



**INSTITUTO FEDERAL CATARINENSE  
CAMPUS BLUMENAU  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E  
TECNOLÓGICA**

**DENISE DE CASTRO INSAURRIAGA SILVA**

**PERFIL DE ESTILO DE VIDA DOS ESTUDANTES DO ENSINO  
MÉDIO INTEGRADO: UM ESTUDO NO CAMPUS SÃO FRANCISCO  
DO SUL, SANTA CATARINA**

Blumenau

2023

**DENISE DE CASTRO INSAURRIAGA SILVA**

**PERFIL DE ESTILO DE VIDA DOS ESTUDANTES DO ENSINO  
MÉDIO INTEGRADO: UM ESTUDO NO CAMPUS SÃO FRANCISCO  
DO SUL, SANTA CATARINA**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo campus Blumenau do Instituto Federal Catarinense, como parte dos requisitos para a obtenção do título de Mestra em Educação Profissional e Tecnológica.

Orientador: Eduardo Augusto Werneck Ribeiro

Blumenau

2023

S586p Silva, Denise de Castro Insaurreaga.  
Perfil de estilo de vida dos estudantes do ensino médio integrado: um estudo no campus São Francisco do Sul, Santa Catarina / Denise de Castro Insaurreaga Silva; orientador Eduardo Augusto Werneck Ribeiro. - Blumenau, 2023.  
155 p.

Dissertação (mestrado) – Instituto Federal Catarinense, campus Blumenau, Mestrado Profissional em Educação Profissional Tecnológica (PROFEPT), Blumenau, 2023.

Inclui referências.

1. Ensino Médio Integrado. 2. Jovens. 3. Estilo de Vida. I. Ribeiro, Eduardo Augusto Werneck. II. Instituto Federal Catarinense. Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica. III. Título.

CDD: 370



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
INSTITUTO FEDERAL CATARINENSE  
BLUMENAU - C.C. P.G. EDUCAÇÃO PROFISSIONAL TECNOLÓGICA

DOCUMENTOS COMPROBATÓRIOS Nº 10735/2023 - CCPGEPT (11.01.09.31)

Nº do Protocolo: 23473.001734/2023-40

Blumenau-SC, 04 de agosto de 2023.

**DENISE DE CASTRO INSAURRIAGA SILVA**

**ANÁLISE DO PERFIL DE ESTILO DE VIDA DOS ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO  
INTEGRADO: UM ESTUDO NO CAMPUS SÃO FRANCISCO DO SUL**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo Instituto Federal Catarinense, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre /Mestra em Educação Profissional e Tecnológica.

Aprovado em 12 de julho de 2023.

**COMISSÃO EXAMINADORA**

---

Prof. Dr. Eduardo Augusto Werneck Ribeiro

Instituto Federal Catarinense

Orientador



Documento assinado digitalmente

LEANDRO RAFAEL PINTO

Data: 15/08/2023 14:11:28-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Prof. Dr. Leandro Rafael Pinto

Instituto Federal do Paraná

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Stela Maria Meneghel

Fundação Universidade Regional de Blumenau



Documento assinado digitalmente

STELA MARIA MENEGHEL

Data: 12/08/2023 22:54:27-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

*(Assinado digitalmente em 04/08/2023 16:25)*

EDUARDO AUGUSTO WERNECK RIBEIRO

PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO

CGE/SFS (11.01.08.01.03.02)

Matrícula: ###090#0

Visualize o documento original em <https://sig.ifc.edu.br/public/documentos/index.jsp> informando seu número: **10735**, ano: **2023**, tipo: **DOCUMENTOS COMPROBATÓRIOS**, data de emissão: **04/08/2023** e o código de verificação: **51af8e87e8**



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
INSTITUTO FEDERAL CATARINENSE  
BLUMENAU - C.C. P.G. EDUCAÇÃO PROFISSIONAL TECNOLÓGICA

DOCUMENTOS COMPROBATÓRIOS Nº 10740/2023 - CCPGEPT (11.01.09.31)

Nº do Protocolo: 23473.001735/2023-94

Blumenau-SC, 04 de agosto de 2023.

**DENISE DE CASTRO INSAURRIAGA SILVA**  
**PRÁTICAS PARA ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL**

Produto Educacional apresentado ao Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo Instituto Federal Catarinense, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre/Mestra em Educação Profissional e Tecnológica.

Aprovado em 12 de julho de 2023.

**COMISSÃO EXAMINADORA**

---

Prof. Dr. Eduardo Augusto Werneck Ribeiro

Instituto Federal Catarinense

Orientador



Documento assinado digitalmente

LEANDRO RAFAEL PINTO

Data: 15/08/2023 14:11:28-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Prof. Dr. Leandro Rafael Pinto

Instituto Federal do Paraná

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Stela Maria Meneghel

Fundação Universidade Regional de Blumenau

Documento assinado digitalmente



STELA MARIA MENEGHEL

Data: 12/08/2023 22:54:27-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

*(Assinado digitalmente em 04/08/2023 16:25)*  
EDUARDO AUGUSTO WERNECK RIBEIRO  
PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO  
CGE/SFS (11.01.08.01.03.02)  
Matrícula: ###090#0

Visualize o documento original em <https://sig.ifc.edu.br/public/documentos/index.jsp> informando seu número: **10740**, ano: **2023**, tipo: **DOCUMENTOS COMPROBATÓRIOS**, data de emissão: **04/08/2023** e o código de verificação: **0a23e94d6a**

Dedico esta dissertação a tantos outros brasileiros e brasileiras que, assim como eu, são filhos da classe trabalhadora deste país. Agradeço por serem fonte de inspiração como povo perseverante e forte que luta e sempre persiste, independente das adversidades que nos são impostas a cada dia. Dedico também ao estudo público e gratuito, que me permitiu o acesso à Educação Básica, à Graduação e trouxe-me até aqui. Esta dissertação é dedicada a todos que, através de sua resistência, lutam pela construção de um Brasil mais justo e igualitário.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha família, em especial ao meu esposo, meu melhor amigo e meu grande fã, Igor, pelo amor incondicional e apoio inabalável em todos os momentos da minha vida, sejam eles pessoais, sejam profissionais. Agradeço também ao nosso filho, Pedro Enrico, que sempre me motiva e incentiva a continuar lutando.

Sou grata ao professor Eduardo Augusto Werneck Ribeiro, pela orientação, paciência e confiança depositada em meu trabalho ao longo de todo o processo de elaboração desta dissertação. Da mesma forma, sou grata às professoras Juliene da Silva Marques e Stela Maria Meneguel e ao professor Leandro Rafael Pinto, pois este trabalho não seria o que se tornou sem as orientações e sugestões valiosas de cada uma de vocês. Ainda, por tornar este momento ainda mais valoroso.

Agradeço a todos os professores que fizeram parte da minha formação acadêmica, especialmente no ProfEPT, pois cada um deles contribuiu de forma significativa para o meu desenvolvimento intelectual e humanitário.

Aos meus colegas de curso, agradeço a amizade, o companheirismo e a colaboração que tivemos nas discussões, entregas de trabalhos e demais atividades acadêmicas.

Não menos importante, gratulo ao governo do estado de Santa Catarina, pelo incentivo concedido através da concessão da bolsa de estudos UNIEDU/FUMDES, que proporcionou a realização de eventos, a publicação de artigos e a aquisição de material didático.

Por fim, mas não menos importante, agradeço aos meus alunos e colegas de trabalho, que sempre me inspiraram a buscar novos conhecimentos e aprimorar as minhas habilidades pessoais e profissionais. Seja pelos desafios impostos, seja pela crença de que conseguirei vencer por fim.

*" O papel da educação não pode ser compreendido fora da luta de classes. A educação, que se pretenda libertadora, tem que estar em permanente confronto com a realidade em que se insere e não pode ser neutra frente aos interesses da classe dominante. Ela deve levar em conta as contradições da sociedade, buscando a superação das opressões e a construção de uma sociedade justa e igualitária"*  
(FREIRE, 2011, p. 61).

## RESUMO

Este trabalho se apresenta como um dos requisitos obrigatórios para a conclusão do mestrado profissional em educação profissional e tecnológica (PROFEPT) realizado no campus da cidade de Blumenau/SC. Na perspectiva desses estudos, a proposta de educação integrada no Ensino Médio, que inclui o trabalho como princípio educativo, visa preparar os estudantes para a continuidade dos estudos e no mundo profissional. No entanto, é essencial considerar não apenas o desenvolvimento acadêmico, mas também a qualidade de vida destes alunos. Sob esta perspectiva, o objetivo central deste estudo é compreender o estilo de vida dos estudantes do Ensino Médio integrado do campus São Francisco do Sul. Para atingir esta meta, foram analisadas as relações sociais, os hábitos alimentares, a prática de exercícios físicos, a capacidade de controlar o próprio estresse e a qualidade dos relacionamentos na escola, na família e em sociedade. O alcance da pesquisa obteve a participação de 98% dos alunos matriculados em 2023 e a análise dos dados ocorreu de forma qualitativa e quantitativa. Os resultados indicaram desconhecimento sobre indicadores básicos de saúde e baixa adesão a programas de exercícios físicos regulares. Além de hábitos alimentares prejudiciais à saúde, dificuldade de controlar o estresse e uma relação de proximidade com a escola, que vai diminuindo à medida que o aluno avança no curso. Com base nessa realidade, foram desenvolvidos dois materiais, sendo um Produto Educacional destinado a professores do Ensino Médio integrado em educação profissional e tecnológica, na forma de uma sequência didática sob o formato de *e-book*, e uma cartilha eletrônica destinada aos jovens que aborda, por meio de uma linguagem direcionada a este público e de forma mais lúdica, a importância de bons hábitos para o desenvolvimento de uma vida saudável e feliz, seja no *cafofo*, seja na *cola*, seja no *trampo*. Estes materiais visam auxiliar na melhora da qualidade de vida dos alunos, tanto nas relações interpessoais dentro da escola, da empresa, da família, quanto com eles próprios através da compreensão e a conscientização acerca da importância em adotar um estilo de vida saudável. Retificamos a imperatividade da abordagem sobre qualidade de vida como componente curricular obrigatório na formação dos alunos, contribuindo, assim, para uma formação integral destes cidadãos diante dos desafios da atualidade.

**Palavras-Chaves:** PROFEPT. Educação Integrada. Estilo de Vida. Jovem. Produto Educacional.

## ABSTRACT

This work presents itself as one of the mandatory requirements for the conclusion of the professional master's degree in professional and technological education (PROFEPT) carried out on the campus of the city of Blumenau/SC. From the perspective of these studies, the proposal for integrated education in Secondary Education, which includes work as an educational principle, aims to prepare students for the continuity of their studies and in the professional world. However, it is essential to consider not only the academic development, but also the quality of life of these students. From this perspective, the main objective of this study is to understand the lifestyle of integrated high school students on the São Francisco do Sul campus. To achieve this goal, social relationships, eating habits, physical exercise, the ability to control one's own stress and the quality of relationships at school, family and society were analyzed. The scope of the research obtained the participation of 98% of the students enrolled in 2023 and the data analysis took place in a qualitative and quantitative way. The results indicated a lack of knowledge about basic health indicators and low adherence to regular physical exercise programs. In addition to unhealthy eating habits, difficulty controlling stress and a close relationship with the school, which decreases as the student progresses in the course. Based on this reality, two materials were developed: an Educational Product aimed at high school teachers integrated in professional and technological education, in the form of a didactic sequence in e-book format, and an electronic booklet aimed at young people that addresses , through language aimed at this audience and in a more playful way, the importance of good habits for the development of a healthy and happy life, whether in the cafofo, or on the glue, or on the job. These materials aim to help improve the quality of life of students, both in interpersonal relationships within the school, the company, the family, and with themselves through understanding and awareness of the importance of adopting a healthy lifestyle. We rectify the imperative approach to quality of life as a mandatory curricular component in the training of students, thus contributing to the comprehensive training of these citizens in the face of current challenges.

**Keywords:** PROFEPT. Integrated Education. Lifestyle. Quality of life. Educational Product.

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Gráfico de respostas ao estudo de Silva <i>et al.</i> (2021)	46
Figura 2 - Modelo de pergunta aplicada no questionário do estudo	52
Figura 3 – Respostas à pergunta 20	60
Figura 4 – Avaliação do <i>e-book</i> por parte de profissionais da educação	67
Figura 5 – Observação enviada via questionário de testagem do <i>e-book</i>	68

**LISTA DE TABELAS**

Tabela 1 – Indicadores sociais	33
Tabela 2 – Cronograma de atividades desenvolvidas	53
Tabela 3 – Distribuição de alunos matriculados e respondentes por curso	55
Tabela 4 – Respostas do estudo relacionadas à variável alimentação.	56
Tabela 5 – Respostas do estudo relacionadas à variável atividade física.	57
Tabela 6 – Respostas do estudo relacionadas à variável comportamento preventivo	58
Tabela 7 – Respostas do estudo relacionadas à variável relacionamentos	59
Tabela 8 – Respostas do estudo relacionadas à variável controle do estresse	59
Tabela 9 – Respostas do estudo relacionadas à questão 20	66

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

EF – Educação Física

EJA – Ensino de Jovens e Adultos

EMI – Ensino Médio Integral

EPT – Educação Profissional e Tecnológica

EV – Estilo de Vida

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

IDMH – Índice de Desenvolvimento Humano Municipal

IFs – Institutos Federais

IFC – Instituto Federal Catarinense

IFSC – Instituto Federal de Santa Catarina

OMS – Organização Mundial da Saúde

PE – Produto Educacional

PROFEPT – Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica

QV – Qualidade de Vida

SFS – São Francisco do Sul

TCLEs – Termos de Consentimento Livre e Esclarecido

TALEs – Termo de Assentimento Livre e Esclareci

## SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	22
1 INTRODUÇÃO	27
1.1 Problema de pesquisa	
1.2 Objetivos	
1.3 Definição de termos	
2 REFERENCIAL TEÓRICO	35
2.1 A Educação Física no EMI	
2.2 A proposta da EPT e a abordagem do Estilo de Vida	
2.3 Estilo de Vida na EPT a partir da componente curricular Educação Física	
2.4 Reflexões fora da EPT sobre o Estilo de Vida	
3 METODOLOGIA	50
3.1 Cronograma das atividades realizadas	
4 ANÁLISE DOS DADOS DA PESQUISA	
4.1 Resultados da pesquisa	54
4.1.1 Achados relacionados aos hábitos alimentares	
4.1.2 Achados relacionados à prática de atividade física	
4.1.3 Achados relacionados a comportamento preventivo	
4.1.4 Achados sobre os relacionamentos	
4.1.5 Achados sobre controle do estresse	
4.1.6 Achados sobre a questão 20: a escola lhe faz bem?	
4.2 Discussão da pesquisa	61
4.2.1 Alimentação	
4.2.2 Atividade física	
4.2.3 Comportamento preventivo	
4.2.4 Relacionamentos	
4.2.5 Controle do estresse	
4.2.6 Questão 20: a escola lhe faz bem?	
4.3 Resultados da aplicação do Produto Educacional	67
4.4 Artigo submetido (requisito para conclusão do programa)	
4.5 Outros produtos desta pesquisa	
4.5.1 ARTIGO 01: Análise do perfil do estilo de vida de calouros do programa de mestrado PROFEPT, campus IFC Blumenau, durante a pandemia de covid-19.	
4.5.2 ARTIGO 02: Qualidade de vida dos estudantes do Ensino Médio Integrado do campus São Francisco do Sul/SC: uma análise sobre o estilo de vida dos alunos.	
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	70
REFERÊNCIAS	73
APÊNDICE A – PRODUTO EDUCACIONAL	83

ANEXO A – APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA	87
ANEXO B - QUESTIONÁRIO UTILIZADO NA PESQUISA	93
ANEXO C - OUTROS ARTIGOS COMPLETOS PUBLICADOS EM EVENTOS CIENTÍFICOS	95
ANEXO D – QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DO <i>E-BOOK</i> (PROFESSORES)	127
ANEXO E – QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DO <i>E-BOOK</i> (ALUNOS)	132
ANEXO F – ARTIGO SUBMETIDO PARA A CONCLUSÃO DO MESTRADO	137

## APRESENTAÇÃO

A proposta de educação integrada no Ensino Médio, juntamente com a inclusão do trabalho como princípio educativo, visa proporcionar uma formação mais completa aos estudantes, preparando-os tanto para a continuidade dos estudos, quanto para o mundo do trabalho. No entanto, é fundamental que esta abordagem vá além do desenvolvimento acadêmico e intelectual, considerando também a qualidade de vida dos estudantes como elemento essencial.

