



Estilo de vida, qualidade de vida e comportamento sedentário de servidores e estudantes de um instituto federal do Sertão/PE durante a pandemia de covid-19

Lifestyle, quality of life and sedentary behavior of employees and students of a federal institute in the Sertão/PE during the covid-19 pandemic

Estilo de vida, calidad de vida y comportamiento sedentario de empleados y estudiantes de un instituto federal en el Sertão/PE durante la pandemia de covid-19

Edirlane Soares do Nascimento¹

Jânio Eduardo de Araújo Alves¹

Wanessa Falcão Florêncio Lima da Silva¹

Dayane Tays da Silva¹

Laura Carvalho Ribeiro¹

Haryson Rogeres Arcanjo de Oliveira¹

José Roberto Andrade do Nascimento Junior¹

Yara Lucy Fidelix¹

Resumo

Objetivo: Avaliar e analisar o estilo de vida, a qualidade de vida e o comportamento sedentário de servidores e estudantes de diferentes cursos superiores do Instituto Federal (IF) Sertão, Campus Salgueiro, durante a pandemia do Covid-19. **Métodos:** O estudo caracteriza-se como transversal e de abordagem quantitativa. Todos os servidores e alunos matriculados nos três cursos superiores (Tecnologia em Alimentos; Tecnologia em Sistemas para Internet; Licenciatura em Física) foram convidados a participar do estudo. A pesquisa foi realizada por meio da aplicação de um questionário virtual, no qual foram coletadas informações sociodemográficas (idade, sexo, curso e turno de estudo/trabalho), de estilo de vida (questionário “Estilo de vida Fantástico”) e de qualidade de vida (questionário Medical *Outcomes Study Short-Form Health Survey* - SF-36), ambos validados para a população brasileira. Os dados foram analisados por estatística descritiva (média, desvio padrão e frequência) e inferencial, sendo utilizado o teste Kolmogorov-Smirnov e o teste t de Student para amostras independentes, sendo adotado o nível de significância de $p \leq 0,05$. **Resultados:** Participaram do estudo 72 indivíduos, sendo 40 servidores e 32 alunos. Um elevado percentual (87,5%) apresentou um estilo de vida bom ou muito bom. Quanto a qualidade de vida, a capacidade funcional destacou-se com a maior média entre os domínios avaliados, enquanto os menores scores encontrados na pesquisa, em ambos os grupos investigados, foram vitalidade, aspectos emocionais e estado geral de saúde. Os alunos apresentaram maior comportamento sedentário no final de semana em comparação aos servidores (09:05±0:25; 06:22±02:53, respectivamente) ($p=0,01$). **Conclusão:** Apesar do momento crítico por qual o país passou com relação a pandemia mundial do Coronavírus, tanto os servidores quanto os alunos dos cursos superiores do IF Sertão PE, Campus Salgueiro relataram manter um bom estilo de vida e uma boa percepção da qualidade de vida, porém, devem ficar alerta quanto ao longo tempo sentado que têm passado durante este período.

Palavras-chave: Exercício Físico. Comportamento sedentário. Estilo de vida saudável.

Abstract

Objective: To evaluate and analyze the lifestyle, quality of life, and sedentary behavior of employees and students from different higher education courses at the Instituto Federal (IF) Sertão, Campus Salgueiro, during the Covid-19 pandemic. **Methods:** The study is characterized as cross-sectional and quantitative. All servers and students enrolled in the three higher education courses (Technology in Food; Technology in Internet Systems; Degree in Physics) were invited to participate in the study. The research was carried out through the application of a virtual questionnaire, in which sociodemographic information was collected (age, gender, course and study/work shift), lifestyle (the "Fantastic Lifestyle" questionnaire), and quality of life (the Medical Outcomes Study Short-Form Health Survey - SF-36 questionnaire), both validated for the Brazilian population. The data were analyzed by descriptive statistics (mean, standard deviation, and frequency) and inferential statistics, using the Kolmogorov-Smirnov test and Student's t test for independent samples, with a significance level of $p \leq 0.05$. **Results:** A total of 72 individuals participated in the study, being 40 employees and 32 students. A high percentage (87.5%) presented a good or very good lifestyle. As for quality of life, functional capacity stood out with the highest average among the domains evaluated, while the lowest scores found in the research, in both groups investigated, were vitality, emotional aspects, and general health status. Students showed more sedentary behavior on the weekend compared to servers ($09:05 \pm 0:25$; $06:22 \pm 02:53$, respectively) ($p=0.01$). **Conclusion:** Despite the critical moment that the country went through regarding the global Coronavirus pandemic, both the employees and the students of the higher education courses of the IF Sertão PE, Salgueiro Campus reported maintaining a good lifestyle and a good perception of quality of life, however, they should be alert regarding the long time they have been sitting during this period.

