficiente de rendimento do curso dos estudantes foi de 8,51. Quanto à satisfação com o curso, 1,61% dos estudantes afirmaram estar muito insatisfeito; 9,67% insatisfeito; 35,48% indiferente; 45,16% estar satisfeito e 8,06 muito satisfeito com o curso.

DISCUSSÃO

Esse estudo foi um dos primeiros a retratar estilo de vida, saúde mental e desempenho acadêmico de estudantes de um pós-graduação EAD no contexto da pandemia por Covid-19. Estudos existentes retratam mais a população de estudantes de graduação do que estudantes de pós-graduação, também estudantes dos cursos presenciais são mais retratados em relação aos cursos da modalidade EAD. Além disto, a maioria dos estudos não diferenciam os níveis de ensino, caracterizando tanto graduandos quanto pós-graduandos sob a expressão “estudantes universitários” (PRADO et al., 2022).

O presente estudo evidenciou predomínio de indivíduos do sexo feminino, idade entre 31 a 40 anos, embora tenham participado indivíduos com faixa etária de 20 a > 50 anos, casados e com filhos dentre os participantes, resultado que corrobora os achados do Scorsolini-Comin et al. (2021) que no seu estudo conduzida com 331 estudantes brasileiros de pós-graduação, observou que a maioria dos participantes 75% eram do sexo feminino, de faixa etária entre 20 a 64 anos, com renda familiar de 2 a 6 salários mínimos. Em relação à situação laboral, 55% trabalhavam o que se aproxima aos resultados encontrados no presente estudo.

Corroborando com esses resultados, estudo conduzido por Costa et al. (2018) com estudantes de pós-graduação, constatou a predominância de participantes 76% que estavam na faixa etária de 20 a 30 anos e 20% na faixa de 31 a 40 anos; em relação ao sexo, participantes do sexo feminino foram a grande maioria, representando 67% da população do estudo; no tocante ao estado civil, 68% eram solteiros, 16% casados, 13% em união estável e 2% separados e ou divorciados; 30% dos participantes afirmaram morar com o cônjuge e/ou os filhos; no tocante ao trabalho, 29% exerciam essa atividade, com carga horária semanal média de 28 horas.

O maior quantitativo de participantes do sexo feminino e na faixa etária de 31 a 40 anos, está de acordo com os dados do censo da Associação Brasileira de Educação a Distância (ABED) do ano 2020/2021, que segundo este censo é o sexo e faixa etária predominante entre os estudantes dos cursos de pós-graduação EAD no Brasil.

No tocante à grau de escolaridade máximo completado, embora a maioria tivesse somente graduação, e uma grande parcela tinha feito um outro curso de pós-graduação, esse achado demonstra a procura crescente por mais qualificação, especialmente, em cursos EAD. Em relação a maioria dos

participantes atuar na área da saúde, esse fato pode ser atribuído ao fato do curso ser da área de saúde (ABED, 2022).

No que diz respeito a atividade física, a maioria dos estudantes não tinham esse hábito, e os que têm esse hábito praticavam a atividade física de forma irregular. Essa prática de atividade física reduzida pode ser relacionada atuação de fatores pessoais e sociodemográficos como preguiça; falta de tempo pelo excesso de trabalho/estudo e cuidado com o lar; falta de local e equipamentos para prática de atividades físicas (NASCIMENTO et al., 2017).

Em relação ao consumo de bebida alcoólica, a maioria tinha esse hábito e faziam uso frequentemente, também foi possível evidenciar que a maioria era do sexo masculino. O resultado se aproxima com um estudo realizado por Ribeiro et al. (2022), onde foi observado que dentre os participantes do sexo masculino, 82,35% consumiam bebida alcoólica, enquanto entre as mulheres, 55,55% consumiam de bebida alcoólica. Segundo levantamento feito pelo Ministério da Saúde em 2020, a frequência do consumo abusivo de bebidas alcoólicas foi de 18,8% do total da amostra estudada no conjunto das capitais brasileiras, sendo maior entre homens 25,3%, pois esses bebem por pressão/status social, do que entre mulheres 13,3%, que bebem por questões emocionais. O mesmo levantamento ressalta que a frequência do consumo de bebidas aumenta com o nível de escolaridade devido ao fato de proporcionar uma melhor renda aos consumidores de bebida (BRASIL, 2020).