Para justificar esta visão, é necessário enfatizar a importância da manutenção de bons hábitos relacionados ao estilo de vida. O que pode ocorrer através das relações sociais saudáveis na escola, promovendo um clima favorável ao aprendizado e fortalecendo o senso de pertencimento ao ambiente escolar. Além disso, é fundamental ressaltar a relevância da alimentação adequada, da manutenção de ações preventivas, do controle do estresse e da prática regular de exercícios físicos que contribuem para a promoção da saúde e bem-estar dos jovens.

Ao reconhecer a importância dessas dimensões, a proposta de educação integrada mente e corpo ganha uma dimensão mais ampla, abrangendo não apenas a formação técnica, mas também a formação humana e o desenvolvimento integral dos estudantes. Entendemos que incluir os estudos acerca do estilo de vida saudável como elemento central na discussão da EPT ajudará a construir uma visão mais enriquecedora da educação profissional no Ensino Médio, priorizando não apenas o crescimento intelectual, mas também o equilíbrio entre diferentes prismas da vida dos estudantes.

Assim, a proposta de educação integrada, aliada à valorização das relações sociais saudáveis, alimentação adequada e exercícios físicos, busca proporcionar aos estudantes uma formação completa, promovendo o seu bem-estar e preparando-os de forma abrangente para os desafios do mundo contemporâneo. Ao reconhecer que a visão de boa educação não pode se restringir às questões acadêmicas, é possível construir uma base

sólida para uma educação profissional no Ensino Médio que valorize a qualidade de vida dos estudantes como um elemento essencial para seu pleno desenvolvimento.

A perspectiva da educação integral procura unir o ensino técnico com uma formação humanizadora, assim, os alunos podem adquirir habilidades práticas e, ao mesmo tempo, desenvolver a sua capacidade de pensar criticamente, analisar informações e lidar com questões sociais e éticas. Além disso, esta abordagem pode preparar melhor os alunos aos desafios da vida, e não apenas ao mercado de trabalho, pois, em tempos cada vez mais informacionais, são exigidos cada vez mais habilidades técnicas e conhecimentos diversos de todos nós. Ao formar profissionais com uma visão mais ampla e holística, é possível criar uma expectativa de uma sociedade mais justa e equilibrada em termos de desenvolvimento econômico e social (FÜHR, 2022).

Nesse sentido, entendemos ser necessário verificar as dimensões que envolvem o corpo neste espaço da EPT. Para tal, julgamos que seria interessante fazer uma adaptação da ferramenta de estudo de Nahas, Barros e Francalacci (2000) sobre o Estilo de Vida (EV) e suas inferências sobre a Qualidade de Vida (QV). Ademais, o questionário se caracteriza como um instrumento de coleta de dados bastante difundido no meio acadêmico dos estudos relacionados à área da saúde.

Nessa ferramenta, chamada de Pentáculo do Bem-estar, é possível, através de perguntas fechadas, identificar qual o perfil de estilo de vida que determinado público apresenta relacionado a cinco dimensões, a saber: atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social, controle do estresse e nutrição.

As modificações foram com a preocupação de aumentar a sensibilidade das respostas, para tanto, foi usada a escala *Likert* de cinco respostas (HAUCK FILHO; VALENTINI; PRIMI, 2021), pois a original estava estruturada em uma escala de quatro respostas. Além das questões já validadas, foram adicionadas quatro questões que ajudaram a contextualizar o espaço escolar em análise.

Sobre o espaço escolar, ofertamos as seguintes justificativas: o recorte da análise desta pesquisa atendeu:

- a) a especificidade do programa de Pós-Graduação, sendo, espaço formal ou informal de educação técnica e tecnológica, b) Ensino Médio Integrado, e c) viabilidade para execução da pesquisa.

O Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica (PROFEPT) tem área de concentração a Educação Profissional e Tecnológica – EPT. Diante das várias estratégias de se desenvolver a EPT, o programa optou em fomentar estudos em que os processos educativos que envolvam a integração dos campos do Trabalho, da Ciência, da Cultura e da Tecnologia. Entende-se também que é possível realizar a EPT em espaços de diversas naturezas, no entanto, optou-se pelo espaço do Instituto Federal Catarinense, no campus São Francisco do Sul (SFS).

A escolha pelo campus SFS atende também a outra preocupação do programa, que é o ensino integrado. Os Institutos Federais nasceram dentro de uma proposta política e pedagógica que procurou atender outra perspectiva de educação profissional. Por ser uma intuição pública, a gestão deste espaço pode apresentar controvérsias ou novos paradigmas com o passar do tempo.

Algo inevitável é se pensar na escola como um organismo vivo e que a visão da instituição como um todo deve ser espelhada em Freire (2019), que afirma somente haver emancipação das classes trabalhadoras quando condicionada a coexistência a uma emancipação do ser social. Portanto, não há como pensar na busca pela autossuficiência da classe trabalhadora se a escola não propicia uma formação que procure atender a superação dos problemas de infraestrutura e superestrutura.

É diante deste cenário que o Ensino Médio Integrado que surge o discurso da formação da mão de obra para o mercado de trabalho trouxe efeitos para o modelo de educação brasileiro. A implantação do controverso modelo de Educação Básica mostrou que esta demanda por mão de obra qualificada encontra espaço político e econômico para sua implantação. No entanto, um paradoxo se mostrou neste processo. O paradigma de educação profissional proposto foi justamente o modelo de Ensino Médio que os

Institutos Federais mostram ter obtido êxito, o Ensino Médio Integrado. Nesse ponto, cabe a preocupação de entender se de fato o modelo relatado acima se mostra completo.

Na produção do conhecimento científico, a dúvida é a propulsora. Por mais exitoso que possa apresentar, cabe sempre avaliar e reavaliar os processos que levaram ao sucesso, pois as contradições sempre existirão, tendo em vista o contexto histórico materialista e o modelo capitalista em que vivemos. Assim, o Ensino Médio Integrado foi contemplado para compreender se o modelo de educação integrada que o Instituto Federal, neste caso, o catarinense (IFC), apresenta elementos que podem ajudar neste debate.

Dessa forma, a escolha do campus SFS foi arbitrada para atender estas premissas e para a execução da pesquisa. É um campus urbano, construído há dez anos, com um universo de estudantes (Ensino Médio e Superior) em torno de 500 alunos, recorte populacional adequado para pesquisas que procuraram explorar perfis dentro deste contexto discutido. Além disso, é um campus em uma região portuária, com um perfil de baixa renda quando comparado aos demais municípios analisados, sem os indicadores pujantes como a das cidades de Joinville, 50 km de distância. Se um espaço forma para atender todas as premissas acima indicadas, o campus SFS atende formalmente a todas.

Posto isso, a pesquisa está estruturada em cinco partes, a saber: introdução, referencial teórico, metodologia da pesquisa, análise dos dados da pesquisa e considerações finais. A primeira trata de apresentar o problema de pesquisa, os objetivos e ainda realizar a definição dos termos que serão utilizados, além de contextualizar a presente pesquisa.

A segunda parte traz discussões importantes sobre quatro pontos importantes para a compreensão das dimensões do estudo: 1 - A educação física no EMI; 2 - A proposta da EPT e a abordagem da Qualidade de Vida; 3 - Qualidade de Vida na EPT a partir da componente curricular Educação Física, e 4 - Reflexões fora da EPT sobre o Estilo de Vida. Na sequência, apresentamos a metodologia adotada, bem como o cronograma de execução de cada uma das etapas.

Na quarta parte, apontamos os resultados da pesquisa, primeiramente, de forma quantitativa e, na sequência, de forma qualitativa, isolando cada uma das esferas analisadas neste estudo. Ainda na quarta parte, mostramos o artigo resultado desta pesquisa, bem como outras produções acadêmicas, frutos dos estudos no programa. Por fim, as considerações finais acerca dos achados presentes nesta dissertação.

## 1 INTRODUÇÃO

Adotar hábitos saudáveis, ou seja, desenvolver um estilo de vida adequado, é fundamental para garantir uma boa qualidade de vida em todas as fases da vida, incluindo a adolescência e a juventude. Isso pode ser feito por meio de uma alimentação balanceada, da prática regular de exercícios físicos, do controle do estresse, da compreensão dos indicadores de saúde e do cultivo de relações interpessoais saudáveis. Ao adotar estas práticas, aumentamos as nossas chances de manter uma boa saúde física e mental, prevenindo doenças crônicas e melhorando a nossa qualidade de vida.

A pandemia trouxe uma série de desafios para a nossa saúde, que foram desde os riscos à saúde física e mental causados pela própria doença e passaram ainda pelas consequências causadas pelo impacto do isolamento social, da ansiedade e do estresse em nossas vidas. A necessidade de mudanças abruptas na rotina de estudos, trabalho e lazer teve grande impacto no estilo de vida de muitas pessoas ao redor do mundo. Estas mudanças causaram um grande efeito na qualidade de vida de milhões de pessoas em todo o mundo.

Os alunos do Ensino Médio Integrado do Instituto Federal Catarinense, bem como os demais estudantes de todo o mundo, foram afetados no que se refere às rotinas escolares, pois as aulas presenciais foram substituídas por aulas remotas durante todo o ano de 2020 e alguns meses do ano de 2021.

Pesquisas recentes realizadas entre jovens durante o período da pandemia da covid-19 têm evidenciado uma série de danos negativos sobre a saúde cognitiva e emocional desta população. Consoante os estudos tratados por Pedroza *et al.* (2022), muitos jovens apresentaram defasagem cognitiva para atividades executivas e memória.

Além disso, Parreira, Soler e Rodrigues (2022) constataram que muitos estudantes manifestaram insatisfação com o curso que frequentavam. Além disso, ansiedade, depressão e estresse têm sido comuns entre os jovens, conforme apontado por Borges, Nakamura e Andaki (2022), Jones *et al.* (2022) e novamente por Parreira, Soler e Rodrigues (2022).

Entretanto, é importante salientar que os prejuízos causados pela covid-19 têm ultrapassado o âmbito escolar. Bailão (2021) e Parreira, Soler e Rodrigues (2022) apontaram a ocorrência de prejuízos físicos, a diminuição dos recursos financeiros e a piora nos relacionamentos interpessoais dos jovens. Estes fatores contribuíram para comprometer a saúde emocional da população.

Frente à necessidade da retomada de bons hábitos relacionados ao estilo de vida por parte do público jovem, decidimos analisar o estilo de vida dos estudantes do Instituto Federal Catarinense, especificamente no campus de São Francisco do Sul. Para isso, adotamos como conceito as ideias da Nahas (2017), que define Qualidade de Vida como sendo o entendimento de bem-estar individual formado por uma soma de fatores individuais, ambientais e socioculturais.

Estes fatores interagem constantemente entre si e são atributos que evidenciam as circunstâncias de vida de cada pessoa. O autor (2017) reforça que “[...] num sentido mais amplo, qualidade de vida pode ser uma medida da própria dignidade humana, pois pressupõe o atendimento das necessidades humanas fundamentais.”

Relacionando a qualidade de vida (QV) e o estilo de vida com o presente estudo, apresentamos alguns dos principais comportamentos que fazem parte dos indicadores relacionados ao estilo de vida, sendo eles: saúde, alimentação, atividade física, acesso à educação, trabalho, lazer, relacionamento interpessoais, segurança, moradia, meio ambiente, entre outros.

Destacamos que, embora a necessidade dos cuidados com a QV não seja exclusividade daqueles que defendem a educação pautada em uma formação crítica e cidadã, este estudo se mostra relevante dentro do contexto da EPT pelo fato de que, entre os autores de referência desta modalidade de ensino, está presente o consenso de que o ensino neste ambiente deveria apresentar características comuns aos cursos não técnicos, ou seja, os cursos regulares de Ensino Médio, onde a educação do ser é feita de forma integral, não sendo apresentada aos educandos de forma fragmentada.

Quando falamos educação integral, nos referimos a uma abordagem educacional que busca promover a formação do educando em diversas áreas do conhecimento, além do campo técnico em que ele atuará ao concluir o curso (KUENZER, 2002; SAVIANI, 2007).

Em outras palavras, esta abordagem não se limita apenas à preparação para o mercado de trabalho, devendo ter por objetivo a formação integral do aluno, contemplando tanto as dimensões técnicas e tecnológicas, quanto as dimensões políticas, culturais e sociais (RAMOS, 2012; TUMOLO, 2011) atendendo, assim ao mundo do trabalho.

Como mundo do trabalho entendemos tanto o ambiente quanto o contexto e as relações em que ocorrem atividades produtivas, relacionadas as atividades intelectuais ou manuais. Neste espaço os indivíduos desempenham funções profissionais necessárias a manutenção do sistema social vigente, o capitalismo. É neste contexto que temos na EPT, o ambiente de preparação para o mundo de trabalho, conforme entendido acima.

Frente aos ideais elencados acima, desenvolver um trabalho que determine o perfil do Estilo de Vida dos jovens do EMI tem uma grande importância na formação integral do educando, uma vez que proporciona a ele uma visão ampla e consciente acerca de sua própria saúde física, mental e emocional. Além disso, este trabalho poderá ser um fator influenciador de forma favorável o aluno para que ele reflita sobre a importância, ou mesmo comece a adotar hábitos saudáveis de vida, como a prática regular de exercícios físicos, uma alimentação equilibrada e cuidado com a saúde emocional, o que reflete positivamente em sua vida pessoal e profissional.

Esta preocupação em promover uma educação que vá além da preparação para o mercado de trabalho é compartilhada por diversos autores, incluindo Paulo Freire (2013), que critica a educação bancária voltada exclusivamente para o mercado de trabalho como um problema a ser solucionado na educação brasileira.

Quando se utiliza do termo *educação bancária*, Freire se refere a um método de ensino no qual o professor se limita a repassar o conteúdo aos alunos sem se preocupar com a compreensão e a (re)significação do

aprendizado. Este método se assemelha a um processo de depósito de informações na mente dos alunos semelhante aos depósitos feitos em bancos. Por esse motivo, Freire utilizou termo *educação bancária*.

A proposta de educação integrada no Ensino Médio, com a inclusão do trabalho como princípio educativo, busca preparar os estudantes de forma abrangente para a continuidade dos estudos e o mundo profissional. No entanto, é necessário considerar não apenas o desenvolvimento acadêmico, mas também a qualidade de vida dos alunos (SAYÃO, 2019; CASTAMAN, RODRIGUES, 2021; SOUZA, DOS SANTOS, 2021; DA CONCEIÇÃO, DA SILVA, 2022).

Destacamos a importância das relações sociais saudáveis no ambiente escolar, fortalecendo o senso de pertencimento e favorecendo o aprendizado. Além disso, a alimentação adequada e a prática regular de exercícios físicos são fundamentais para a promoção do bem-estar dos jovens (REIS, 2019; CAMPOS *et al.*, 2020; LEMKE, SCHEID, 2020; ROSSI, 2022).

Ao reconhecer esses aspectos, a proposta de educação integrada amplia o seu escopo, abrangendo não apenas a formação técnica, mas também a formação humana e o desenvolvimento integral dos estudantes. Ao considerar a qualidade de vida como central, é possível uma visão mais enriquecedora da educação profissional no Ensino Médio, equilibrando as diversas dimensões da vida dos alunos e promovendo um preparo mais completo para os desafios da atualidade.

### **1.1 Problema de pesquisa**

Tendo em vista a necessidade dos cuidados com a qualidade de vida já descrita na apresentação do presente estudo, caracterizamos como principal problema desta pesquisa compreender, dentro dos parâmetros que serão analisados neste estudo, *como os jovens do EMI do campus de SFS conduzem seu estilo de vida?* Assim, almejando conhecer o perfil destes jovens.

Ainda, ao desenvolvermos o PE, a ideia foi a de propor uma intervenção prática visando responder à pergunta que sucedeu à análise dos

resultados obtidos na coleta dos dados, assim, tentando atender a demanda pedagógica sobre *como ampliar o conhecimento destes jovens a respeito da importância de um estilo de vida saudável para desenvolver um melhor Estilo de Vida?*

A maior motivação para o estudo nasce da preocupação com o estilo de vida relacionado à QV da população. Algo presente no cotidiano daqueles que vivenciam atividades relacionadas à educação e à educação física dentro do ambiente escolar. Tal preocupação ganhou destaque ainda maior com a chegada da pandemia da covid- 19.