Keywords: Physical exercise. Sedentary behavior. Healthy lifestyle.

Resumen

Objetivo: Evaluar y analizar el estilo de vida, la calidad de vida y el comportamiento sedentario de funcionarios y alumnos de diferentes cursos de enseñanza superior del Instituto Federal (IF) Sertão, Campus Salgueiro, durante la pandemia de Covid-19. **Métodos:** El estudio se caracteriza por ser transversal y de enfoque cuantitativo. Todos los servidores y estudiantes matriculados en los tres cursos de enseñanza superior (Tecnología de Alimentos; Tecnología en Sistemas de Internet; Licenciatura en Física) fueron invitados a participar en el estudio. La investigación se realizó mediante la aplicación de un cuestionario virtual, en el que se recogieron informaciones sociodemográficas (edad, sexo, curso y turno de estudio/trabajo), estilo de vida (cuestionario "Estilo de Vida Fantástico") y calidad de vida (cuestionario Medical Outcomes Study Short-Form Health Survey - SF-36), ambos validados para la población brasileña. Los datos se analizaron mediante estadística descriptiva (media, desviación estándar y frecuencia) y estadística inferencial, utilizando la prueba de Kolmogorov-Smirnov y la prueba t de Student para muestras independientes, con un nivel de significación de $p \leq 0,05$. **Resultados:** Setenta y dos personas participaron en el estudio: 40 funcionarios y 32 estudiantes. Un alto porcentaje (87,5%) presentaba un estilo de vida bueno o muy bueno. En cuanto a la calidad de vida, la capacidad funcional destacó con la media más alta entre los dominios evaluados, mientras que las puntuaciones más bajas encontradas en la investigación, en ambos grupos investigados, fueron la vitalidad, los aspectos emocionales y el estado de salud general. Los estudiantes presentaron un mayor comportamiento sedentario en el fin de semana en comparación con los servidores ($09:05 \pm 0:25$; $06:22 \pm 02:53$, respectivamente) ($p=0,01$). **Conclusión:** A pesar del momento crítico que atravesó el país en relación a la pandemia mundial de Coronavirus, tanto los empleados como los estudiantes de los cursos de educación superior del IF Sertão PE, Campus Salgueiro informaron mantener un buen estilo de vida y una

buena percepción de la calidad de vida, sin embargo, deben estar alerta en cuanto al prolongado tiempo sentado que han estado pasando en este período.

Palabras clave: Ejercicio físico; Comportamiento sedentario; Estilo de vida saludable.

INTRODUÇÃO

A fim de diminuir a propagação do Covid-19, medidas como o distanciamento social foram propostas pelos governantes e órgãos de saúde. Com as aulas presenciais impossibilitadas, as instituições de ensino recorreram à alternativa de aulas remotas de acordo com o Ministério da Saúde (portaria nº 343, de 17 de março de 2020. Art. 1º) que autorizou, em caráter excepcional, a substituição das disciplinas presenciais, em andamento, por aulas que utilizassem meios e tecnologias de informação e comunicação¹. Além das dificuldades relacionadas à falta de estrutura e de capacitação dos usuários envolvidos² as aulas e o trabalho remoto aumentaram o tempo de tela (celulares, televisores, computadores, por exemplo), o que pode impactar negativamente na saúde e aumentar o sedentarismo³.

O distanciamento social gerou uma série de alterações comportamentais, como aumento da inatividade física, consumo alimentar inadequado, maior tempo de tela e de ingestão de bebidas alcólicas, entre outros⁴. Tais alterações estão relacionadas ao estilo de vida, que é um conjunto de ações do dia a dia, hábitos e comportamentos do indivíduo e

que podem estar associados à percepção da qualidade de vida⁵.

Embora a literatura relate que graduados e estudantes de cursos superiores apresentam hábitos mais saudáveis se comparados à jovens sem graduação ou que não estudam, nem sempre se observa um estilo de vida satisfatoriamente saudável⁶. Diferenças nos hábitos de lazer e no estilo de vida são encontrados, inclusive, entre estudantes da mesma área de formação⁷. Um estilo de vida não saudável está presente até mesmo no dia a dia de alunos de cursos superiores na área da saúde⁸.

Algumas previsões indicaram que a pandemia do COVID-19 poderia durar mais de meses e que o impacto negativo no estilo de vida das pessoas, incluindo o baixo nível de atividade física e a alimentação inadequada, poderá persistir, desencadeando resultados prejudiciais à saúde física e psicossocial⁹. Além disso, os estudos relatados na literatura sobre estilo de vida e qualidade de vida geralmente são realizados no campo das Ciências da Saúde, e, atualmente, não há estudos que envolvam outros departamentos/profissionais¹⁰.