Quanto ao hábito de fumar, a maioria dos participantes não tinham esse hábito, e os que tinham esse hábito apresentaram uma média de consumo diário de 7,28 cigarros. O resultado é corroborado com estudo realizado por Ferreira et al. 2014, no qual verificou-se que 10,0% do total dos acadêmicos participantes fumava. Desses, 61,8% fumavam diariamente, sendo que 80,0% fumavam de 1 a 6 cigarros e 20% de 10 a 20 cigarros. O estudo revelou que os cigarros industrializados com filtro foram o tipo mais utilizado e 54,3% fumavam cigarros com baixos teores/suave/light.

Pode-se justificar essa redução de participantes fumantes a leis implementadas pelo estado brasileiro em decorrência da Convenção-Quadro da Organização Mundial da Saúde para o Controle do Tabaco, de 2005, como limitação do ato de fumar em meios coletivo e fechados; assim como a abolição de publicidades de cigarros e similares e a incrementação de medidas tributárias rígidas sobre o tabaco (INCA, 2014). Entretanto, os números de novos fumantes tendem a aumentar com o lançamento dos cigarros eletrônicos no mercado, principalmente entre os jovens (OLIVEIRA et al., 2022).

Com relação ao tempo do sono, os participantes dormiam em média 7 horas por dia, indo de acordo com as recomendações da Sociedade Brasileira do Sono que estabelece 7 horas de sono por dia como a duração mínima ideal para sono na fase adulta, em indivíduos saudáveis que não sofrem distúrbios de sono.

No tocante a infecção pelo SARS-CoV-2, um grande número dos participantes afirmou ter sido infectados pelo vírus, dentre eles os que tinham idade mais avançada. Um número significativo afirmou ter perdido parentes próximos em decorrência da doença, esse achado vai de encontro aos resultados do Scorsolini-Comin et al. (2021), que no universo de 331 participantes, 3% (n = 11) alegaram que tiveram sintomas da doença, 4% (n = 14) afirmaram ter realizado teste, sendo o resultado positivo em 8% (n = 2) dos

casos.

Quando indagados sobre a procura da assistência psiquiátrica e ou psicológica durante a pandemia, um quantitativo expressivo dos participantes afirmou ter procurado por essas assistências. Os principais motivos apontados para procura foram: síndrome de pânico, transtorno de ansiedade, depressão e estresse pós-traumático. Com relação ao uso de psicofármacos, os estudantes afirmaram utilizar psicofármacos indicados para esses transtornos, corroborado com o estudo de Melo et al. (2021), que analisou 52 universitários, e revelou que 6% dos participantes usavam algum tipo de psicofármacos, sendo eles: Rivotril, Alprazolam, Sertralina, Trazodona e Mirtazapina.

Apesar da maioria ter afirmado possuir histórico familiar de transtornos mentais, somente 8,06% autoavaliaram a sua saúde mental como ruim. Um estudo conduzido na província de Hubei, na China, durante a pandemia, analisou 7.143 estudantes universitários, 24,9% apresentavam sintomas de ansiedade, enquanto as proporções de estudantes com ansiedade leve, moderada e grave foram de 21,3%, 2,7% e 0,9%, respectivamente (CAO et al., 2020). No Brasil, um estudo verificou a relação entre sintomas de depressão, ansiedade, estresse e as estratégias de *coping* em pós-graduandos no contexto da pandemia do novo coronavírus (COVID-19), no total de 331 estudantes incluídos, observou-se seguintes escores: depressão ($M = 15,28$; $DP = 6,21$), ansiedade ($M = 5,93$; $DP = 5,66$) e estresse ($M = 10,37$; $DP = 5,88$) classificados como moderados (SCORSOLINI-COMIN et al., 2021).