Com vista à questão social, portanto, elegemos os estudantes do campus de São Francisco do Sul como amostra neste estudo, entendendo que as relações de trabalho são intimamente relacionadas ao estilo de vida (EV) das pessoas. Para tal seleção utilizamos dados de indicadores sociais, conforme descritos na sequência deste estudo.

Justificamos a presente pesquisa por entendermos que, ao conhecer o perfil do estilo de vida dos jovens estudantes do IFC, campus SFS, será possível desenvolver parâmetros para a criação de diferentes propostas que visem novas práticas educacionais que podem servir a dois objetivos. Primeiramente ao propósito de estimular a adoção de hábitos saudáveis e a prevenção de comportamentos de risco e, de forma secundária, defendemos que esta pesquisa apresenta potencial de contribuição para o avanço do conhecimento científico relacionado ao EV de estudantes do EMI.

Os argumentos acima vão ao encontro da formação profissional em educação física da autora do texto que, ao longo de mais de dezessete anos de trabalho nesta área, acredita e faz o possível para promover consciência e mudanças positivas nos hábitos de estilo de vida de seus alunos e futuros profissionais.

Tais resultados poderão servir de adjuvantes para o desenvolvimento de políticas públicas e programas educacionais que tenham por objetivo melhorar a qualidade de vida entre os jovens.

Conforme exposto no referido artigo, a seleção pelos alunos deste campus se deu através de uma busca nos indicadores sociais federais dentre

todos os campus pertencentes às regiões do Vale do Itajaí e região norte.

A triagem por estas regiões ocorreu de forma a atender àqueles campus mais próximos de Blumenau, cidade sede deste programa de mestrado.

Dentro da busca, elegeu-se o campus que se caracteriza como aquele com maior carência tanto financeira (maior percentil de usuários do auxílio Brasil e auxílio emergencial), quanto no desenvolvimento geral da população daquele município (verificado através do índice IDMH).

A escolha pelo presente campus se deu frente aos indicadores econômicos coletados do site do governo federal, a saber: maior percentual de população que recebe os seguintes auxílios: auxílio Brasil e auxílio emergencial. Ainda foi utilizado o Índice de Desenvolvimento Humano Municipal (IDHM).

Quanto ao motivo pela escolha de indicadores econômicos para escolher o campus de estudo e aplicação do PE, este fato se deu por bebermos em fontes acadêmicas que indicam questões econômicas como um dos maiores fatores dificultadores na adoção de um estilo de vida saudável. (DE OLIVEIRA DANTAS; 2011; PEREIRA, 2020)

Em sua dissertação, Oliveira (2021) ao abordar sobre os fatores dificultadores na implementação de um programa de saúde na escola cita entre outros os “baixos níveis de envolvimento dos pais em manter as crianças com um comportamento saudável e baixo nível socioeconômico das famílias” como alguns dos principais fatores dificultadores neste processo. (OLIVEIRA, 2021, p. 83).

Na tabela abaixo, é possível perceber os resultados de tais percentuais.

**Tabela 1 – Indicadores sociais analisados**

<b>MUNICÍPIO</b>	<b>AUXÍLIO BRASIL (%)</b>	<b>AUXÍLIO EMERGENCIAL (5)</b>	<b>IDMH (%)</b>
Blumenau	<b>2,08</b>	<b>0,47</b>	<b>0,80</b>
Gaspar	<b>1,38</b>	<b>0,51</b>	<b>0,76</b>
Itajaí	<b>3,55</b>	<b>0,68</b>	<b>0,79</b>
Jaraguá do Sul	<b>2,22</b>	<b>0,47</b>	<b>0,80</b>
Joinville	<b>2,78</b>	<b>0,50</b>	<b>0,80</b>
São Francisco do Sul	<b>4,31</b>	<b>0,62</b>	<b>0,76</b>

Fonte: Governo Federal (2022)

Os valores referentes aos indicadores auxílio Brasil e auxílio emergencial compreendem ao ano de 2022, e o IDHM é relativo ao ano de 2010. Todos os dados são os mais atuais disponíveis na plataforma do governo federal do Brasil<sup>1</sup>.

Outro critério adotado para a escolha das cidades acima listadas foi a proximidade geográfica delas com relação ao polo do Programa de Mestrado em Educação Profissional em Rede Nacional (PROFEPT), do qual fazemos parte.

## **1.2 Objetivos**

Como objetivos, a presente pesquisa apresenta as seguintes propostas:

### Objetivo geral:

Traçar o perfil do estilo dos estudantes do Ensino Médio Integrado docampus São Francisco do Sul.

---

<sup>1</sup> Disponível em: gov.com

Objetivos específicos:

- Analisar o perfil do estilo de vida destes alunos através da adaptação da ferramenta PEVI, de Nahas, Barros e Françalacci (2000);
- Comparar os indicadores entre si;
- Desenvolver um *e-book* informativo sobre qualidade de vida e estilo de vida saudável voltado ao público jovem;
- Elaborar um *e-book* contendo seis planos de aula abordando o tema qualidade de vida e estilo de vida entre jovens.

### 1.3 Definição de termos

No intuito de favorecer a leitura da presente dissertação, na sequência, apresenta-se a definição de alguns dos termos utilizados neste documento que frequentemente serão referenciados.

**1.3.1 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).

**1.3.2 Estilo de vida:** Questões relacionadas 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 (SILVA *et al.*, 2022).

**1.3.3 Ensino Médio Integrado:** A modalidade de ensino que propõe a integração entre a formação geral (ensino propedêutico) e a formação profissional, buscando estabelecer uma conexão entre a teoria e a prática, promovendo a problematização do trabalho como princípio educativo, a união dos diversos componentes curriculares, o uso da pesquisa como base pedagógica e a indissociabilidade entre o ensino, a pesquisa e a extensão

(CATRO; NETO, 2023).

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

O conceito amplo de qualidade de vida e, portanto, a importância em desenvolver um estilo de vida saudável nesta população são de extrema relevância dentro dos estudos do PROFEPT, uma vez que o programa possui um forte compromisso com a melhoria da realidade social tanto dos alunos, quanto da comunidade que cerca cada um dos campi do IFC.

Dentro do contexto da educação para a formação humana, integral e omnilateral e amparados pelos autores relacionados neste artigo, é possível atribuir à disciplina de Educação Física o papel de articulação com as demais componentes curriculares dos cursos técnicos, pois todos devem ter a perspectiva de melhorar o estilo de vida desses jovens, uma vez que atividades integradas podem contribuir de forma mais efetiva para a educação plena por meio de atividades físicas, cognitivas e psicomotoras diferenciadas (BATISTA, 2014; DUARTE, 2014; MARX, 1982a; 1996; MOURA, 2014; OSSAK, 2016; SILVA e SILVA, 2016; SOARES *et al.*, 2013).

A fim de elucidar tais questões, se faz necessária uma abordagem interdisciplinar, para tanto, abordamos, primeiramente, a relação entre a disciplina de Educação Física (EF) e o EV de jovens. Na sequência, abordamos a relação entre a EPT e o EV, unindo, por fim, o componente curricular da EF dentro da EPT, finalizando com uma reflexão sobre o estilo de vida fora do universo da EPT.

### **2.1 A educação física no EMI**

Através de consulta bibliográfica digital, foi possível percebermos que especificamente tratando de estudos sobre o Estilo de Vida no EMI, não há pesquisas publicadas que atendam a esta temática direcionada especificamente aos jovens, nesta modalidade de ensino. Porém, tanto fora quanto neste ambiente as pesquisas ocorrem com grande frequência

estudando efeitos e relações entre servidores e professores. Aquelas pesquisas que remetem ao estudo do estilo de vida de escolares adolescentes, estas são comuns em outras modalidades de ensino.

Como um exemplo dentro do universo da EPT, relacionado ao estudo sobre o estilo de vida dos professores, temos a pesquisa publicada por Colares (2015).

Ainda, Silva (2020) quando relaciona seus estudos sobre tendências pedagógicas em EF dentro da EPT, afirma que as Tendências Pedagógicas Críticas são uma referência didática e pedagógica valiosa para a formação profissional técnica de nível médio integrado em Educação Física. No entanto, é importante considerar que essa área abrange diversas possibilidades teóricas e práticas, tornando fundamental enfatizar que a estrutura pedagógica dessa disciplina no IFMS deve refletir a pluralidade que faz parte de sua história no campo do conhecimento. os cursos de EMI nessa instituição.

Como já abordado anteriormente, a necessidade dos cuidados com o estilo de vida que leve a uma qualidade de vida deve não apenas contemplar os educandos do Ensino Integrado Médio do IFC, mas o conjunto de todos os alunos (superior e pós-graduação). Entretanto, para fins de definição de corte de estudo, não se pode tirar de vista a viabilidade e o tempo que esta pesquisa empregará ainda no ano corrente.

Assumimos, assim, que entender como estes educandos apresentam boas práticas de estilo de vida no seu dia a dia poderá ser uma contribuição para o debate sobre a questão das práticas educativas dentro da EPT.

## **2.2 A proposta da EPT e a abordagem do Estilo de Vida**

A necessidade de estudar o estilo de vida dos educandos do EMI na EPT surge da congruência aos ideais de educação omnilateral e emancipadora, defendida e almejada por autores como Marx e Engels (2011), que denunciavam a dominação do capital sobre o mundo de trabalho e, de forma breve, as relações sobre o papel da escola nesse contexto de

manutenção da hierarquia social.

Temos em Gramsci (2004) outro clássico da EPT, que atribui a questões mais complexas e profundas o fato de que a escola atual não atuar a favor dos interesses dos educandos como uma educação voltada para a liberdade e para o crescimento humano, mas, sim, do estado para, concordando com Marx e Engels, manter em funcionamento a dinâmica do capitalismo.

Corroborando essas ideias, é possível perceber em Kuenzer (2002 e 2011) e Tumolo (2011) o entendimento sobre a realidade de que a escola sempre foi e permanecerá sendo um local para a reprodução do que a sociedade dominante deseja que se construa. Ou seja, uma massa formada por mão de obra barata, desqualificada e robotizada. Quando falamos em robotizada, nos referimos tanto aos movimentos repetidos de forma mecanizada, quanto à incapacidade de pensar e agir por si próprio e de forma livre.

Kuenzer (2002) faz uma crítica contundente à ação desinteressada do capital ao longo de toda a formação social, argumentando que os interesses sempre estiveram direcionados exclusivamente para o mecanismo de acumulação. Isso pode ser facilmente compreendido ao analisar a história da formação da sociedade brasileira, desde os primórdios do capitalismo até os dias atuais.

A autora expõe uma dura realidade em que as pessoas negras e pobres são fadadas a uma esfera social limitada, enquanto os filhos da burguesia são destinados ao sucesso financeiro e social desde o nascimento. Para ela, a manutenção dessas esferas sociais e a origem do papel de cada indivíduo na sociedade brasileira são estratégias do capitalismo que perpetuam desigualdades profundas e limitam as possibilidades de ascensão social para a maioria da população.

Como uma proposta de mudança nesse paradigma denunciado acima, se tem na Educação Física, enquanto componente curricular obrigatório dentro da EPT, uma possibilidade de projeto emancipador dentro deste do ambiente escolar.

Dentro do contexto apresentado, o componente curricular da Educação Física tem uma importância crucial na formação integral do educando, pois busca promover o desenvolvimento físico, mental e social por meio da prática de atividades físicas. Além disso, a EF pode ser um importante instrumento de transformação social ao proporcionar aos alunos oportunidades para se conhecerem melhor, superar limites, desenvolver habilidades e competências, e trabalhar em equipe.

Assim, ao inserir a Educação Física no currículo escolar, a escola pode contribuir para reduzir as desigualdades sociais e promover a inclusão social, permitindo que todos os alunos tenham acesso aos benefícios de uma vida ativa e saudável, independentemente de sua origem social.

Embora não ocorram muitos estudos especificamente sobre o papel da Educação Física e das atividades físicas dentro da proposta emancipadora e libertadora dentro da EPT, nos é possível identificar algumas consonâncias com tais debates.

A primeira semelhança vem da reflexão de Marx e Engels (2011) em *Textos sobre Educação e Ensino*, onde afirmaram ser necessário que a educação se dê através das dimensões intelectual, corporal e tecnológica, sugerindo a imperatividade da multidisciplinaridade no ensino, considerando o homem em suas diversas dimensões.

Outra abordagem possível de se perceber estão nos escritos de Gramsci (2004) sob a perspectiva do ideal da escola unitária, o ideal de conceber uma escola pública sem divisões sociais e para todos e que suprimisse a dicotomia entre a educação intelectual e a educação formal.

Segundo o autor (2004), através da formação omnilateral, o aluno que dela for fruto será um ser social reflexivo, capaz de realizar mudanças significativas em sua vida, em seu trabalho e na sociedade de forma geral, melhorando, assim, a sociedade através da formação humanista.

Os princípios perseguidos tanto por Gramsci (2004), quanto por Marx e Engels (2011), embora utópicos, são respeitados e perseguidos por educadores que vislumbram a educação omnilateral. Especificamente refletindo sobre a escola unitária, ainda que saibamos que a sociedade atual

apresenta inúmeros desafios e contradições, os estudos apontam que ainda existem espaços e oportunidades para a construção de uma educação crítica e emancipatória, que promova a igualdade social e a justiça.

Nesse sentido, a escola unitária de Gramsci aponta ainda um papel importante na formação de cidadãos críticos e conscientes. E, quando refletimos sobre Marx e Engels, devemos tomar a crítica à exploração e opressão que, muitas vezes, acompanham o sistema capitalista como um estímulo para pensar em alternativas e modelos de organização social que valorizem o trabalho e a produção, mas que também garantam a conquista e os direitos dos trabalhadores.

Em sintonia com tais ideais sociais e democráticos, se faz fundamental que a escola prepare os alunos para ingressarem no mundo do trabalho, já que esta é uma das características essenciais da vida humana. Para tal, se faz necessário que a escola adote uma abordagem emancipatória, considerando as mais diversas e diferentes dimensões que compõem o ser humano.

Dessa forma, a escola se tornará um espaço de formação para estes jovens, ensinando-lhes maneiras de viver o universo do trabalho com uma visão ampla e crítica, não se limitando apenas às exigências do mercado. Sob este prisma emancipador, o objetivo será formar os alunos para o mundo do trabalho, permitindo que eles se tornem indivíduos capazes de contribuir para a construção de uma sociedade mais justa e sustentável.

De acordo com Saviani (2007), o futuro do ensino no Brasil será influenciado pelo sistema econômico vigente, o capitalismo, que tende a favorecer a transição do controle do sistema educacional de uma educação confessional, baseada em princípios filosóficos e/ou religiosos, para uma educação orientada por lógicas de mercado e voltada para a formação de mão de obra motivada e competitiva. Nesse modelo, o aluno é visto menos como um ser humano e mais como um objeto a ser manipulado e automatizado.

Saviani destaca que esta mudança não será fácil e enfrentará diversos obstáculos e dificuldades. No entanto, é importante reconhecer que a educação técnica pode ter um papel significativo no desenvolvimento humano,

desde que seja guiada por princípios éticos e pedagógicos que priorizem o bem-estar e a formação integral dos alunos, ideais vislumbrados pela EPT.

Os ideais de Saviani (2007) e a escola unitária de Gramsci (2004) têm em comum a visão crítica da educação como um processo político e social. Ambos os autores argumentam que a educação não é neutra e que seu papel não deve ser limitado a transmitir conhecimentos técnicos ou habilidades profissionais. Dessa forma, conferem à escola o papel de transformação social, sendo ela capaz de contribuir para a construção de uma sociedade mais justa e igualitária.

Para Saviani, a educação deve ser entendida como um processo dialético e crítico, que tem como objetivo formar cidadãos críticos e reflexivos capazes de transformar a sociedade.

Já para Gramsci, a escola desempenha um papel fundamental na formação da hegemonia cultural, ou seja, na difusão de valores e ideias que beneficiam as classes dominantes. O autor assumia que a escola não é apenas um espaço de transmissão de conhecimentos, mas também um espaço de produção e reprodução da cultura, das ideias e dos valores que sustentam a ordem social.

Porém, é possível identificar algumas diferenças importantes entre as ideias de Saviani e a escola unitária de Gramsci. Uma delas se refere ao fato de que, enquanto aquele prioriza uma abordagem pedagógica que tem como base a pedagogia histórico-crítica, este enfatiza a importância da educação como um instrumento para a formação de uma cultura popular nacional que permite ao povo compreender e agir de forma crítica e autônoma.