Considerando a escassez de estudos sobre a autopercepção do estilo de vida e da qualidade de vida durante a pandemia e os achados de estudos de outros países que indicaram o impacto negativo da pandemia no público universitário, este estudo teve como objetivo avaliar e comparar o estilo de vida, a qualidade de vida e o comportamento sedentário de servidores e estudantes do Instituto Federal (IF) Sertão, durante a pandemia de Covid-19.

MÉTODOS

Caracterização da pesquisa

Trata-se de um estudo de corte transversal e de abordagem quantitativa¹¹, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia do Sertão Pernambucano, sob o parecer número 4.439.830.

Participantes e coleta dos dados

A pesquisa foi realizada com servidores (técnicos e docentes) e alunos dos três cursos superiores (Tecnologia em Alimentos, Tecnologia em Sistemas para Internet e Licenciatura em Física) do IF Sertão PE, Campus Salgueiro. Todos os servidores e alunos matriculados foram convidados a participar do estudo. Foram incluídos na pesquisa servidores efetivos ou temporários e estudantes regularmente matriculados em um dos cursos superiores do IF. Foram excluídos

da pesquisa aqueles com idade inferior a 18 anos ou idade ≥ 60 anos. Em virtude da pandemia do Coronavírus e, a fim de atender a recomendação de distanciamento social, a coleta dos dados ocorreu através de um formulário on-line disponibilizado pelo Google Forms. Aqueles que concordaram em participar declararam ciência do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os participantes receberam também uma breve instrução sobre o objetivo da pesquisa, o público-alvo e o tempo estimado para preencher o questionário (aproximadamente 15 minutos). Para os servidores, o link com o questionário foi enviado via e-mail e compartilhado via WhatsApp. Os pesquisadores contaram com o auxílio dos professores e coordenadores de curso para que eles disponibilizassem os links nas mídias sociais utilizadas para divulgação de informações institucionais, a fim de atingir os alunos. A coleta dos dados foi realizada no primeiro semestre de 2021, e o questionário ficou disponível nos últimos 10 dias do mês de fevereiro e ao longo de todo o mês de março.

Instrumentos

Dados Sociodemográficos

A fim de caracterizar a amostra, foram coletadas informações sobre a idade (anos), sexo (masculino/feminino),

curso e turno de estudo/trabalho (matutino/vespertino/noturno).

Tabela 1. Dados sociodemográficos dos participantes da pesquisa. Salgueiro - PE (n=72).

Variável	Categoria	n (%)
Sexo	Masculino	31 (33)
	Feminino	41 (57)
Categoria	Servidores	40 (55,5)
	Alunos	32 (44,5)
Estado Civil	Casado	37 (51,4)
	Solteiro	29 (40,3)
	Divorciado	6 (8,3)
Horário de Aula/Trabalho	Manhã e tarde	34 (47,2)
	Tarde e noite	10 (13,9)
Trabalho	Tarde	8 (11,1)
	Manhã	8 (11,1)
	Noite	6 (8,3)
	Manhã e noite	6 (8,3)

Fonte: Autoria própria (2021).

Estilo de Vida

Foi avaliado pelo questionário “Estilo de vida Fantástico”¹². Este questionário possui 25 questões divididas em 09 tópicos: 1) família e amigos, 2) atividade física, 3) nutrição, 4) tabaco e tóxicos, 5) álcool, 6) sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro, 7) tipo de comportamento, 8) introspecção e 9) trabalho. Cada resposta equivale a um escore, que vai de zero a 04. Para obter a pontuação final do questionário soma-se os escores de cada questão, e a classificação é feita de acordo com os valores obtidos, sendo excelente (85 a 100 pontos), muito bom (70 a 84), bom (55 a 69), regular (35 a 54) ou necessita melhorar (0 a 34).

Qualidade de Vida

Foi avaliada pelo *Medical Outcomes Study Short-Form Health Survey* (SF-36), que mensura a qualidade de vida através de oito domínios: 1) capacidade funcional; 2) aptidão física; 3) dor; 4) estado geral de saúde; 5) vitalidade; 6) aspectos sociais; 7) aspectos emocionais; e 8) saúde mental. Ao final do questionário foi computado o escore máximo obtido, numa escala de zero (pior estado de saúde) a 100 (melhor estado de saúde). O SF-36 foi validado para a população brasileira¹³ e tem sido amplamente utilizado na literatura nacional e internacional.

Comportamento sedentário

O comportamento sedentário foi investigado por meio de duas perguntas:

- a) Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana? (horas e minutos).
- b) Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana? (horas e minutos).

Análise estatística

A análise dos dados foi realizada por meio do *Software SPSS 23.0*, mediante estatística descritiva e inferencial. Foi utilizado frequência e percentual como medidas descritivas para as variáveis categóricas. Para as variáveis

Tabela 2 - Análise descritiva do questionário sobre estilo de vida entre servidores e alunos do Instituto Federal Sertão PE, Campus Salgueiro (n=72).