A carga horária elevada, exigências acadêmicas e falta de incentivos e a necessidades de conciliação do curso com o trabalho são dos fatores que tornam os estudantes de pós-graduação mais susceptíveis aos transtornos depressivos, transtornos de ansiedades, crises de pânico, distúrbios do sono e os comportamentos suicida quando comparados à população geral. Estes fatores somados ao contexto da pandemia de Covid-19 agravam ainda mais as situações de vulnerabilidade e sofrimento dessa população (ZOTESSO, 2021).

Com relação a atividades acadêmicas, a maioria dos estudantes afirmaram usar rede wi-fi própria, computador próprio para o desenvolvimento de atividades acadêmicas. Entretanto, ao se observar o estudo de Alves et al. (2020), no qual a maioria dos estudantes 74,5% afirmaram desenvolver atividade acadêmica em casa; 16,7% alegaram usar smartfone; 50,8% disseram compartilhar os dispositivos de acesso a atividades com seus familiares e 41% deles relataram não possuir ambiente propício em casa para o desenvolvimento das atividades.

No tocante as dificuldades enfrentadas com relação a atividades acadêmicas, conforme a literatura, a modalidade EAD é comumente limitada por fatores inerentes as condições socioeconômicas e demográficas dos estudantes, as suas motivações e anseios e a aspectos relacionados a estruturação dos cursos (FARIAS et al., 2019).

Apesar das dificuldades os estudantes afirmaram disponibilizar em média 3,5 horas mensais para atividades acadêmicas. Além, disto apresentaram uma média do coeficiente de rendimento satisfatório para o curso, achado que se aproximam aos encontrados por Melo et al. (2021), ao analisar e correlacionando a saúde mental com desempenho acadêmico de universitários.

Quanto à satisfação com o curso, a maioria se mostrou satisfeito, similar ao estudo do Souza (2020), em que se buscou descrever a qualidade das aulas remotas de pós-graduação por meio dos resultados de uma pesquisa de satisfação aplicada aos alunos, bem como a análise das suas percepções, experiências e sentimentos após as aulas remotas. A pesquisa revelou que 47,7% dos alunos de pós-graduação ficaram muito satisfeitos; 27,3% satisfeito; 18,2% razoavelmente satisfeito com a utilidade das ferramentas disponíveis no módulo para a gestão de pessoas e/ou processos. No entanto, 2,3% se sentiram insatisfeitos e 4,5% muito insatisfeitos.

CONCLUSÕES

A partir destes resultados, percebeu-se que apesar das repercussões da pandemia e das adversidades de cursar um pós-graduação EAD, os estudantes apresentaram aspectos de saúde mental e desempenho acadêmico satisfatórios. No entanto, o estilo de vida destes estudantes requer atenção, especialmente com relação a prática de atividades físicas e consumo de bebida alcoólica, pois se mostraram insatisfatórias, o que pode repercutir negativamente na condição de saúde desses estudantes.

Portanto, apesar do presente estudo ter feito contribuições significativas para compreensão de estudantes de pós-graduação EAD, apresenta certas limitações e fragilidades, destaca-se a exploração de reduzidas características dessa população. Desta forma, faz-se necessário a realização de mais estudos e mais amplos com esta temática.

REFERÊNCIAS

ABED. Associação Brasileira de Educação a Distância. **Relatório Analítico da Aprendizagem a distância no Brasil 2020/2021**. Curitiba: InterSaberes, 2022

ALVES, E. J.; CASTRO, F. J.; VIZOLLI, I.; NETO, M. S. A.; NUNES, S. G.C.. Impactos da pandemia covid 19 na vida acadêmica dos estudantes do ensino a distância na universidade federal do Tocantins. **Revista Pan-Amazônica de Comunicação**, v.4, n.2, p.19-37, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.20873/uft.2526-8031.2020v4n2p19>.