Além disso, a escola unitária de Gramsci defende que a educação deve ser um processo contínuo, que envolve toda a sociedade e não apenas a escola como instituição básica.

É importante lembrar que a aplicação prática da escola unitária de Gramsci enfrenta muitos obstáculos, tanto em termos de recursos financeiros, quanto de estrutura educacional e cultural quando falamos na realidade do sistema educacional brasileiro e, em especial, aos Institutos Federais, foco deste estudo.

A implementação de uma educação igualitária requer diversos tipos de investimentos que vão desde recursos financeiros, de mudanças profundas nas estruturas e políticas existentes, além de uma mudança de mentalidade social e democrática na sociedade do país. Apesar de ser utópica, os princípios da escola unitária de Gramsci são importantes para inspirar a busca por uma educação mais inclusiva e igualitária, de qualidade e para todos.

Considerando tais ideais, podemos observar, nas páginas de Ramos (2012), uma reflexão relevante sobre o papel da escola unitária dentro da Educação Profissional e Tecnológica (EPT). A autora sugere que a proposta de escola por Gramsci, embasada em princípios humanistas e iluministas, não pode ser simplesmente reproduzida na EPT, pois é necessário levar em conta a formação para o mundo do trabalho, um princípio essencial para esta modalidade educacional.

Sobre o caráter técnico dos cursos ofertados, embora seja inquestionável a ênfase na formação técnica, a bibliografia existente indica que o papel do educador também envolve momentos de interação humanizada, como nas aulas de Educação Física. Esta disciplina presente na matriz curricular do curso proporciona não só o uso de diferentes espaços, mas também a interação entre alunos e professores, contribuindo para socialização e estreitamento de laços entre os envolvidos, o que corrobora para o nosso objetivo de melhoria na qualidade de vida dos alunos.

É possível crer em um projeto de educação que aproxime o ensino técnico com a formação humanizadora no Ensino Médio. E este ideal vem sendo afirmado por muitos autores, a exemplo de Neves e Pronko (2008) que defendem a importância de práticas pedagógicas integradas e contextualizadas, que não se concentrem apenas na lógica mercadológica da sociedade capitalista.

As autoras destacam a necessidade de reconhecer os conhecimentos prévios dos estudantes, considerando-os como sujeitos ativos no processo histórico e incentivando a conscientização sobre suas condições reais em relação ao mundo.

Este estreitamento poderá ocorrer ao se considerar as realidades

locais e encontrar soluções criativas para enfrentar os desafios, a fim de que a teoria da escola igualitária e democrática possa ser aplicada de forma mais viável e efetiva. A busca por uma educação mais justa e inclusiva deve ser uma luta constante em prol do desenvolvimento pleno dos estudantes e da sociedade como um todo.

Kuenzer (2002) reflete, de forma firme e direta, sobre a realidade que põe a escola proposta por Gramsci no campo da utopia por afirmar que somente através da superação do capitalismo nos será possível alcançarmos uma educação politécnica (com a separação entre o capital e o trabalho).

A autora, se referindo à educação contra-hegemônica, nos fala sobre a importância histórica da existência de uma consciência, embora significativamente limitada, sobre a realidade dos processos educativos no mundo capitalista, uma vez que a ideia de que a superação do capitalismo é necessária para alcançar uma educação politécnica vem desde as teorias de Marx e Engels, que defendem a abolição da propriedade privada e a criação de uma sociedade socialista, na qual o trabalho seja realizado de forma coletiva e democrática.

Esta percepção se faz relevante ao passo que sinaliza a possibilidade de um futuro em que saíamos do campo do entendimento e consigamos adentrar no campo da ação. Assim, aprendendo e percebendo os problemas reais submetidos a todos aqueles que vivem da venda de sua força de trabalho pela ótica do modo de produção capitalista.

Defende a importância de os governantes compreenderem a realidade escolar dos professores e alunos a fim de desenvolverem vontade política para criar projetos pedagógicos que reflitam o mundo do trabalho e a realidade em que vivem alunos, professores e sociedade.

Ao relacionar o pensamento da Educação Profissional e Tecnológica (EPT) com o estilo de vida dos alunos do Ensino Médio Integrado (EMI), é possível destacar a importância da saúde e dos cuidados pessoais para o desempenho escolar. Estudos indicam que pessoas que se preocupam com a sua saúde apresentam uma maior disposição para realizar as tarefas diárias, incluindo os estudos (NAHAS, 2000; 2017; HIGO, 2001; SILVA, 2016).

Dessa forma, fica evidente a relação entre os cuidados relacionados ao corpo e a mente com o sucesso acadêmico, especialmente em um contexto como o do EMI, em que os alunos são submetidos a um grande volume de atividades curriculares e aos desafios de uma formação de tempo integral. Portanto, investir em ações que incentivem a adoção de hábitos saudáveis pode ser uma estratégia importante para garantir um melhor rendimento escolar.

Confrontando tais problemas nos debates que vivenciamos no mestrado do PROFEPT sobre a busca pela educação omnilateral e emancipadora dos alunos, Nahas (2017) vai ao encontro da percepção sobre QV da Organização Mundial de Saúde (OMS), contemplando a linha que desejamos seguir nestes estudos.

É possível concordar com o autor e observar que a EPT apresenta um excelente ambiente para a divulgação e aplicação de programas que visem a conscientização da QV dos alunos, uma vez que sua filosofia propaga a educação humana interpretada de forma multifacetada. Além disso, a integralidade do programa de qualidade de vida pode ser considerada um fator positivo para o desenvolvimento dessas ações.

### **2.3 Estilo de Vida na EPT a partir da componente curricular Educação Física**

Palmeira e Santos (2020) ao abordarem a importância da formação para além do mercado de trabalho, enfatiza que nesse contexto, a tradição de práticas pedagógicas integradas e contextualizadas, que não se baseiam em ações mercadológicas e não se limitam apenas às exigências de uma sociedade capitalista. Além disso, tais práticas devem levar em conta o conhecimento prévio dos educandos, reconhecendo-os como sujeitos ativos no processo histórico e capazes de relacionar suas condições reais com o mundo de forma consciente.

Em seus trabalhos, Nahas (2017) aponta a necessidade de, como professores de Educação Física, oferecermos na escola uma educação onde o aluno tome conhecimento e não apenas repita gestos sem saber o

porquê das ações, assim, propondo uma educação que proporcione a reflexão na ação, como segue:

Se um dos objetivos é fazer com que os alunos venham a incluir hábitos de atividades físicas em suas vidas, é fundamental que compreendam os conceitos básicos relacionados com a saúde e a aptidão física, que sintam prazer na prática de atividades físicas e que desenvolvam um certo grau de habilidade motora, o que lhes dará a percepção de competência e motivação para essa prática. Esta parece ser uma função educacional relevante e de responsabilidade preponderante da Educação Física escolar (NAHAS, 2017, p. 170-171).

Com relação a novos estudos em EPT no componente curricular da Educação Física (EF), é possível perceber que, nos últimos anos, os trabalhos referentes à QV vêm ganhando adeptos.

É o caso de Soares (2013), em uma fala específica que concerne a um possível caminho para a EF na EPT no sentido de alcançar uma educação crítico-reflexiva e emancipadora.

Ainda é possível identificar em autores como Boscatto *et al.* (2020); Gomes (2021); Kawashima (2021); Medeiros (2021); Montiel (2021); Silva (2021); Soares (2018); Viana (2020); Viana *et al.* (2021) estudos direcionados às possibilidades de intervenção no EMI da EPT sob a luz de uma EF emancipadora.

Silva (2014), refletindo sobre a Educação Física na perspectiva de educação omnilateral, aponta para a necessidade de termos presentes os conceitos iniciais de Marx que discutimos acima, em que o homem precisa ser entendido como fruto e parte da natureza. E de que, conseqüentemente, para compreender a EF no ambiente escolar sob esta perspectiva de educação para o corpo todo, devemos percebê-la no campo da necessidade.

Colares (2015), ao realizar um estudo incluindo todos os Institutos Federais de Santa Catarina, contemplou 304 professores de EF exercendo função como docente federal e lecionando na Educação Básica – Ensino Médio Integrado – e realizou a sistematização de informações sobre indicadores de estilo de vida de professores do Ensino Fundamental e Médio.

Já Barbosa (2017) afirma que, sob a perspectiva da educação

omnilateral, a formação integral do educando poderá ocorrer apenas se a EF for concebida de forma a anular características que a disciplina traz enraizadas em sua origem, como o estímulo à competição, a valorização dos resultados e a falta de interdisciplinaridade e variação nos conteúdos trabalhados.

Este caminho é indicado pelo autor como sendo uma solução para que se supere a tradição capitalista entranhável em nossa sociedade atual, onde o trabalho exerce papel de dominação de classes e, para poucos, é concedido o direito de gozar a vida de forma completa.

Boscatto *et al.* (2020) trazem o entendimento de que, para que seja possível compreender a EF no movimento da EPT, se faz necessário que entendamos a dinâmica desse movimento na EPT pelo viés crítico-reflexivo. Isso significa que os autores defendem que, para que possamos entender a EF dentro do contexto da EPT, é preciso que tenhamos uma compreensão crítica e reflexiva da dinâmica desse movimento na EPT. Ou seja, é importante que se reflita sobre as questões sociais, políticas e culturais que influenciam a EPT, a fim de entender como a EF se insere nesse contexto e como ela pode contribuir para uma formação mais completa e crítica dos estudantes desta modalidade de ensino.

Dessa forma, os autores apontam que a compreensão da dinâmica do movimento da EPT pelo viés crítico-reflexivo é fundamental para que os professores possam desenvolver um currículo que vá além do simples treinamento técnico dos alunos, mas que os capacite a pensar criticamente sobre seu papel na sociedade e a buscar transformações positivas em suas comunidades. Esta abordagem emancipadora da EF é essencial para que os alunos não sejam apenas trabalhadores eficientes, mas também cidadãos críticos e conscientes de seus direitos e deveres.

O estudo de Silva *et al.* (2021) se refere a uma pesquisa aplicada aos acadêmicos do Ensino Médio Integrado do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso (IFMT) – campus Barra do Garças, durante a pandemia da covid-19, quando as aulas foram remotas e a proposta do estudo foi apresentar aos estudantes alternativas durante o período de

pandemia relacionadas à qualidade de vida, com ênfase nas questões de ordem, higiene pessoal, qualidade do sono e da alimentação e saúde mental.

Ainda, a pesquisa realizada por Silva *et al.* (2021) apresenta relação direta com o estilo de vida dos estudantes, uma vez que oferta alternativas para melhorar a qualidade de vida durante o período de pandemia. A partir da ênfase em questões de ordem, higiene pessoal, qualidade do sono, alimentação e saúde mental, foi possível identificar fatores que contribuem para a manutenção da saúde e do bem-estar dos estudantes, essenciais para a melhoria da qualidade de vida. Além disso, é importante destacar que o estilo de vida dos estudantes pode influenciar diretamente no desempenho dos acadêmicos em seus estudos, tornando a preocupação com a saúde física e mental ainda mais importante no contexto estudado nesta dissertação.

No gráfico apresentado pela pesquisa acima, os autores tiveram como resultado a constatação de que a internet se mostra amplamente dominante como meio de acesso à informação.

**FIGURA 1** - Gráfico de respostas ao estudo de Silva *et al.* (2021)



**FONTE:** Disponível em: [https://f3286f62-e14d-4952-ad27-eac5c2feb473.usrfiles.com/ugd/f3286f\\_dde97ffe202d47dc8646d642c90d06ec.pdf](https://f3286f62-e14d-4952-ad27-eac5c2feb473.usrfiles.com/ugd/f3286f_dde97ffe202d47dc8646d642c90d06ec.pdf). Acesso em: 18 abr. de 2023.

Dentre as respostas, entre sites e mídias sociais, o percentual foi de 55%, o que mostra que nossas intenções de criação do website estão rumando no caminho certo, pois nos confere maiores chances de alcançar o público almejado.

Sobre esta cultura, temos, na intervenção de Higo (2020), uma valiosa proposta que contempla essa visão de inserção da cultura da QV no ambiente escolar. No referido estudo, foi realizada uma intervenção que avaliou o perfil do estilo de vida de 621 alunos entre 10 e 18 anos, de ambos os sexos, em escolas públicas municipais de Bauru/SP. A autora constatou que 65% dos estudantes indicaram perfil de QV intermediário ou positivo, e os outros 35% mostraram perfis negativos.

Os resultados do estudo acima sugerem a necessidade de que, nas aulas de EF, ganham força as discussões voltadas ao esclarecimento do que é a QV e qual a importância de que os jovens desenvolvam hábitos saudáveis em seu cotidiano tanto para o momento atual, quanto para a vida adulta.

Se faz necessário instituir dentro das aulas de EF ações direcionadas à melhoria da QV dos alunos dentro do ambiente escolar. Araújo e Silva (2017) retiram da escola a carga da responsabilidade única por propagar estas ações, porém, afirmam ser um dos ambientes mais apropriados para isso, uma vez que as ações desenvolvidas na escola podem repercutir positivamente na vida dos educandos e conseqüentemente da sociedade como um todo.

Sob esta perspectiva emancipadora, certamente a EF poderá contribuir para que se consiga propor novos caminhos na busca do ser humano socialmente emancipado e consciente do seu lugar no mundo através da melhoria da QV dos alunos do EMI da EPT.

## **2.4 Reflexões fora da EPT sobre o Estilo de Vida**

Autores como Pereira, Teixeira e Santos (2012) propõem debates interessantes apontando que, por um lado, alguns críticos direcionam seus estudos com foco único na saúde física, enquanto outros transcendem essa visão abarcando questões intrínsecas e extrínsecas e atribuindo a elas influências sobre a qualidade de vida dos indivíduos.

Pelo exposto acima, nos é possível perceber que muitos estudos na área da Educação Física e do Esporte historicamente enfatizaram apenas as

questões físicas do movimento humano e do exercício, ignorando questões sociais, psicológicas e culturais. No entanto, os autores acima apontam para a necessidade de uma abordagem mais ampla e integrada, que considere tanto fatores intrínsecos (como a saúde física), quanto extrínsecos (como o ambiente social e cultural) e suas influências sobre a qualidade de vida dos indivíduos.

Esta abordagem mais abrangente pode contribuir para uma compreensão mais completa do papel da Educação Física na promoção da saúde e do bem-estar dos indivíduos.

Frente às diferentes abordagens sobre a Educação Física, acreditamos na necessidade de apresentarmos o recorte que será adotado neste estudo.

A abordagem da QV adotada neste trabalho baseia-se no entendimento da OMS, que reconhece a importância tanto de fatores externos, quanto internos, na percepção individual desse conceito. Dessa forma, serão consideradas questões de diversas áreas, como sociais, econômicas, políticas, históricas, psicológicas, de saúde, ambientais, entre outras, que têm influência na forma como cada indivíduo percebe sua qualidade de vida (OMS, 2020).

Os estudos sobre QV apresentam uma visão holística sobre as escolhas que fazemos em relação à nossa alimentação, relacionamentos, atividades físicas, saúde emocional e comportamentos de prevenção, que determinam nosso estilo de vida e podem ter impactos significativos em nossa QV.

Paralelamente, em muitas de suas obras, Freire aborda os problemas enraizados na educação brasileira, propondo uma pedagogia crítica e transformadora. Ao considerarmos a educação como prática de liberdade e autonomia, é possível desenvolver um ensino que contemple a formação integral dos alunos, incluindo a promoção da QV.

Nahas define a QV como sendo a “percepção de bem-estar que reflete um conjunto de parâmetros individuais, socioculturais e ambientais que caracterizam as condições em que vive o ser humano.” Ainda para o autor:

“[...] num sentido mais amplo, qualidade de vida pode ser uma medida da própria dignidade humana, pois pressupõe o atendimento das necessidades humanas fundamentais” (NAHAS, 2017, p. 13).

De acordo com o autor, o estilo de vida engloba as ações cotidianas que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas. Estes fatores-chave determinam a qualidade de vida e o bem-estar geral das pessoas.

Ao comparar suas afirmações com a reflexão de que os programas de Educação Física atuais não estão conseguindo promover a QV dos alunos, uma vez que os jovens estão se mostrando cada vez menos ativos e mais propensos a doenças como a obesidade, é possível estender tais entendimentos ao contexto da EPT, em especial aos cursos do EMI, indicando a necessidade de atualização dos conteúdos de EF nas escolas para uma abordagem mais ampla e eficiente, que contemple não apenas o desenvolvimento físico, mas também a adoção de um estilo de vida saudável.