	Docentes	TAE's	ALF	ASI	ATA
Precisa Melhorar	0%	0%	0%	0%	0%
Regular	5,56%	0%	0%	9,09%	7,14%
Bom	50,00%	50%	100%	36,36%	42,86%
Muito Bom	33,33%	50%	0%	45,45%	35,71%
Excelente	8,33%	0%	0%	9,09%	14,29%

TAE's= Técnicos Administrativos em Educação; ALF= Alunos de Licenciatura em Física; ASI= Alunos de Sistemas para Internet; e ATA= Alunos de Tecnologia em Alimentos. Fonte: Autoria própria (2021).

numéricas, inicialmente, foi verificado a normalidade dos dados por meio do teste *Kolmogorov-Smirnov*. A comparação das variáveis, entre servidores e estudantes, foi realizado pelo teste t de Student para amostras independentes, sendo adotado o nível de significância de $p \leq 0,05$ para todas as análises.

RESULTADOS

Participaram do estudo 72 indivíduos (57% do sexo feminino), sendo 40 servidores e 32 alunos, com média de idade de 36,14 anos entre os servidores e 28,82 entre os alunos. Os dados sociodemográficos mostram que a maioria é casado(a) (51,4%) e que estudam/trabalham no período matutino e vespertino (47,2%).

Com relação ao estilo de vida, foi possível verificar uma pontuação semelhante entre os grupos (docentes e técnicos = 67,26; alunos = 68,45; $p=0,320$). Ambos os grupos foram

classificados com “bom estilo de vida”. Quando analisados de forma separada, pode-se observar que, de forma geral, os participantes da pesquisa apresentaram em sua maioria (87,5%) um estilo de vida bom ou muito bom (Tabela 2).

Os participantes apresentaram boa percepção da qualidade de vida em quase todos os domínios avaliados, com exceção do estado geral de saúde (escore=48,81) (Tabela 3). Uma análise individual, e mais detalhada, permite identificar que os alunos de Tecnologia em Alimentos obtiveram escores superiores a 50 (média) em todos os domínios investigados. No grupo dos Técnicos Administrativos em Educação e dos alunos de Sistemas para Internet foi identificado que apenas o domínio estado geral de saúde teve escore abaixo de 50. Já com relação ao grupo dos docentes, foram identificados dois domínios com escores abaixo de 50 (estado geral de

Tabela 3 - Descrição da média dos domínios avaliados pelo questionário de Qualidade de Vida - SF-36 (0=pior e 100=melhor) de acordo com a função exercida (n=72).

Domínios	Docentes	TAE's	ALF	ASI	ATA
CF	80,625	79,687	83,571	83,181	88,214
LAF	59,375	81,25	28,571	61,363	62,5
DOR	59,041	73,25	60,142	81,363	69,642
EGS	52,083	44,375	50,714	44,090	51,071
VIT	46,875	57,812	43,571	60,454	51,785
AS	55,208	67,968	55,357	80,681	73,214
LAE	48,611	77,083	19,047	63,636	59,523
SM	60,5	68,75	53,142	73,454	63,142

CF= capacidade funcional; LAF= limitação por aspectos físicos; EGS= estado geral de saúde; VIT= vitalidade; AS= aspectos sociais; LAE= limitação por aspectos emocionais; SM= saúde mental; TAE's= Técnicos Administrativos em Educação; ALF= Alunos de Licenciatura em Física; ASI= Alunos de Sistemas para Internet; e ATA= Alunos de Tecnologia em Alimentos. Fonte: Autoria própria (2021).

saúde = 46,87; limitação dos aspectos emocionais = 48,61). O destaque negativo ficou por conta dos alunos de Física, os quais obtiveram escores baixos nos domínios de limitação por aspectos físicos (28,57), vitalidade (43,57) e limitação dos aspectos emocionais (19,04).

A Tabela 4 apresenta a comparação dos domínios do SF-36 entre servidores e alunos. Os servidores apresentaram melhor percepção do estado geral de saúde ($p=0,032$) enquanto os alunos tiveram melhor percepção nos domínios “dor” ($p=0,007$) e “aspectos sociais” ($p=0,006$).

Com relação ao comportamento sedentário, não houve diferença entre o tempo médio sentado nos dias de semana quando comparado servidores versus alunos ($p=0,38$). No entanto, os alunos apresentaram maior comportamento

sedentário no final de semana em comparação aos servidores ($p=0,01$).