AQUINO, E. M. L.. Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de Covid-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.25, n.1, p.2423-2446, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10502020>.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2019**. Brasília, 2020.

CAO, W.; FANG, Z.; HOU, G.; HAN, M.; XU, X.; DONG, J.; ZHENG, J.. The psychological impact of the Covid-19 epidemic on college students in China. **Psychiatry Research**, v.287, p.112934-112935, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>.

CEPAL. Comissão Econômica para a América Latina. **Pandemia provoca aumento nos níveis de pobreza sem precedentes nas últimas décadas e tem um forte impacto**

na desigualdade e no emprego. 2021.

COSTA, E. G.; NEBEL, L.. O quanto vale a dor?: estudo sobre a saúde mental de estudantes de pós-graduação no Brasil. **Polis**, v.17, n.50, p.207-227, 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-65682018000200207>

FARIA, D. C.. Distance education of uft/uab in the perception of the discussions. **Revista Observatório**, v.5, n.3, p.1-22, 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2019v5n3p166>

FERNANDES, C. G.. Percepções sobre a adoção do ensino à distância (EaD) na rede pública em tempos de pandemia. In: SIMPÓSIO DE EXCELÊNCIA EM GESTÃO E TECNOLOGIA, 17. **Anais**. 2020.

LOURENÇÃO, L. G.. Consumo de tabaco entre universitários da área de saúde. **Enfermagem Brasil**, v.13, n.5, p.293-299, 2019. DOI: <https://doi.org/10.33233/eb.v14i1.3707>

INCA. Instituto Nacional de Câncer; CONICQ. Comissão Nacional para Implementação da Convenção-Quadro para Controle do Tabaco. **Política Nacional de controle do tabaco: relatório de gestão e progresso 2011-2012**. Rio de Janeiro: INCA, 2014.

MELO, K. N. F.; BROMOCHENKEL, C. B.. Saúde Mental e Desempenho Acadêmico: um estudo com estudantes de psicologia. **Revista PsicoFAE**, v.10, n.1, p.73-82, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.17648/2447-1798-revistapsicofae>

[v10n1-6](#)

MORAES, A. S. F.. Interações e afetividade entre professor e aluno no EAD. **Revista Pesquisa e Debate em Educação**, v.11, n.2, p.1-18, 2021. DOI:

<http://dx.doi.org/10.34019/2237-9444.2021.v11.32847>.

NABUCO, G.; OLIVEIRA, M. H. P. P.; AFONSO, M. P.. O impacto da pandemia pela COVID-19 na saúde mental.

Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade, v.15, n.42, p.2532, 2020. DOI:

[http://dx.doi.org/10.5712/rbmfc15\(42\)2532](http://dx.doi.org/10.5712/rbmfc15(42)2532)

NASCIMENTO, T.; ALVES, F.; SOUZA, E.. Barreiras percebidas para a prática de atividade física em universitários da área da saúde de uma instituição de ensino superior da cidade de Fortaleza, Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.22, n.2, p.137-146, 2017. DOI:

<https://doi.org/10.12820/rbafs.v.22n2p137-146>

OLIVEIRA, M. D. S.; SILVA, P. F.. Study of the influence of electronic cigarettes on the development of cardiovascular diseases in the young audience. **Brazilian Journal Of Development**, v.8, n.6, p.43967-43982, 2022. DOI:

<http://dx.doi.org/10.34117/bjdv8n6-094>

PAESE, C. R.. Educação a Distância (EAD) e o uso das Tecnologias de Informação e Comunicação (TICS), baseada em Ambientes Virtuais de Aprendizagem (AVA) Algumas Reflexões sobre a Importância da Tutoria On-Line.

Itinerarius Reflectionis, v.8, n.1, p.1-21, 2012. DOI:

<http://dx.doi.org/10.5216/rii.v1i12.1312>

PRADO, A. S.; FREITAS, J. L.. O sistema de pós-graduação brasileiro e a saúde mental dos estudantes: que fragilidades a pandemia da covid-19 revela?. **Revasf**, Petrolina, v.12, n.28, p.1-36, 2022.