Agathão, Reichenheim e Moraes (2018) afirmam que a escola tem a responsabilidade de ampliar os conhecimentos dos alunos sobre o tema da qualidade de vida. Eles concluem sugerindo que a escola pode atuar tanto como mediadora, como promotora de intervenções relacionadas à melhoria da qualidade de vida dos alunos.

A atenção à qualidade de vida durante toda a trajetória acadêmica é crucial. A pandemia destacou a importância da saúde (tanto mental, quanto física), revelando a necessidade de enfrentar este problema, que antes era visto como secundário. A perspectiva de saúde integrada também deve ser considerada nas práticas da EPT.

Embora as produções científicas voltadas à EPT difundam a importância da inclusão de boas práticas de qualidade de vida no cotidiano dos alunos, é possível observar a falta de indicativos claros e orientações sobre quais práticas são mais e menos adotadas pelos estudantes nesta modalidade de ensino, tanto no campus de SFS, como em outras localidades. Diante disso, surge a necessidade de estudar os hábitos relacionados ao EV adotados pelos alunos do IFC do campus São Francisco do Sul no que se

refere ao seu estilo de vida.

### 3 METODOLOGIA DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada entre os acadêmicos do Ensino Médio Integrado, no IFC, campus São Francisco do Sul, durante o ano de 2023. A aplicação da pesquisa ocorreu em todos os cursos de Ensino Médio Integrado disponíveis neste campus, a saber: Técnico Integrado em Administração, Técnico Integrado em Automação Industrial e Técnico Integrado em Guia de Turismo e em todos os anos dos cursos (turmas de 1º, 2º e 3º anos de cada um dos cursos).

Apresenta natureza exploratória e quantitativa. Os dados foram coletados a partir do questionário aplicado na forma impressa. A pesquisa foi registrada no comitê de ética e de pessoas humanas com o número 51766021.7.0000.8049.

No processo de tratamento dos dados estatísticos, utilizamos unicamente o *software Excel* para a análise estatística, uma vez que atendemos a totalidade dos alunos. Dessa forma, desconsideramos a necessidade de validação de amostragem por meio de programas ou aplicativos direcionados à verificação de coeficiente de confiabilidade.

Quanto aos objetivos, este estudo será um de caráter exploratório, visto a escassez de autores que conversem sobre a presente temática. Sobre este tipo de pesquisa, temos nas palavras de Gil:

Este tipo de pesquisa tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses. A grande maioria dessas pesquisas envolve: (a) levantamento bibliográfico; (b) entrevistas com pessoas que tiveram experiências práticas com o problema pesquisado; e (c) análise de exemplos que estimulem a compreensão (GIL, 2007, p 41).

Como instrumentos, adotamos a pesquisa bibliográfica em livros físicos da biblioteca do IFC campus Blumenau/SC, a pesquisa eletrônica dos buscadores citados neste artigo e, na sequência de revistas digitais

direcionadas pelos buscadores e a aplicação de questionário. Caracterizando, portanto, nossa pesquisa, quanto aos procedimentos técnicos, como bibliográfica e experimental.

No que tange ao questionário, ele foi composto por 20 questões, sendo as primeiras três e a última aberta e as demais questões fechadas, com cinco opções de resposta no padrão da Escala *Likert*. As primeiras três perguntas tiveram o intuito de obter dados demográficos e específicos sobre o curso e período nos quais o aluno está matriculado.

Entre as perguntas 04 e 19, indagamos a respeito dos hábitos relacionados ao estilo de vida e, por fim, na questão 20, perguntamos aos alunos se consideram que a escola os faz bem.

Uma das adaptações ao PEVI originalmente instituído se dá na modificação feita no padrão de respostas, visto que, na versão original, tem-se quatro opções de respostas e, na pesquisa que aplicamos, alteramos para cinco opções a fim de oferecer uma possibilidade de proximidade maior com a realidade vivenciada pelos jovens.

Ainda a respeito da escolha pela Escala *Likert* com cinco opções, esta opção se apoia em Gerhardt e Silveira (2009, p. 70) ao afirmarem que, nessa modalidade, “o informante deve escolher uma resposta entre as constantes de uma lista predeterminada, indicando aquela que melhor corresponda à que deseja fornecer.”

A nossa opção a este tipo de composição do questionário deu-se por concordar com as autoras acima citadas, que concluem dizendo ser este tipo de questionário aquele que “favorece uma padronização e uniformização dos dados coletados pelo questionário maior do que no caso das perguntas abertas” (GERHARDT; SILVEIRA, 2009. p. 70).

Optamos pelo padrão da Escala de *Likert*, pois, conforme aponta Junior (2014 p. 4),

O modelo mais utilizado e debatido entre os pesquisadores foi desenvolvido por Rensis Likert (1932) para mensurar atitudes no contexto das ciências comportamentais. A escala de verificação de Likert consiste em tomar um construto e desenvolver um

conjunto de afirmações relacionadas à sua definição, para as quais os respondentes emitirão seu grau de concordância. O Quadro 1 mostra um exemplo desta escala para medição de satisfação com um serviço, em 5 pontos.

Esta escolha se deu por influência das ideias de autores como Costa (2011) que, sobre a referida escala, comenta que a grande vantagem em a utilizar se dá pela facilidade de manuseio, visto que este modelo é bem aceito pelos entrevistados devido à facilidade em emitir um grau de concordância sobre uma afirmação qualquer.

Há outros que a colocam como uma excelente opção nas mais diversas pesquisas, como a confirmação de consistência psicométrica nas métricas que utilizaram esta escala. Além disso, estudos apontam que este modelo se mostra adequado para o público que será investigado (adolescentes do Ensino Médio) por forçar respostas que irão além do simples “sim” ou “não” em nossa tentativa de os fazer pensar sobre a resposta e mensurar, dentro de cinco opções, qual delas mais se aproxima da realidade pessoal de cada um.

Abaixo, segue uma das perguntas utilizadas no questionário como modelo para conhecimento e elucidação da forma de exibição.

**FIGURA 2 – Modelo de pergunta aplicada no questionário do estudo**

<b>Pergunta 5: Você ingere pelo menos cinco porções de frutas e verduras todos os dias?</b>				
Sempre	Frequentemente	Às vezes	Raramente	Nunca

**FONTE:** A autora (2023)

Como dito anteriormente, o questionário foi aplicado a todos os acadêmicos do Ensino Médio Integrado do IFC campus São Francisco do Sul, matriculados nos três cursos para esta modalidade de ensino. Portanto, aos ingressantes nos anos de 2021, 2022 e 2023.

A dinâmica da aplicação do questionário foi a seguinte: Anteriormente ao dia da aplicação da ferramenta o professor entregou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) aos alunos maiores de 18 anos e o



Atividades realizadas (2º ano)	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Cursar disciplinas obrigatórias e eletivas									
Publicação de artigo Qualis Capes A3									
Coleta/Construção de dados									
Análise dos dados									
Qualificação da dissertação									
Redação e submissão de artigo N1 ou N2									
Participação em evento científico regional									
Participação em evento científico nacional									
Participação em evento científico internacional									
Publicação de artigo Qualis Capes B2									
Defesa da dissertação									
Entrega da versão final da dissertação									

FONTE: A autora (2023)

## 4 ANÁLISE DOS DADOS DA PESQUISA

### 4.1 Resultados da pesquisa

A amostra do estudo atingiu 254 respondentes de um total de 289 matriculados no Ensino Médio Integrado no campus de São Francisco do Sul. O número total de alunos matriculados em cada unidade do IFC pode ser consultado no censo interno da instituição<sup>2</sup>. Ainda, aos leitores que demonstrarem interesse, é possível ter acesso aos dados da tabulação do estudo<sup>3</sup>, bem como acessar todos os dados estatísticos do presente estudo<sup>4</sup>.

Do total de respostas obtidas, 41,8% são de respondentes do 1º ano, 30,4% do 2º ano, e 27,8 % do 3º ano, separados por curso, da seguinte forma:

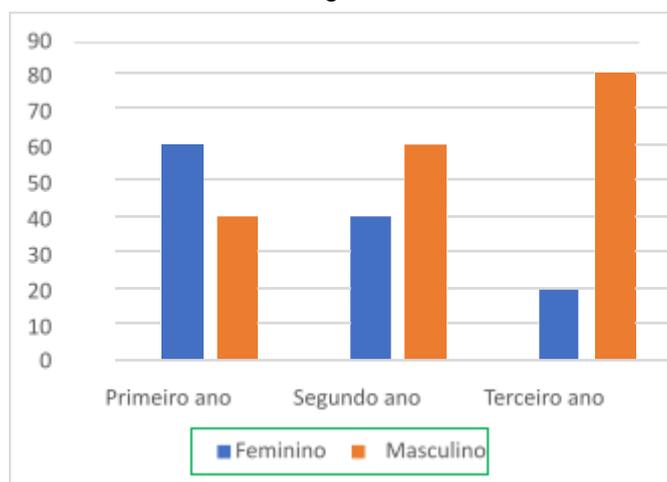
**Tabela 3** – Distribuição de alunos matriculados e respondentes, por Curso

Curso	Total de matrículas	Total de respondentes	% de alcance
Automação Industrial	98	87	89%
Guia de Turismo	95	81	82%
Administração	98	86	88%

FONTE: A autora (2023)

Por gênero biológico, podemos caracterizar os alunos do IFC do campus de SFS da seguinte forma: 58,7% pessoas do gênero feminino e 40,1% do gênero masculino. Com 1,2% de alunos que optaram por não responder à pergunta (sendo as opções de resposta: masculino, feminino, outros/qual, prefiro não responder).

Destes dados iniciais, é possível constatar como um indicativo preocupante de que as pessoas de gênero feminino são maioria no início dos cursos, mas que, ao longo dos anos, se tornam uma minoria, como podemos ver abaixo:

**GRÁFICO 1** – Distribuição dos alunos, no quesito gênero biológico

FONTE: A autora (2023)

<sup>2</sup> Disponível em:

<https://public.tableau.com/app/profile/pesquisa.institucional.do.ifc/viz/Censolnterno-InstitutoFederalCatarinense/Censolnterno> Acesso feito em 20 jun. 2023.

<sup>3</sup> Disponível em: <https://zenodo.org/record/7996601> Acesso feito em 20 jun. 2023.

<sup>4</sup> Disponível em: <https://zenodo.org/record/8205300> Acesso feito em 20 jun. 2023.

Os respondentes que optaram por \*não sei responder ou \*prefiro não responder não aparecem no gráfico por corresponderem a menos de 1% das respostas obtidas.

#### 4.1.1 Achados relacionados aos hábitos alimentares:

Neste quesito, pode-se afirmar que, de forma geral, os alunos não demonstram preocupação em consumir alimentos gordurosos, ficando em torno de 70% da amostra o percentual de alunos que raramente ou às vezes evitam estes alimentos. Ainda, três a cada dez alunos afirmam raramente se alimentar o número de vezes proposto pelos órgãos de saúde (OMS, 2020). Quarenta e dois por cento informam não consumir adequadamente a quantidade mínima de frutas e verduras ao longo do dia.

**Tabela 4 – Respostas do estudo relacionadas à variável alimentação**

	ADMINISTRAÇÃO (n=86)		TURISMO (n=81)		AUTOMAÇÃO (n=87)		p-valor
		%		%		%	
<b>P4 Você ingere pelo menos 5 porções de frutas e verduras todos os dias?</b>							<b>0.0263*</b>
A) Sempre	2	2.3	2	2.5	4	4.6	
B) Frequentemente	19	22.1	10	12.3	13	14.9	
C) Às vezes	24	27.9	22	27.2	42	48.3	
D) Raramente	37	43.0	44	54.3	25	28.7	
X) Não sei	4	4.7	3	3.7	3	3.4	
<b>P5 Evita a ingestão de alimentos gordurosos?</b>							<b>0.5540</b>
A) Sempre	3	3.5	3	3.7	5	5.7	
B) Frequentemente	16	18.6	16	19.8	25	28.7	
C) Às vezes	33	38.4	27	33.3	32	36.8	
D) Raramente	31	36.0	31	38.3	24	27.6	
X) Não sei	3	3.5	4	4.9	1	1.1	
<b>P6 Faz de 4 a 5 refeições diárias, incluindo café da manhã completo?</b>							<b>0.5458</b>
A) Sempre	13	15.1	19	23.5	13	14.9	
B) Frequentemente	18	20.9	14	17.3	22	25.3	
C) Às vezes	22	25.6	16	19.8	23	26.4	
D) Raramente	29	33.7	31	38.3	27	31.0	
X) Não sei	4	4.7	1	1.2	2	2.3	

Fonte: A autora (2023)

\*Teste Qui-quadrado de independência (AYRES *et al.*, 2007, p.121)

Estes valores apresentam piora ao longo do curso, sendo a média aritmética dos alunos, de todos os cursos, do primeiro ano de 51,5%; do segundo ano de 49,8%, e do terceiro ano, 48,3%.

#### 4.1.2 Achados relacionados à prática de atividade física:

Neste sentido, é possível perceber que os alunos apresentam um perfil negativo, uma vez que, em todas as perguntas, a maioria dos alunos optou por responder às vezes ou raramente.

**Tabela 5 – Respostas do estudo relacionadas à variável atividade física**

	ADMINISTRAÇÃO (n=86)		TURISMO (n=81)		AUTOMAÇÃO (n=87)		p-valor
		%		%		%	
<b>P7 Realiza o menos 30 minutos de atividades físicas (moderadas/intensas) de forma contínua ou acumulada, 5 vezes ou mais na semana (exemplos: caminhada acelerada, corrida, pedalar moderado ou acelerado, aula de dança)?</b>							<b>0.0021*</b>
A) Sempre	25	29.1	13	16.0	38	43.7	
B) Frequentemente	15	17.4	17	21.0	20	23.0	
C) Às vezes	19	22.1	17	21.0	15	17.2	
D) Raramente	21	24.4	31	38.3	12	13.8	
X) Não sei	6	7.0	3	3.7	2	2.3	
<b>P8 Ao menos duas vezes por semana realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular?</b>							<b>0.0004*</b>
A) Sempre	29	33.7	10	12.3	35	40.2	
B) Frequentemente	11	12.8	22	27.2	14	16.1	
C) Às vezes	17	19.8	23	28.4	14	16.1	
D) Raramente	19	22.1	23	28.4	22	25.3	
X) Não sei	10	11.6	3	3.7	2	2.3	
<b>P9 No fim do dia caminha ou pedala como forma de transporte, e preferencialmente utiliza a escada ao invés do elevador?</b>							<b>0.3135</b>
A) Sempre	21	24.4	13	16.0	20	23.0	
B) Frequentemente	16	18.6	11	13.6	16	18.4	
C) Às vezes	19	22.1	20	24.7	25	28.7	
D) Raramente	24	27.9	34	42.0	20	23.0	
X) Não sei	6	7.0	3	3.7	6	6.9	

Fonte: A autora (2023)

\*Teste Qui-quadrado de independência (AYRES *et al.*, 2007, p.121)

No que se refere ao exercício físico, é possível notar uma leve melhora ao longo dos períodos, sendo a média aritmética, de todos os cursos, dos alunos do primeiro ano de 60,3%; do segundo ano de 61,4%, e do terceiro ano 62,7%.

#### 4.1.3 Achados relacionados a comportamento preventivo:

Além de 38,8% informarem desconhecer indicadores básicos de saúde, os alunos demonstram adotar cuidados importantes no seu dia a dia, como evitar o uso de bebidas alcoólicas (46% responderam nunca consumir bebidas alcoólicas). Nos cursos de administração e turismo, temos um

percentual médio acima de 75% que afirma nunca fumar, enquanto, no curso de automação, 80% da turma afirma fumar raramente.