DISCUSSÃO

Os principais resultados observados no estudo foram: a) servidores e alunos apresentaram um bom estilo de vida; b) na avaliação da qualidade de vida os servidores apresentaram melhor percepção do estado geral de saúde enquanto os alunos tiveram melhor percepção nos domínios dor e aspectos sociais; c) os alunos passam maior tempo em comportamento sedentário no final de semana.

De uma forma geral, a pontuação do questionário de estilo de vida dos alunos avaliados é semelhante a estudo prévio realizado com universitários brasileiros de diversos cursos¹⁴. Rodriguez Añez *et al.*¹² identificaram que 82,3% dos estudantes adultos jovens de curso de graduação e pós-graduação tiveram pontuação equivalente a bom ou muito

Tabela 4. Comparação dos domínios da qualidade de vida entre servidores e alunos. Instituto Federal Sertão PE, Campus Salgueiro (n=72).

Domínios	Servidores Média (DP) n=40	Alunos Média (DP) n=32	p-valor
Capacidade Funcional	80,6 (±22,4)	83,5 (±16,1)	0,264
Limitação por Aspectos Físicos	59,3 (±41,5)	63,5 (±39,2)	0,339
Limitação dos Aspectos Emocionais	48,6 (±45,0)	60,4 (±41,0)	0,134
Dor	59,0 (±18,9)	72,1 (±22,0)	0,007
Vitalidade	46,8 (±23,6)	54,5 (±21,0)	0,082
Saúde Mental	60,5 (±24,4)	65,9 (±18,4)	0,148
Aspectos Sociais	55,2 (±28,7)	70,5 (±21,8)	0,006
Estado Geral da Saúde	52,0 (±9,6)	47,1 (±10,8)	0,032

Questionário SF-36. Teste t de Student. Servidores = professores + técnicos. DP = desvio padrão. Fonte: Autoria própria (2021).

bom para o estilo de vida, corroborando com os achados do presente estudo (86,9% dos estudantes). No presente trabalho apenas os alunos de licenciatura em Física apresentaram valores médios de estilo de vida bem abaixo dos demais cursos. Isso pode ter relação com as características próprias do curso, além do fato de ser um curso de licenciatura, enquanto os demais são tecnólogos, fazendo com que a demanda de estudo e quantidade de períodos sejam maiores. Em relação ao estilo de vida dos servidores, a carência de pesquisas com esse público ainda dificulta a comparação dos achados. Mas, um estudo com professores universitários, identificou que 100% dos participantes pontuaram entre bom e excelente¹⁵, o que corrobora com o presente estudo, já que 97,22% dos servidores (docentes e TAE's) foram incluídos nessa classificação.

Servidores e alunos apresentaram uma boa percepção da qualidade de vida, especialmente no domínio da capacidade

funcional. Os achados corroboram com Da Silva Lantyer *et al.*¹⁶ e Souza *et al.*¹⁷ que também encontraram maior média para capacidade funcional em estudantes e professores universitários, respectivamente. Os dois domínios que mais apresentaram diferença entre os grupos avaliados foram dor e aspectos sociais. A pior percepção da dor entre os servidores pode ter relação com a faixa etária, já que eles têm uma média de idade mais alta (>07 anos) que os alunos.

Tabela 5. Comparação do tempo médio sentado entre servidores e alunos. Instituto Federal Sertão PE, Campus Salgueiro (n=72).

Domínios	Servidores (n=40) Média ± DP	Alunos (n=32) Média ± DP	P
Tempo sentado / dias de semana	08:12±02:23	07:55±0:20	0,38
Tempo sentado / final de semana	06:22±02:53	09:05±0:25	0,01

DP=desvio padrão. Fonte: Autoria própria (2021).

A percepção dos aspectos sociais pode ter sido influenciada pela alteração

do formato de ensino. A mudança repentina para o ensino remoto, sem a existência de uma preparação e capacitação antecipada, gerou desconforto e sobrecarga nos professores. Aquele professor pouco habituado ao uso da tecnologia na sala de aula passou a produzir videoaulas, muitas vezes de forma solitária, transformando o ambiente da sua própria casa em um estúdio de gravação. Além disso, o professor, na maioria das vezes não tem a formação inicial e/ou continuada para utilizar as tecnologias digitais e, ao executar tal desafio, acaba utilizando os recursos digitais sem conhecimento pedagógico e/ou didático, o que implicará diretamente no mau uso de suas potencialidades e fragilidades, bem como seus impactos no ensino, na aprendizagem e na sua rotina diária de trabalho¹⁸.

Os menores escores encontrados na pesquisa, em ambos os grupos investigados, foram vitalidade, aspectos emocionais e estado geral de saúde. Isso pode ter relação com o período de pandemia vivenciado atualmente. Estudos transversais demonstraram, por exemplo, que a diminuição dos níveis de atividade física durante a pandemia, está associado a sintomas depressivos¹⁹, além de piora em todos os escores de qualidade de vida, estresse e depressão

quando comparados com o período anterior à pandemia²⁰.