RAMOS, J. L. C.; RODRIGUES, R. L.; SILVA, J. S. S.; GOMES, A. S.. Analisando Fatores que Afetam o Desempenho de Estudantes Iniciantes em um Curso a Distância. In: SIMPÓSIO BRASILEIRO DE INFORMÁTICA NA EDUCAÇÃO, 25. **Anais**, p.99-108. 2014. DOI:

<http://dx.doi.org/10.5753/cbie.sbie.2014.99>

RIBEIRO, J. A.; MIRANDA, D. C.; LEITE, L. B.; ISOLDI, M. C.; CABRAL, T. A.; OLIVEIRA, R. A. R.; LOVORATO, V. N..

Consumo de bebida alcoólica, qualidade de vida e nível de atividade física entre universitários do curso de Educação Física. **Research, Society And Development**, v.11, n.3, p.1-8, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i3.26089>

RIBEIRO, O. C. F.; SANTANA, G. J.; TENGAN, E. Y. M.; SILVA, L. W. M.; NICOLAS, E. A.. Os Impactos da Pandemia da Covid-19 no Lazer de Adultos e Idosos. **Licere**, v.23, n.3, p.391-428, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.35699/2447-6218.2020.25456>

SCORSOLINI-COMIN, F.; PATIAS, N. D.; COZZER, A. J.; FLORES, P. A. W.; HOHENDORFF, J. V.. Mental health and coping strategies in graduate students in the COVID-19 pandemic. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v.29, p.1-10, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.5012.3491>

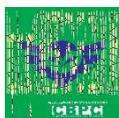
SOUZA, M. J.. Percepções de Qualidade dos Alunos de Aulas Remotas de Pós-graduação: o estudo em uma IES do estado do Pará. **Ead em Foco**, v.10, n.3, p.1-13, 17, 2020. DOI:

<https://doi.org/10.18264/eadf.v10i3.1061>

ZOTESSO, M. C.. **Sofrimento psicológico em pós-graduandos: aspectos emocionais e comportamentais**. 2021. Tese (Doutorado em Psicologia do Desenvolvimento e da Aprendizagem) – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Bauru, 2021.

Os autores detêm os direitos autorais de sua obra publicada. A CBPC – Companhia Brasileira de Produção Científica (CNPJ: 11.221.422/0001-03) detêm os direitos materiais dos trabalhos publicados (obras, artigos etc.). Os direitos referem-se à publicação do trabalho em qualquer parte do mundo, incluindo os direitos às renovações, expansões e disseminações da contribuição, bem como outros direitos subsidiários. Todos os trabalhos publicados eletronicamente poderão posteriormente ser publicados em coletâneas impressas ou digitais sob coordenação da Companhia Brasileira de Produção Científica e seus parceiros autorizados. Os (as) autores (as) preservam os direitos autorais, mas não têm permissão para a publicação da contribuição em outro meio, impresso ou digital, em português ou em tradução.

Todas as obras (artigos) publicadas serão tokenizadas, ou seja, terão um NFT equivalente armazenado e comercializado livremente na rede OpenSea (https://opensea.io/HUB_CBPC), onde a CBPC irá operacionalizar a transferência dos direitos materiais das publicações para os próprios autores ou quaisquer interessados em adquiri-los e fazer o uso que lhe for de interesse.



Os direitos comerciais deste artigo podem ser adquiridos pelos autores ou quaisquer interessados através da aquisição, para posterior comercialização ou guarda, do NFT (Non-Fungible Token) equivalente através do seguinte link na OpenSea (Ethereum).

The commercial rights of this article can be acquired by the authors or any interested parties through the acquisition, for later commercialization or storage, of the equivalent NFT (Non-Fungible Token) through the following link on OpenSea (Ethereum).



<https://opensea.io/assets/ethereum/0x495f947276749ce646f68ac8c248420045cb7b5e/44951876800440915849902480545070078646674086961356520679561158145251917955073/>