**Tabela 6 – Respostas do estudo relacionadas à variável comportamentopreventivo**

	ADMINISTRAÇÃO (n=86)		TURISMO (n=81)		AUTOMAÇA (n=87 %)		p-valor
<b>P10 Tem conhecimento de sua pressão arterial e dos níveis de colesterol e procura controlá-los?</b>							0.0137*
A) Sempre	8	9.3	6	7.4	15	17.2	
B) Frequentemente	6	7.0	13	16.0	9	10.3	
C) Às vezes	12	14.0	13	16.0	16	18.4	
D) Raramente	15	17.4	26	32.1	16	18.4	
X) Não sei	45	52.3	23	28.4	31	35.6	
<b>P11 Você fuma?</b>							0.0001*
A) Sempre	1	1.2	2	2.5	3	3.4	
B) Frequentemente	3	3.5	3	3.7	8	9.2	
C) Às vezes	5	5.8	11	13.6	5	5.7	
D) Raramente	4	4.7	4	4.9	70	80.5	
E) Nunca	72	83.7	59	72.8	1	1.1	
X) Não sei	1	1.2	2	2.5	1	1.1	
<b>P12 Você ingere álcool?</b>							0.1867
A) Sempre	3	3.5	5	6.2	6	6.9	
C) Às vezes	17	19.8	28	34.6	18	20.7	
D) Raramente	16	18.6	15	18.5	20	23.0	
E) Nunca	46	53.5	29	35.8	42	48.3	
X) Não sei	4	4.7	4	4.9	1	1.1	
<b>P13 Sempre utiliza o cinto de segurança e respeita as normas de trânsito?</b>							0.7286
A) Sempre	60	69.8	48	59.3	53	60.9	
B) Frequentemente	17	19.8	17	21.0	20	23.0	
C) Às vezes	5	5.8	10	12.3	7	8.0	
D) Raramente	1	1.2	0	0.0	0	0.0	
E) Nunca	2	2.3	4	4.9	4	4.6	
X) Não sei	1	1.2	2	2.5	3	3.4	

Fonte: A autora (2023)

\*Teste Qui-quadrado de independência (AYRES *et al.*, 2007, p.121)

#### 4.1.4 Achados sobre os relacionamentos:

Notamos a importância atribuída pelos jovens em cultivar amigos, uma vez que se mostra importante para aproximadamente 70% da amostra que respondem sempre e frequentemente cultivar amizades e estar feliz com seus relacionamentos.

O curso que se mostrou mais propenso a atividades sociais é o dos alunos de administração, onde 17,4% responderam sempre procurarem ser ativos na comunidade, enquanto quase 70% dos alunos do curso de

automação responderam às vezes e raramente se envolver em atividades comunitárias.

**Tabela 7 – Respostas do estudo relacionadas à variável relacionamentos**

	ADMINISTRAÇÃO (n=86)		TURISMO (n=81)		AUTOMAÇA (n=87 %)		p-valor
<b>P14 Procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos?</b>							0.5235
A) Sempre	34	39.5	29	35.8	23	26.4	
B) Frequentemente	27	31.4	21	25.9	32	36.8	
C) Às vezes	14	16.3	19	23.5	18	20.7	
D) Raramente	3	3.5	5	6.2	3	3.4	
X) Não sei	8	9.3	6	7.4	11	12.6	
<b>P15 No lazer, inclui reuniões com os amigos, atividades esportivas em grupo, participação em associações?</b>							0.8505
A) Sempre	24	27.9	19	23.5	22	25.3	
B) Frequentemente	20	23.3	18	22.2	21	24.1	
C) Às vezes	18	20.9	20	24.7	21	24.1	
D) Raramente	13	15.1	17	21.0	18	20.7	
X) Não sei	11	12.8	7	8.6	5	5.7	
<b>P16 Procura ser ativo na comunidade, sentindo-se útil no ambiente social?</b>							0.0284*
A) Sempre	15	17.4	3	3.7	11	12.6	
B) Frequentemente	20	23.3	14	17.3	16	18.4	
C) Às vezes	27	31.4	24	29.6	27	31.0	
D) Raramente	12	14.0	23	28.4	25	28.7	
X) Não sei	12	14.0	17	21.0	8	9.2	

Fonte: Fonte: A autora (2023)

\*Teste Qui-quadrado de independência (AYRES *et al.*, 2007, p.121)

#### 4.1.5 Achados sobre controle do estresse:

Neste enfoque, aproximadamente 31% informam às vezes manter o controle durante uma discussão, e 19,7% afirmam que dedicam ao menos cinco minutos no seu dia para relaxar. No que se refere a equilibrar o tempo de trabalho e estudos com o tempo de lazer, 61% dividiram-se entre as opções às vezes e raramente.

**Tabela 8 – Respostas do estudo relacionadas à variável controle do estresse**

	ADMINISTRAÇÃO (n=86)		TURISMO (n=81)		AUTOMAÇA (n=87 %)		p-valor
<b>P17 Reserva ao menos 5 minutos diariamente para relaxar?</b>							0.2130
A) Sempre	41	47.7	42	51.9	44	50.6	
B) Frequentemente	13	15.1	18	22.2	19	21.8	
C) Às vezes	15	17.4	11	13.6	5	5.7	
D) Raramente	9	10.5	6	7.4	14	16.1	
X) Não sei	8	9.3	4	4.9	5	5.7	
<b>P18 Mantém uma discussão sem se alterar, mesmo quando contrariado?</b>							0.0040*
A) Sempre	6	7.0	11	13.6	16	18.4	
B) Frequentemente	15	17.4	10	12.3	28	32.2	
C) Às vezes	29	33.7	26	32.1	23	26.4	

D) Raramente	22	25.6	27	33.3	12	13.8
E) Nunca	0	0.0	0	0.0	1	1.1
X) NÃO SEI	14	16.3	7	8.6	7	8.0
<b>P19 Equilibra o tempo dedicado aos estudos com o tempo dedicado ao lazer?</b>						<b>0.0792</b>
A) Sempre	9	10.5	9	11.1	3	3.4
B) Frequentemente	18	20.9	17	21.0	14	16.1
C) Às vezes	20	23.3	30	37.0	40	46.0
D) Raramente	28	32.6	18	22.2	19	21.8
X) Não sei	11	12.8	7	8.6	11	12.6

Fonte: Fonte: A autora (2023)

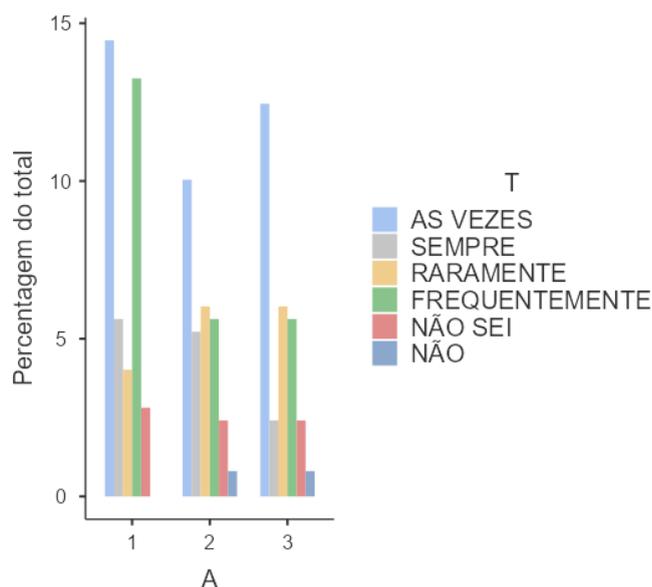
\*Teste Qui-quadrado de independência (AYRES *et al.*, 2007, p.121)

#### 4.1.6 Achados sobre a questão 20: A escola lhe faz bem?

A última pergunta desta pesquisa foi: *o ambiente escolar lhe faz bem?*

A esta pergunta, as respostas estão expressas pelo gráfico abaixo.

**Figura 3 – Respostas à pergunta 20**



Fonte: Fonte: A autora (2023)

É possível perceber que, ao ingressarem no IFC de SFS, a maioria dos alunos apresenta resposta positiva. Porém, à medida que o período avança, as respostas “sempre” e “frequentemente” diminuem, enquanto a resposta “raramente” cresce, inclusive aparecendo a opção “não”, criada pelos alunos no questionário.

## 4.2 Discussão

Sobre os dados que demonstram a inversão no número de alunos em cada curso por sexo biológico, os estudos de Pereira *et al.* (2020, p. 9) sugerem que a desistência feminina possa ocorrer por vários motivos, dentre eles, “o não incentivo no âmbito familiar ou social, o machismo de um ambiente predominantemente masculino e a falta de conhecimento acerca de figuras femininas que atuam ou atuaram na área.”

Embora não seja o tema central de nossa pesquisa, não poderíamos deixar de abordar a questão do alto índice de evasão feminina em cursos técnicos, uma vez que esta situação merece uma reflexão sobre a persistente e resistente dificuldade social em entender a prática da igualdade entre gêneros.

Ao procurarmos artigos que abordem esta temática, nos foi possível entender que este não é um caso isolado no IFC de SFS. Na verdade, se caracteriza como uma ação regular em cursos técnicos, refletindo muito da postura da sociedade, de forma geral, com relação a preconceitos, machismo e falta de igualdade entre os gêneros.

É possível afirmar que a evasão feminina, ainda que recorrente, é uma questão que precisa ser discutida e combatida através da criação e manutenção das políticas públicas voltadas a este fim dentro dos Institutos Federais.

Na sequência, apresentaremos os achados estatísticos deste estudo em cada um dos cinco campos analisados.

### 4.2.1 Alimentação:

Da Silva *et al.* (2021, p.155), na revisão integrativa sobre hábitos alimentares em adolescentes, traçaram um recorte entre os anos de 2002 e 2016 e perceberam que

Os adolescentes mostraram um perfil alimentar irregular, como consumo energético acima do recomendado, consumo excessivo de sódio, baixo consumo de fibras e vitaminas. Também apresentaram

elevadas prevalências de consumo excessivo de gorduras trans, ácidos graxos saturados e colesterol.

É possível localizar estudos onde os resultados se mostram de forma semelhante aos encontrados nesta dissertação. Isso ocorre em Andrade, Pereira e Sichieri (2003), Monticelli (2010), e Dalgê (2014), que, em suas amostras, identificaram que a maioria dos adolescentes não consome a indicação mínima necessária de frutas ao dia. Santana e Bertolin (2014), em seu estudo, perceberam que os adolescentes, tal qual os investigados no campus de SFS, além de não consumirem a quantidade mínima de frutas, apresentam déficit no consumo de verduras.

Ao traçar comparativo entre os hábitos alimentares e o rendimento escolar em adolescentes, encontramos diversos autores que alertam para o fato de que uma alimentação inadequada pode trazer consequências negativas nos estudos (RIBEIRO, DA SILVA, 2013; IZIDORO; 2014; BENTO, ESTEVES, FRANÇA, 2015; SCHMIDT, STRACK, CONDE, 2018; ALVES, DE OLIVEIRA CUNHA; 2020), problemas relacionados à qualidade do sono (TURCO *et al.* 2011; SANTOS, ALMEIDA E FERREIRA, 2011; FELDER *et al.*, 2015), entre outras perturbações.

Tais indicativos corroboram as considerações por nós feitas ao longo deste estudo, quando alertamos sobre a importância de que a escola desenvolva ações que visem a formação de jovens e adolescentes sob uma perspectiva ampla e omnilateral, compreendendo a importância dos hábitos alimentares.

#### **4.2.2 Atividade física:**

Os exercícios físicos são fundamentais para uma melhor qualidade de vida durante toda a vida humana. Nos adolescentes e jovens, a inclusão de atividades físicas se faz fundamental tanto para a melhora do rendimento escolar, quanto no trabalho e na vida pessoal. (JÚNIOR, PAIANO, DOS SANTOS COSTA, 2020; DE OLIVEIRA SANTOS, BAGESTÃO, DA SILVA, 2021; OLIVEIRA *et al.* 2022)

Neste sentido percebemos que os alunos apresentam um perfil negativo, uma vez que em todas as perguntas a maioria dos alunos optou por responder às vezes ou raramente.

Os alunos do campus de SFS, ao relatarem que raramente se exercitam dentro dos parâmetros recomendados pela OMS (2020), apontam para a necessidade de que maiores esforços sejam lançados dentro do ambiente escolar dos IFs acerca de novas formas de sensibilização sobre os benefícios da atividade e do exercício físico e sobre os perigos de uma vida sedentária.

Dentre as causas para a inatividade entre jovens e adolescentes, a falta de estímulo por parte da escola é apontada pelos alunos (DE SOUSA *et al.*, 2019; MARINHO, RIBEIRO, 2019) motivo pelo qual se faz importante a inclusão deste tema nas aulas de diferentes disciplinas dentro da EPT.

Viana e Dias (2020, p.14), refletindo sobre o papel da educação física na EPT, afirmam que “dentro desse contexto a educação física tem um papel fundamental de contribuir para uma educação formação humana, integral e omnilateral.”

Quando nos referimos especificamente à disciplina de Educação Física dentro da EPT, é importante que tenhamos a consciência de que esta área está intimamente relacionada à formação da cultura educacional e que, durante estas aulas, temos uma possibilidade de ação dentro da perspectiva de criar e recriar os sentidos e significados dessa cultura para cada aluno (SAYÃO, 2019).

A desinformação ou a banalização acerca da importância de manter um estilo de vida saudável através da prática de atividades físicas regulares se configura como um sério risco à saúde destes jovens, tanto durante a juventude, quanto na vida adulta e na velhice.

No que se refere ao exercício físico, é possível perceber uma leve melhora ao longo dos anos.

### **4.2.3 Comportamento preventivo:**

Ao analisarmos os resultados relacionados ao controle preventivo, percebemos um indicativo muito importante que é o desconhecimento de grande parte dos alunos acerca de indicadores básicos de saúde, como pressão arterial e colesterol, o que reforça a imperatividade da inclusão deste assunto no planejamento escolar.

Este resultado alerta para a possibilidade de que estes jovens, ao desconhecerem seu estado de saúde, não realizem acompanhamento preventivo para possíveis doenças, ou mesmo não tratem doenças já adquiridas, seja por maus hábitos de vida, seja por outros fatores, como o biológico.

Dias (2022), em sua dissertação, afirma que o desconhecimento de indicadores de saúde e a falta da adoção de hábitos saudáveis por parte de jovens e adolescentes configuram-se como um problema de saúde pública que deve ser combatido através do desenvolvimento de diferentes estratégias que visem a promoção da saúde por meio da capacitação deste público para que adote hábitos saudáveis de vida.

### **4.2.4 Relacionamentos:**

Os alunos demonstram um perfil bastante positivo com relação à importância de manter relacionamentos e sua satisfação com eles. Afirmam também a importância de manter contato com amigos durante suas atividades de lazer. Com relação a se manterem ativos na comunidade, o perfil se mostra neutro. Porém, conforme o aluno evolui no curso, a importância dada aos relacionamentos diminui em sua vida, o que talvez possa ser explicado pela sua inserção no mundo do trabalho, relacionamentos amorosos, entre outros.

Outra informação que chama atenção é a falta de envolvimento dos jovens com a comunidade. Reis (2021) alerta para a importância de que os jovens se configurem como membros ativos dentro de suas comunidades. O

autor reforça a importância de que eles assumam seus direitos e seus deveres dentro desse contexto de cidadãos.

Estes achados, somados à criação do PE deste mestrado, vão ao encontro de outros estudos, como o de Tomé *et al.* (2019), que identifica a necessidade de que a escola trabalhe na formação das competências pessoais destes jovens, contribuindo para a formação do cidadão que fará parte do mundo do trabalho, e não apenas do mercado de trabalho.

#### **4.2.5 Controle do estresse:**

Embora mais da metade dos alunos afirma que faz uso do relaxamento diário, o que é um excelente indicador de controle do estresse, os dados que se referem ao controle pessoal da agressividade durante uma discussão mostram que estes jovens perdem o controle com grande facilidade, o que evidencia a necessidade de que conheçam e pratiquem o autocontrole e a autoconsciência.

Existem diversas técnicas que podem ser utilizadas para auxiliar no controle do estresse nestes jovens. Em nosso produto educacional, trazemos opções em vídeo, em *podcast* e em texto. Algumas opções interessantes que estão sendo testadas com sucesso ultimamente são a yoga (CAZZOTO, 2019), a massagem rápida (NETO *et al.*, 2020) e o relaxamento muscular progressivo (BATTAGLINI, 2020).

Quando comparamos as respostas ao longo dos três períodos dos cursos, é possível concluir que, com o tempo, esta sensação de controle do estresse nos jovens vai diminuindo.

#### **4.2.6 Questão 20: A escola lhe faz bem?**

Concluimos que as respostas a esta pergunta se mostram inversamente proporcionais de acordo com o ano de curso. Ou seja, o

estudo indica que os alunos, ao ingressarem no IFC, se mostram mais otimistas com a escola, enquanto, no terceiro ano, eles se mostram, na maioria, confusos quanto a esta pergunta.