Intervenções voltadas à melhoria da qualidade de vida em servidores públicos são relatadas na literatura, mas manter a adesão e a motivação dos participantes continua sendo um desafio²¹. No entanto, apesar das dificuldades, faz-se necessário que os órgãos públicos desenvolvam ações que busquem a melhoria do estilo de vida, incluindo manutenção do peso saudável, emagrecimento e a prática de atividade física regular, uma vez que permitem a melhora da qualidade de vida e das condições de saúde dos servidores²².

O presente estudo também identificou um alto índice de comportamento sedentário, avaliado pelo tempo sentado. Costa *et al.*²³ encontraram, em pesquisa realizada com universitários mineiros, resultados médios inferiores ao do presente estudo (5,39h para dias de semana e 4,55h diárias em fim de semana). Valores ainda mais baixos (3h) foram encontrados em população adulta na cidade de São Paulo²⁴, o que pode indicar um sinal de alerta sobre os achados no presente estudo. O uso das telas se tornou mais rotineiro, e muitas vezes inevitável, durante a pandemia do Covid-19, pois muitas pessoas realizaram seus trabalhos, estudos ou até mesmo buscaram

informações sobre lazer e distrações de forma geral, utilizando celulares, tablets e computadores²⁵, contribuindo para o aumento do comportamento sedentário.

O comportamento sedentário está associado a problemas de saúde, como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares, mesmo entre pessoas que relatam praticar atividades físicas vigorosas ou de intensidade moderada^{26,27}. Por isso, recomendações atuais sugerem limitar a quantidade de comportamento sedentário sendo necessário, ainda, acrescentar mais tempo de atividade física (mesmo que de baixa intensidade) para proporcionar benefícios à saúde²⁸.

O presente estudo tem algumas limitações que precisam ser ressaltadas. O tamanho da amostra não é representativo da população investigada, uma vez que o cálculo amostral sugeriu um n de 249 alunos e 93 servidores, valores estes não alcançados pelos pesquisadores. Acredita-se que o fato de o questionário ter sido aplicado de forma virtual, devido as atividades do campus estarem acontecendo remotamente por causa da pandemia, desencadeou um certo desinteresse por parte da população no preenchimento do questionário. Por conta disso, os resultados precisam ser interpretados com cautela. Além disso, devido à natureza transversal dos dados, nenhuma inferência deve ser feita com

relação à direção da causalidade dos resultados encontrados (causa x efeito). Deve ser considerado também a existência de viés de seleção, por se tratar de um questionário on-line e viés de memória, especialmente no que concerne à variável comportamento sedentário.

Na literatura, é possível encontrar vários estudos sobre estilo e qualidade de vida, especialmente com adolescentes ou estudantes, porém, são escassos estudos envolvendo professores, principalmente no tocante ao comportamento sedentário. Por ser este um estudo que compara estudantes e servidores, pode-se dizer que é um estudo pioneiro, que mostra dados inéditos publicados até o momento, abrindo um leque de possibilidades para aprofundamento de estudos sobre o tema. É válido ressaltar também que, de posse dos resultados, a gestão do campus, juntamente com o setor de saúde, poderá trabalhar ações que visem mitigar os principais problemas identificados, por meio de palestras e orientações constantes sobre hábitos que visem a manutenção ou melhoria no estilo e qualidade de vida, especialmente em tempos de pandemia, onde o presente cenário não favorece a adoção de bons hábitos.

CONCLUSÃO

Apesar do momento crítico por qual o país passou com relação a pandemia da COVID-19, tanto os servidores quanto os alunos dos cursos superiores do IF Sertão PE, Campus Salgueiro relataram manter um bom estilo de vida e uma boa percepção da qualidade de vida. Porém, alerta-se quanto ao longo tempo sentado que os participantes têm passado durante este período.

Vale ressaltar que a coleta de dados ocorreu em apenas um dos Campus do IF Sertão PE, o que pode refletir a realidade específica de uma região, carecendo de mais estudos futuros que abranjam a região atingida por todos os Campus. Só assim será possível elaborar intervenções mais efetivas para a melhoria do estilo e qualidade de vida dos alunos e servidores, desencadeando, consequentemente, aspectos consideráveis no desempenho acadêmico e no trabalho, respectivamente.

REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da Educação. Portaria nº 343, de 17 de março de 2020. Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do Novo Coronavírus - COVID-19. MEC, 2020. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/>. [Acessado em 30 de nov. 2022].
2. De Oliveira Paes FC, Freitas SS. Trabalho docente em tempos de isolamento social: uma análise da percepção do uso das tecnologias digitais por professores da educação básica pública. *Ver Lin em Foco*. 2020; 12(2): 129-149. Disponível em:

<https://doi.org/10.46230/2674-8266-12-4050>. [Acessado em 30 de nov. 2022].