**Tabela 9 – Respostas do estudo relacionadas à questão 20**

	ADMINISTRAÇÃO (n=86)		TURISMO (n=81)		AUTOMAÇA (n=87)		p-valor
		%		%		%	
<b>P20</b>							<b>0.0402*</b>
A) Sempre	9	10.5	6	7.4	18	20.7	
B) Frequentemente	22	25.6	22	27.2	17	19.5	
C) Às vezes	35	40.7	23	28.4	34	39.1	
D) Raramente	9	10.5	19	23.5	12	13.8	
X) Não sei	10	11.6	11	13.6	6	6.9	

Fonte: A autora (2023)

\*Teste Qui-quadrado de independência (AYRES *et al.*, 2007, p.121)

Ao perceber esta relação inversamente proporcional, constata-se que os jovens demonstram otimismo ao ingressar nos Cursos do IFC, mas que, ao chegarem ao último ano de estudos, a maioria destes alunos se mostra confusa com relação ao seu sentimento referente ao IFC.

No que se concerne às indicações científicas, é interessante apontar este resultado como um indicador de valor sobre a evolução na relação entre estes jovens e adolescentes e a escola. Uma vez que, ao indicarmos a mudança que ocorre entre o otimismo inicial para a confusão ao final do curso, estamos denotando uma situação que merece destaque por parte da organização da EPT, pois se faz fundamental a necessidade em compreender de forma mais profunda quais os possíveis motivos subjacentes a este cenário de mudança de perspectiva entre os jovens.

É possível indicar questões relacionadas à escola que contribuem para este resultado? Sob este prisma, entendemos ser interessante uma análise criteriosa acerca de fatores como a organização curricular, questões sociais – incluindo aquelas relacionadas a inclusão. Por fim, pode ser interessante ouvir as expectativas acadêmicas destes jovens.

### 4.3 Resultados da aplicação do Produto Educacional

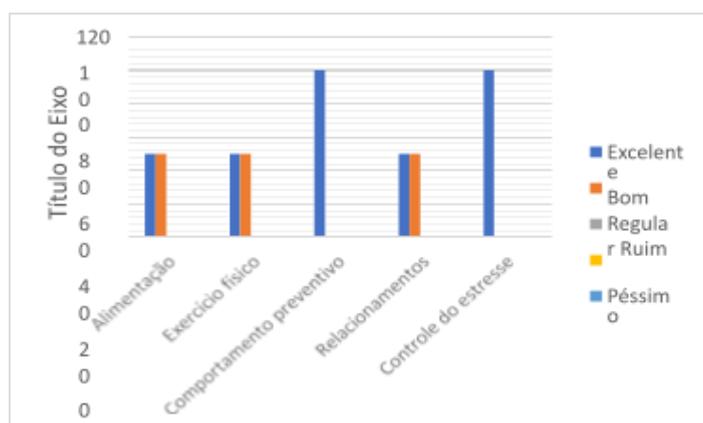
O *e-book* foi desenvolvido em duas partes, sendo: a primeira composta pelos planos de aula, direcionada aos professores, e a segunda composta por material informativo com linguagem diferenciada, voltada ao público jovem.

Ofertamos este material para testes através de comunidades de mídia social (*Facebook*) e o disponibilizamos por e-mail àqueles que demonstraram interesse. O material foi enviado para 20 professores. Por e-mail, foi solicitado um retorno no prazo máximo de 30 dias. Após este prazo, uma nova tentativa de devolutiva por e-mail foi feita. Destes, quatro retornaram informando que a escola onde lecionam não permitiu a aplicação de conteúdo diferente daquele previamente aprovado pela supervisão. Outros 14 professores não retornam, e duas professoras preencheram o formulário no *Google Drive* sobre o uso do PE em suas aulas.

Das duas professoras respondentes, uma está concluindo o mestrado e leciona nas disciplinas de Língua Portuguesa e Educação Física no CEAF - Colégio Estadual Antônio Figueiredo. A outra possui especialização e trabalha na aldeia indígena Urupujua ti Itaipava. A primeira professora testou o *e-book* com uma turma de 40 alunos, todos eles com 17 anos. Na aldeia indígena, os 50 alunos tinham entre seis e 14 anos.

O resultado da avaliação das professoras sobre cada eixo do PE pode ser verificado a seguir:

**Figura 4 – Avaliação do *e-book* por parte de profissionais da educação**



FONTE: A autora (2023)

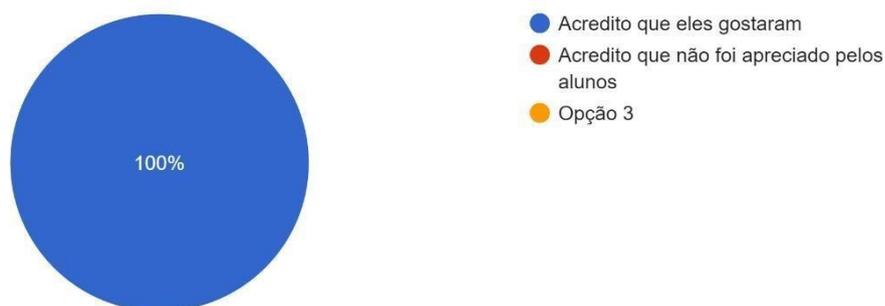
Quando interrogadas sobre: qual sua observação sobre o feedback dos alunos sobre as aulas aplicadas? ambas responderiam a opção: Acredito que eles gostaram. E, quando perguntadas sobre: você indicaria este material a um colega de profissão? as duas educadoras responderam que sim.

Na finalização do questionário, foi permitido um espaço para livre expressão e uma das professoras deixou o seguinte comentário: “Obrigada pela sua contribuição aos povos originários, onde o acesso ao material didático é nenhum”.

**FIGURA 5** – Observação enviada via questionário de testagem do e-book

Qual sua observação sobre o feedback dos alunos sobre as aulas aplicadas?

2 respostas



FONTE: A autora (2023)

O único aluno a testar o PE respondeu às perguntas da seguinte forma:

*Identificação: Idade: 51 anos; Identificação de gênero: homossexual; Localização de moradia: São Luis, Maranhão, Alberto Pinheiro. Respostas sobre o PE: O que você achou, de forma geral, do e-book? BOM. Especificamente nas páginas que falam sobre alimentação, você considera o material: BOM. Especificamente nas páginas que falam sobre atividade física, você considera o material: BOM. Especificamente nas páginas que falam sobre controle preventivo, você considera o material: BOM. Especificamente nas páginas que falam sobre relacionamentos, você considera o material: BOM. Especificamente nas páginas que falam sobre controle do estresse, você considera o material: BOM. O que você achou da linguagem empregada no material? LEGAL. Você indicaria este e-book para algum amigo? SIM. Este espaço é para você se expressar como quiser. Use-o se*

*tiver a fim de fazer uma crítica/sugestão/comentário: Gratidão por receber o e-book.*

É possível visualizar as perguntas e as opções de respostas tanto ao questionário de avaliação do *e-book* direcionado aos alunos, quanto aquele direcionado aos professores nos anexos E e D, respectivamente.

#### **4.4 Artigo a ser submetido**

Ver em anexo E.

#### **4.5 Outros produtos desta pesquisa**

O presente estudo resultou em dois outros artigos publicados, além daquele obrigatório para a conclusão do mestrado, conforme o Artigo 19 do Regulamento do Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica em Rede Nacional (IFES, 2023). Os dois artigos foram publicados no formato completo em anais de eventos científicos e estão diretamente ligados a esta pesquisa. Seguem, portanto, relacionados abaixo, conforme os dados extraídos da Plataforma Lattes da mestranda:

ARTIGO 01: Análise do perfil do estilo de vida de calouros do programa de mestrado PROFEPT campus IFC Blumenau durante a pandemia covid-19. In: **4ª**

**Jornada Virtual Internacional em Pesquisa Científica: Educação, Cultura e Cidadania.** Porto: Editora Cravo, 2022. v. 1. p. 1023-1035. Disponível em: <http://jvipc.pt/wp-content/uploads/2022/11/Actas-completas.-4JVIPC.pdf>

ARTIGO 02: Qualidade de vida dos estudantes do ensino médio integrado do campus São Francisco do Sul/SC: uma análise sobre o estilo de vida dos alunos. In: **Anais do SIPROTEC: Seminário Integrado IFC-FURB de Educação Profissional e Tecnológica.** Disponível em: <https://www.even3.com.br/anais/iisiprotec/501509-qualidade-de-vida-dos-estudantes-do-ensino-medio-integrado-do->

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A pesquisa teve como objetivo principal compreender o estilo de vida dos estudantes do Ensino Médio Integrado do campus São Francisco do Sul, em Santa Catarina. Para avaliar o estilo de vida, foram considerados aspectos como hábitos alimentares, atividade física, relacionamentos, controle do estresse e comportamento preventivo.

Os resultados revelaram dados preocupantes em relação ao estilo de vida adotado por estes alunos. Foi possível notar uma baixa preocupação com uma alimentação saudável, visto que muitos alunos afirmaram consumir alimentos gordurosos e não consumir diariamente a quantidade mínima de frutas e verduras recomendada pela OMS.

Em relação à atividade física, houve uma adesão limitada às recomendações dos órgãos de saúde, com a preferência por outras formas de transporte, em vez de caminhar ou utilizar uma bicicleta para ir e voltar da escola, ea falta de prática regular de exercício físico por no mínimo 30 minutos diários.

No que se refere ao comportamento preventivo, constatamos que muitos alunos desconhecem indicadores básicos de saúde, como pressão arterial e colesterol. Além disso, percebe-se uma falta de envolvimento dos jovens com a comunidade. O controle do estresse também se mostrou desafiador, com uma percentagem significativa de alunos declarando perder o controle facilmente em situação de discussão.

Quanto à influência do ambiente acadêmico sobre a felicidade dos alunos, os resultados demonstram que eles se sentem mais felizes ao ingressarem na instituição e que esta sensação de bem-estar diminui à medida que o curso avança. Este resultado sugere que, de alguma forma, o IFC perde importância e valor relacionados ao bem-estar na vida destes jovens ao longo dos períodos.

Seria interessante comparar os resultados encontrados neste estudo realizado com os alunos do EMI do campus de SFS com acadêmicos de outras instituições a fim de verificar se os resultados se repetem em outros ambientes. A fim de ampliar nossos resultados, seria interessante ainda comparar os resultados desta pesquisa com outras realizadas em diferentes contextos educacionais, a exemplo de alunos da educação infantil, pertencentes a modalidade da educação de jovens e adultos (EJA), estudantes de nível superior.

Os relacionamentos se evidenciam importantes para os estudantes, com a presença de amigos sendo valorizada e buscada para o tempo de lazer. No entanto, são necessárias melhorias na promoção de atividades físicas, no conhecimento sobre indicadores de saúde e no envolvimento dos alunos com a comunidade.

Nossa pesquisa torna possível apontar como uma fragilidade na Educação Profissional e Tecnológica, a falta de práticas educacionais que abordem a temática da QV entre os jovens, uma vez que os resultados apontam para desinformação, e a falta de consciência sobre a fundamental importância em manter um estilo de vida saudável. Logo, sugerimos que práticas voltadas à conscientização e à adoção de um estilo de vida saudável entre os jovens sejam incluídas nos debates de gestão em EPT, pois a essência neste ensino é justamente a formação integral dos alunos.

E, sob este prisma, a educação em saúde e para a saúde se faz fundamental. Frente à situação percebida, o Produto Educacional desenvolvido vislumbrou contribuir no sentido indicado acima e se mostra como uma possibilidade de material formativo-educativo tanto para os professores, quanto para os jovens, a ser utilizado pelos Institutos Federais ou por outras instituições de ensino, a fim de que desenvolvam uma prática voltada à formação humana integral.

Como possível fator limitante desta pesquisa, apontamos a situação de que o questionário fora aplicado sem que os alunos tivessem recebido intervenção anterior abordando teoricamente os conteúdos. Portanto, é possível que erros de compreensão e interpretação por parte dos alunos com

relação a alguns termos os tenham induzido a uma resposta que não corresponda à realidade. Ainda a elaboração das perguntas e a maneira de aplicar o questionário são fatores que podem afetar a confiabilidade dos resultados.

Para pesquisas futuras sobre o EV e a QV em jovens, pode ser interessante explorar o impacto pós-intervenções de práticas pedagógicas a fim de avaliar se haverá mudanças positivas na percepção e principalmente sobre hábitos dos alunos, tanto durante a juventude, quanto ao longo da vida, e ainda nos diversos ambientes, familiar, entre amigos ou no trabalho.

O alcance desta pesquisa se limitou a apresentar o perfil dos alunos, interpretando os dados analisados de forma clara, porém não tão profunda como desejávamos. Isto ocorreu em função da limitação de tamanho da escrita deste artigo pelo Programa de Mestrado. Todavia, é imperativo que a pesquisa seja aprofundada, levando em consideração diferentes motivações e contextos a fim de obter dados mais abrangentes acerca dos fatores que influenciam na aquisição, manutenção e mudança no estilo de vida dos alunos ao longo do tempo.

Possíveis discussões que podem ser retomadas em estudos futuros se referem a análise das causas para os maus hábitos alimentares destes educandos. Ou uma investigação mais profunda sobre os motivos que levam estes alunos a, com o passar do tempo, se sentirem menos felizes no ambiente do IFC campus de São Francisco do Sul.

Em suma, a presente pesquisa destaca a importância de promover um estilo de vida saudável entre os jovens, evidenciando a necessidade de ações educativas dentro da EPT que abordem esta temática de forma clara e contundente, no intuito de atuar conjuntamente a outras disciplinas no sentido da promoção do desenvolvimento integral e do bem-estar dos jovens.

## REFERÊNCIAS

AGATHÃO, Beatriz Tosé; REICHENHEIM, Michael Eduardo; MORAES, Claudia Leite de. **Qualidade de vida relacionada à saúde de adolescentes escolares.** *Ciência & saúde coletiva*, v. 23, p. 659-668, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2018.v23n2/659-668/en/>. Acesso em: 11 nov. 2021.

ARAUJO, Cesar Araújo; SILVA, Cláudio Nei Nascimento. Ensino médio integrado: uma formação humana para uma sociedade mais humana. IN: ARAUJO, Adilson Cesar; SILVA, Claudio Nei Nascimento (org.). **Ensino médio integrado no Brasil: fundamentos, práticas e desafios.** Brasília:Ed. IFB, 2017. Disponível em: [https://www.anped.org.br/sites/default/files/images/livro\\_completo\\_ensino\\_medio\\_integrado\\_-\\_13\\_10\\_2017.pdf](https://www.anped.org.br/sites/default/files/images/livro_completo_ensino_medio_integrado_-_13_10_2017.pdf). Acesso em: 07 set. 2021.

BAILÃO, Letícia Lacerda. **Estresse e coping em estudantes do Ensino Técnico Integrado ao Médio.** 2021. 97p. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Saúde - PPGPS) - Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande. Disponível em: <http://tede.bc.uepb.edu.br/jspui/handle/tede/3960>. Acesso em: 15 de abr. 2023.

BARBOSA, Sebastião Cláudio *et al.* **A formação integrada omnilateral: fundamentos e práticas no Instituto Federal de Goiás a partir do Proeja.** 2017. 203 f. Tese (Doutorado em Educação) - Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2017. Disponível em <https://repositorio.bc.ufg.br/tede/bitstream/tede/7074/5/Tese%20-%20Sebasti%c3%a3o%20Cl%c3%a1udio%20Barbosa%20-%202017.pdf>. Acesso em: 27 jul. 2021.

BATTAGLINI, Marina Pavão. **Avaliação do impacto do relaxamento muscular progressivo sobre variáveis psicofisiológicas em atletas de basquetebol.** 2020. Tese (Doutorado em Psicologia do desenvolvimento e aprendizagem) - Universidade do Estado de São Paulo, 2020. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/194216>. Acesso em: 02 jun. 2023.

BATISTA, Alison Pereira. **Conhecimentos sobre o corpo: uma possibilidade de intervenção pedagógica nas aulas de educação física no ensino médio.** Natal RN: IFRN, 2014.

BONATTO, Andréia *et al.* **Interdisciplinaridade no ambiente escolar.** Seminário de pesquisa em educação da região sul, v. 9, p. 1-12, 2012. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/vivencias/article/view/239738>. Acesso em: 08 mar. 2022.

BORGES, Juliane Albernás; NAKAMURA, Priscila Missaki; ANDAKI, Alynne Christian Ribeiro. **Alta prevalência de ansiedade e sintomatologia depressiva em adolescentes na pandemia da COVID-19.** *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 27, p. 1-8, 2022. Disponível em: <https://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS/article/view/14973/11271>. Acesso em: 15 abr. 2023.