3. Elesbão H, Ramos ER, Silva JO, Borfe L. A influência da atividade física na promoção da saúde em tempos de pandemia de covid-19: uma revisão narrativa. *Rev Int de Prom da Saúde*. 2020; 3(4): 158-164. Disponível em: <https://doi.org/10.17058/rips.v3i4.16107>. [Acessado em 30 de nov. 2022].
4. Malta DC, Szwarcwald CL, Barros MBA, Gomes CS, Machado IE, Souza Júnior PRB *et al*. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. *Epid e Serv de Saúde*. 2020; 29. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400026>. [Acessado em 30 de nov. 2022].
5. Nahas, MV, De Barros MVG; Francalacci V. O pentágulo do bem-estar-base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Rev Bra de Ativ Fis & Saúde*. 2000; 5(2): 48-59. Disponível em: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.5n2p48-59>. [Acessado em 30 de nov. 2022].
6. Paixão LA, Dias RMR, Prado WL. Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do Recife/PE. *Revista Bra de Ativ Fis e Saúde*. 2010; 15(3): 145-150. Disponível em: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.15n3p145-150>. [Acessado em 25 de jul. 2022].
7. Hocama LHV, Camargo DAD, Testa S, Both J. Correlações entre hábitos de lazer e estilo de vida de universitários de Educação Física. *Res Soc and Development*. 2020; 9(9): e430997270-e430997270. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7270>. [Acessado em 25 de jul. 2022].
8. Ribeiro IS, Silveira RP, Teixeira GS. Estilo de vida y bienestar de estudiantes del área de la salud. *Enf Act de Costa Rica*. 2018; 34: 67-81. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15517/revenf.v0i34.30387>. [Acessado em 30 de nov. 2022].
9. Violant-Holz V, Gallego-Jiménez MG, González-González CS, Muñoz-Violant S, Rodríguez MJ, Sansano-Nadal O *et al*. Psychological health and physical activity levels during the COVID-19 pandemic: a systematic review. *Int Jou of Env Res and Public Health*. 2020; 17(24): 9419. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph17249419>. [Acessado em 25 de jul. 2022].

10. Çetinkaya S, Sert H. Comportamentos de estilo de vida saudável de estudantes universitários e fatores relacionados. *Acta Paul de Enfermagem*. 2021; 34. Disponível em: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO02942>. [Acessado em 30 de nov. 2022].
11. Gil AC. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo: Atlas; 2010.
12. Rodriguez Añez CR; Reis RS; Petroski EL. Versão brasileira do questionário "estilo de vida fantástico": tradução e validação para adultos jovens. *Arq Bra de Cardiologia*. 2008; 91: 102-109. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0066-782X2008001400006>. [Acessado em 25 de jul. 2022].
13. Ciconelli RM, Ferraz MB, Santos W, Meinão I, Quaresma MR. Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). *Rev Bras Reumatol*. 1999; 39(3): 143-50. Disponível em: [Valida%C3%A7%C3%A3o-do-Question%C3%A1rio-de-qualidade-de-Vida-SF-36.pdf \(ufjf.br\)](https://doi.org/10.1590/S0066-782X2008001400006). [Acessado em 25 de jul. 2022].
14. Bomfim RA, Mafrá MAS, Gharib IMS, De-Carli AD, Zafalon EJ. Fatores associados ao estilo de vida fantástico de universitários brasileiros-uma análise multinível. *Revista CEFAC*. 2017; 19: 601-610. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0216201719518716>. [Acessado em 25 de jul. 2022].
15. Fernandes MH, Porto GG, Almeida LGD, Rocha VM. Estilo de vida de professores universitários: uma estratégia para a promoção da saúde do trabalhador. *Rev Bra em Prom da Saúde*. 2009; 22(2): 94-99. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=40811734006>. [Acessado em 25 de jul. 2022].
16. Da Silva Lantyer A, Varanda CC, Souza FG, Padovani RC, Viana MB. Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: avaliação e intervenção. *Rev Bra de Ter Comp e Cognitiva*. 2016; 18(2): 4-19. Disponível em: <https://doi.org/10.31505/rbtcc.v18i2.880>. [Acessado em 25 de jul. 2022].
17. Souza JC, Cardoso WL, Damasceno C, Souza N, Siqueira AF. Qualidade de vida de professores universitários. *J. Bras. Psiquiatr*. 2004; 263-266. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta/pt/lil-402311>. [Acessado em 25 de jul. 2022].
18. Joye CR, Moreira MM, Rocha SSD. Educação a Distância ou Atividade Educacional Remota Emergencial: em busca do elo perdido da educação escolar em tempos de COVID-19. *Res, Soc and Development*. 2020; 9(7): e521974299-e521974299. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i7.4299>. [Acessado em 30 de nov. 2022].
19. Da Cunha G, Da Cunha G, Hartwig T, Bergmann G. Association between changes in physical activity levels and depressive symptoms in high school students during the COVID-19 pandemic. *Journ. M. Saúde*. 2022;19(1). Disponível em: doi:10.5027/jmh-Vol19-Issue1(2022)art145 [Acessado em 4 de dez. 2022].
20. Dos Santos, APR, Souza JNVA, Silva BRVS, Costa EC, Oliveira MCPO, Aquino JM *et al*. Impact of Covid-19 on the mental health, quality of life and level of physical activity in university students. *Rev Bra de Ativ Fis & Saúde*. 2022; 27: 1-10. Disponível em: <https://doi.org/10.12820/rbafs.27e0266>. [Acessado em 4 de dez. 2022].
21. De Sousa TM, Rodrigues AMS, Campos BDLF, Couto ACP, Oliveira DR. Adesão de servidores públicos a programa de qualidade de vida e intervenção nutricional. *O Mundo da Saúde*. 2015; 39(1): 92-101. Disponível em: <https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br/mundodasaude/article/view/347>. [Acessado em 04 de dez. 2022].
22. Moreira LBF, Greco RM, Chaoubah A. Estado nutricional dos servidores técnicos administrativos em educação de uma universidade pública associado aos hábitos alimentares. *Braspen J*. 2016; 213-218. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta/resource/pt/biblio-827459>. [Acessado em 25 de jul. 2022].
23. Costa JM, Martins JM, Bispo AS, Pereira D A. Avaliação do comportamento sedentário e nível de atividade física em universitários. *ANAIS DO XI FÓRUM ACADÊMICO DA FACULDADE VÉRTICE-UNIVÉRTIX*, 2018.
24. Rocha, BMC, Goldbaum M, Galvão César CL, Stopa SR. Comportamento sedentário na cidade de São Paulo: ISA-Capital 2015. *Rev Bra de Epidemiologia*. 2019; 22. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-549720190050>. [Acessado em 25 de jul. 2022].
25. Silva DR, Werneck AO, Malta DC, Souza-Júnior PRB, Azevedo LO, Barros MBA *et al*. Incidence of physical inactivity and excessive screen time during the first wave of the COVID-19 pandemic in Brazil: what are the most affected

population groups?. *Annals of epidemiology*. 2021; 62: 30-35. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2021.05.001>

26. Meneguici J, Santos DAT, Silva RB, Santos RG, Sasaki JE, Tribess S *et al*. Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação. *Motricidade*. 2015; 11(1): 160-174. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.3178>. [Acessado em 25 de jul. 2022].

27. Rezende LFM, Lopes MR, Rey-López JP, Matsudo VKR, Carmo Luiz O. Sedentary behavior and health outcomes: an overview of systematic reviews. *PloS one*. 2014; 9(8): e105620. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0105620>. [Acessado em 25 de jul. 2022].

28. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: web annex: evidence profiles. 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336657/9789240015111-eng.pdf>. [Acessado em 30 de nov. 2022].

exatidão e integridade de qualquer parte da obra.

Agradecimentos

Aos servidores e alunos do IF Sertão pela participação na pesquisa e ao Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e do Exercício (GEPEEX) pelo suporte ao longo da escrita do projeto.

Edirlane Soares do Nascimento

Orcid: https://orcid.org/0000-0001-8783-6289account_circle

Como citar esse artigo / How to cite this article:

Nascimento ES, Alves JEA, Silva EFFL, et al. Estilo de vida, qualidade de vida e comportamento sedentário de servidores e estudantes de um instituto federal do Sertão/PE durante a pandemia de covid-19. *Arq. Bras. Ed. Fis., Tocantinópolis*, v. 5, n. 2, Ago./Dez. p. 38 - 50, 2022.

Informação deste artigo/Information of this article:

Recebido: 10/06/2022
Aprovado: 30/06/2022
Publicado: 28/12/2022

Received: 10/06/2022
Approved: 30/06/2022
Published: 28/12/2022

Conflito de interesses/Conflicting Interests

The authors declare that they have no conflicting interests.

Contribuições dos autores

J.E.A.A, W.F.F.L.S, D.T.S, L.C.R e H.R.A.O. contribuíram com a concepção e desenho, análise e interpretação dos dados; redação do artigo; aprovação final da versão a ser publicada. E.S.N, J.R.A.N.J e Y.L.F. contribuíram para a concepção e desenho, análise e interpretação dos dados; redação do artigo e revisão crítica do conteúdo intelectual relevante; aprovação final da versão a ser publicada. Todos os autores são responsáveis por todos os aspectos do trabalho na garantia da