BOSCATTO, Juliano Daniel; BAGNARA, Ivan Carlos; ALMEIDA, Luciano de; LANG, Affonso Manoel Righi; MARTINS, Fabricio Doring. A educação física nos institutos federais: diagnóstico acerca dos referenciais curriculares, conteúdos e abordagens metodológicas. **Revista Prática Docente**, [S.L.], v. 5, n. 3, p.1627-1645, 30 dez.

2020. Disponível em <http://periodicos.cfs.ifmt.edu.br/periodicos/index.php/rpd/article/view/845/400>. Acesso em: 04 ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Comum Curricular: 2ª versão revista**. Brasília: MEC, 2016. Disponível em: Acesso em: 10 mar. de 2022.

CAMPOS, Aline Soares et al. **Indicadores de saúde e atividade física: Importância da pesquisa com adolescentes escolares**. Revista Brasileira de Desenvolvimento, [S. l.], v. 6, n. 8, pág. 60963–60981, 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n8-494. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/15445>. Acesso em: 02 jun. 2023.

CASTAMAN, Ana Sara; RODRIGUES, Ricardo Antonio. **Práticas pedagógicas: experiências inovadoras na Educação Profissional e Tecnológica**. Revista Diálogo Educacional, v. 21, n. 68, p. 393-408, 2021. Disponível em: <http://educa.fcc.org.br/pdf/de/v21n68/1981-416X-rde-21-68-393.pdf>. Acesso em: 02 jun. 2023.

CASTRO, Angeline Santos; DUARTE NETO, José Henrique. **Ensino médio integrado à educação profissional e tecnológica: a relação entre o currículo integrado e a prática pedagógica docente**. Revista Brasileira da Educação Profissional e Tecnológica, [S. l.], v. 1, n. 20, p. e11088, 2021. Disponível em: <https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/RBEPT/article/view/11088>. Acesso em: 14 jun. 2023.

CAZOTTO, Taís de Ávila. **A prática de yoga: como ela afeta no controle do estresse de jovens adultos no dia-a-dia**. Trabalho de conclusão de Curso (graduação) Universidade Estadual Paulista (Unesp), 2019. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/234601>. Acesso em: 02 de jun. de 2023.

COLARES, Mateus Cardoso. **Indicadores de qualidade de vida de professores de Ensino Médio Integrado da Rede Federal no Estado de Santa Catarina**. 2015. 151 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Programa de Pós-graduação em Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2015. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/169369>. Acesso em: 04 nov. 2021.

COSTA, Francisco José. **Mensuração e desenvolvimento de escalas: aplicações em administração**. Rio de Janeiro: Ciência Moderna, 2011.

DA CONCEIÇÃO, Sabrina Bonzi; DA SILVA, José Augusto Ferreira. **A prática de exercícios respiratórios no ambiente de ensino da Educação Profissional e Tecnológica: uma proposta para a qualidade de vida com técnicas do yoga nos cursos técnicos do Instituto Federal Fluminense**. Vértices (Campos dos Goitacazes), v. 24, n. 3, p. 833-846, 2022. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/6257/625773845007/625773845007.pdf>. Acesso em: 15 mai. 2023.

DE OLIVEIRA DANTAS, Andre. **Hipertensão arterial no idoso: fatores dificultadores para a adesão ao tratamento medicamentoso**. 2011. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/2771.pdf>. Acesso em:

10 mai. 2023.

DELLA FONTE, Sandra Soares. **Formação no e para o trabalho. Educação profissional e tecnológica em revista**, v. 2, n. 2, 2018. Disponível em:

<https://ojs.ifes.edu.br/index.php/ept/article/view/383/343>. Disponível em:

<https://ojs.ifes.edu.br/index.php/ept/article/view/383>. Acesso em: 24 mar. 2022.

DE SOUSA, Janekeyla Gomes *et al.* Atividade física e hábitos alimentares de adolescentes escolares: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PENSE), 2015. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 77, p. 87-93, 2019.

DE OLIVEIRA SANTOS, Givanildo; BAGESTÃO, Vinícius Silva; DA SILVA, Sebastião Lobo. **Efeitos dos exercícios físicos em crianças e adolescentes**. Brazilian Journal of Development, v. 7, n. 1, p. 8903-8915, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/23628>. Acesso em: 10 abr. 2023.

DIAS, Diamantina Maria Gonçalves. **Conhecer para intervir – A saúde dos adolescentes no Ensino Secundário**. 2022. (Dissertação de mestrado) Instituto Politécnico de Beja, Universidade de Évora, Instituto Politécnico de Portalegre, Instituto Politécnico de Setúbal, Instituto Politécnico de Castelo Branco]. Repositório Científico do Instituto Politécnico de Beja, 2022.

DUTRA, Weysla Paula De Souza Lopes *et al.* **Ansiedade entre Adolescentes: uma proposta de intervenção educacional**. 2022. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (PROFEPT) - Instituto Federal do Acre, Rio Branco. Disponível em: <https://repositorio.ifac.edu.br/jspui/handle/123456789/57>. Acesso em: 15 de abr. 2023.

FAZENDA, Ivani Catarina Arantes. **Interdisciplinaridade: história, teoria e pesquisa**. Campinas: Papirus, 1995.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 49ª ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2011.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. 84ª ed. Rio de Janeiro: Paz & Terra, 2019.

FREIRE, Paulo. **Educação como prática de liberdade**. 53ª ed. São Paulo: Paz e Terra, 2019.

FRIGOTTO, Gaudêncio. Trabalho, conhecimento, consciência e a educação do trabalhador: impasses teóricos e práticos. In: GOMEZ, Carlos M. **Trabalho e conhecimento: dilemas na educação do trabalhador**. São Paulo: Cortez: Autores Associados, 1989.

FRIGOTTO, Gaudêncio. **A polissemia da categoria trabalho e a batalha das ideias nas sociedades de classe**. Revista Brasileira de Educação, Rio de Janeiro, v. 14, n. 40, p. 168-194, jan./abr. 2009. Disponível em: [http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-24782009000100014&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt](http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-24782009000100014&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt). Acesso em: 04 ago. 2021.

FRIGOTTO Gaudêncio; CIAVATTA, Maria; RAMOS, Marise (Org.). **Ensino Médio Integrado: concepções e contradições**. 3ª ed. São Paulo: Cortez, 2012.

FÜHR, Regina Candida. **Educação 4.0 nos impactos da quarta revolução industrial**. Editora Appris, 2022.

GALVÃO, M. C. B.; Pluye, P. Ricarte, I. L. M. **Métodos de pesquisa mistos e revisões de literatura mistas: conceitos, construção e critérios de avaliação**. Portal de Revistas da USP, São Paulo, 2017. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/incid/article/view/121879>. Acesso em: 17 set. 2021.

GERHARDT, Tatiana Engel, SILVEIRA, Denise Tolfo (org.) **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4ª ed. São Paulo: Atlas, 2007.

GOMES, Rodrigo de Oliveira. *et al.* Notas para pensar a Educação Física nos institutos federais: reflexões e interfaces sobre as cinco regiões do Brasil. In: **Educação Física no Ensino Médio Integrado da Rede Federal: compartilhando experiências**. [e-book]. Cuiabá-MT: EdUFMT Digital, 2021.

GRAMSCI, Antônio. **Concepção dialética da história**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2004.

GOVERNO FEDERAL. **Detalhamento do Benefício Auxílio Emergencial**. 2021. Disponível em: <https://portaldatransparencia.gov.br/beneficios/auxilio-emergencial?ordenarPor=nis&direcao=asc>. Acesso em: 18 out. 2022.

HAUCK FILHO, Nelson; VALENTINI, Felipe; PRIMI, Ricardo. **Por que Escalas Balanceadas Controlam a Aquiescência nos Escores Brutos?** Avaliação Psicológica, v. 20, n. 1, p. a-c, 2021. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-04712021000100001](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712021000100001). Acesso em: 10 jun. 2023.

HIGO, Josiane Rosa da Silva. **Educação Física Escolar: o conhecimento do estilo de vida e do perfil antropométrico dos escolares**. 2020. 85 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional) – UNESP, Faculdade de Ciências, Bauru, 2020. Disponível em: [https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/192872/higo\\_jrs\\_me\\_bauru.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/192872/higo_jrs_me_bauru.pdf?sequence=3&isAllowed=y). Acesso em: 02 nov. 2021.

INSTITUTO FEDERAL CATARINENSE. **Censo interno**. Disponível em: <https://public.tableau.com/app/profile/pesquisa.institucional.do.ifc/viz/CensoInterno-InstitutoFederalCatarinense/CensoInterno>. Acesso em: 02 jun. 2023.

JONES, Elizabeth AK; MITRA, Amal K.; BHUIYAN, Azad R. **Impacto da COVID-19 na saúde mental de adolescentes: uma revisão sistemática**. Revista internacional de pesquisa ambiental e saúde pública, v. 18, n. 5, pág. 2470, 2021. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/5/2470>. Acesso em: 16 abr. 2023.

JÚNIOR, Públio Gomes Florêncio; PAIANO, Ronê; DOS SANTOS COSTA, André.

**Isolamento social: consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 25, p. 1-2, 2020. Disponível em: <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14263>. Acesso em: 02 jun. de 2023.

JÚNIOR, Públio Gomes Florêncio; PAIANO, Ronê; COSTA, André dos Santos. **Mensuração e Escalas de verificação: uma Análise Comparativa das Escalas de Likert e Phrase Completion.** Revista Brasileira de Pesquisas de Marketing, Opinião e Mídia: São Paulo, 2014. Disponível em: <http://www.spell.org.br/documentos/ver/52313/variacoes-de-mensuracao-por-tip-o-s-de-escalas-de-verificacao--uma-analise-do-construto-de-satisfacao-discente->. Acesso em: 18 ago. 2021.

KUENZER, Acacia Zeneida. **Exclusão incluyente e inclusão excluyente: a nova forma de dualidade estrutural que objetiva as novas relações entre educação e trabalho.** Capitalismo, trabalho e educação, v. 3, p. 77-96, 2002. Disponível em [http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/sem\\_pedagogica/fev\\_2009/exclusao\\_incluyente\\_acacia\\_kuenzer.pdf](http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/sem_pedagogica/fev_2009/exclusao_incluyente_acacia_kuenzer.pdf). Acesso em: 20 Jul. 2021.

KUENZER, Acacia Zeneida. **A formação de professores para o ensino médio: Velhos problemas, novos desafios.** Educ. Soc., Campinas, v. 32, n. 116, p. 667-688, jul.-set. 2011. Disponível em <https://www.scielo.br/j/es/a/JB47HW4XrnBSbYT4zM5N6gh/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 14 jul. 2021.

LEMKE, Cláudia Elizandra; SCHEID, Neusa Maria John. **Proposta de ensino interdisciplinar entre Ciências e Educação Física com os conteúdos de fisiologia humana e fisiologia do exercício no ensino fundamental.** REPPE-Revista de Produtos Educacionais e Pesquisas em Ensino, v. 4, n. 1, p. 76-96, 2020. Disponível em: <http://www.seer.uenp.edu.br/index.php/reppe/article/view/1867>. Acesso em: 02 jun.2023.

LÊNIN, Vladimir Ilyich Ulianov. **O Estado e a Revolução: o que ensina o marxismo sobre o Estado e o papel do proletariado na Revolução.** 2ª ed. São Paulo: Expressão Popular, 2010.

MAKARENKO, Anton Semionovich. **Poema pedagógico.** Tradução do original russo de Tatiana Belinsky; posfácio de Zoia Prestes. 3ª ed. São Paulo: Editora 34, 2012.

MARINHO, Cleidilaine Lima Ferreira; RIBEIRO, Lucas Soares. **Atualizações dos fatores determinantes da inatividade física em adolescentes e consequentemente o surgimento de doenças.** Revista Uningá, v. 56, n. S4, p. 197-204, 2019. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uninga/article/view/2157>. Acesso em: 15 abr. 2022.

MARX, K. **Instruções para os delegados do Conselho Geral Provisório. As diferentes questões.** Lisboa: Avante Edições, 1982a. Disponível em: <https://www.marxists.org/portugues/marx/1866/08/instrucoes.htm>. Acesso em: 20 mar. 2022.

MARX, Karl. **O Capital.** São Paulo: Abril, Cultural, V. 1. 1983.

MARX, Karl. ENGELS, Friedrich. **Textos sobre Educação e Ensino**. Campinas, SP: Navegando, 2011.

MEDEIROS, Tiago Nunes *et al.* **A produção do conhecimento sobre a educação física nos currículos dos institutos federais de educação, ciência e tecnologia**. **Holos**, [S.L.], v. 5, p. 1-20, 24 dez. 2019. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN). Disponível em <http://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/HOLOS/article/view/8367>. Acesso em: 04 ago. 2021.

MOURA, Dante Henrique. **Trabalho e Formação Docente na Educação Profissional**. 1ª ed. Formação Pedagógica, V. III. Curitiba: IFPR/EAD, 2014.

NAHAS, M. V; BARROS, M. V. G de; FRANCALACCI, V. **O Pentágulo do Bem-Estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 5, n. 2, p. 48-59, out. 2000. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1002/1156>. Acesso em: 02 jan. 2022.

NAHAS, M. V.; GARCIA, L. M. T. **Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil**. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v. 24, n. 1, p. 135-148, jan./mar. 2010. Acesso em: 10 mar.

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

NETO, José Celi *et al.* Effects of Quick Massage in Stress of Physical Activity Efectos del masaje rápido en el estrés de practicantes de actividad física. **Lecturas: Educación Física y deportes**, v. 24, n. 262, 2020. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7417863>. Acesso em: 3 jun. 2023.

NEVES, Lúcia Maria Wanderley, Pronko, Marcela Alejandra. **O mercado do conhecimento e o conhecimento para o mercado: da formação para o trabalho complexo no Brasil contemporâneo**. EPSJV, 2008.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Preventing Chronic Diseases a vital investments. In: MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Atividade Física**. 2020. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/>. Acesso em: 05 jun. 2023.

OLIVEIRA, Claudeir Germano. **A autoeficácia de gestores escolares para a promoção de uma escola saudável e os seus processos facilitadores e dificultadores**. 2021. 167 f. Dissertação (Mestrado em Educação). Instituto de Biociências do Campus de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista. Rio Claro, 2021.

OLIVEIRA, Heleise FR *et al.* EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida** | Vol, v. 14, n. 1, p. 2, 2022. Disponível em: <https://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path%5B%5D=879>. Acesso em: 04 jun. de 2023.

OSSAK, M. J. M. **Educação Física e Comportamento Social: A Formação de Valores nas Práticas Corporais**. Campo Mourão PR: Governo do Paraná. v.2: 39 p. 2016. Disponível em: [http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes\\_pde/2016/2016\\_artigo\\_edfis\\_uem\\_magdalyndaneymendesossak.pdf](http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2016/2016_artigo_edfis_uem_magdalyndaneymendesossak.pdf). Acesso em: 04 de jun. de 2023.

PACHECO, Eliezer Moreira. **Os Institutos Federais: uma revolução na educação profissional e tecnológica**. 2010. Disponível em: <https://memoria.ifrn.edu.br/bitstream/handle/1044/1013/Os%20institutos%20federais%20-%20Ebook.pdf>. Acesso em: 14 abr. 2023.

PALMEIRA, Alessandra Acioli.; SANTOS, Juliane Costa de França.; ANDRADE, Paula Danyelle Santana de. **A busca por uma educação profissional e tecnológica além da formação para o mercado de trabalho**. Revista Brasileira da Educação Profissional e Tecnológica, [S. l.], v. 2, n. 19, p. e10031, 2020. DOI: 10.15628/rbept.2020.10031. Disponível em: <https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/RBEPT/article/view/10031>. Acesso em: 19 jul. 2023.

PARREIRA, Leiny Cristina Flores; SOLER, Zaida Aurora Sperli Geraldês; RODRIGUES, Luciene Cavalcanti. **Ensino Remoto Emergencial na pandemia SARS- CoV-2 e morbidade autorreferida por adolescentes de curso técnico**. Enfermagem Brasil, v. 21, n. 5, p. 605-620, 2022. Disponível em: <https://www.portalatlanticaeditora.com.br/index.php/enfermagembrasil/article/view/5262/8212>. Acesso em: 14 abr. 2023.

PEDROZA SILVA *et al.* **COVID-19 ALTERANDO A COGNIÇÃO, A ANSIEDADE E O SONO DE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO TÉCNICO DE UMA INSTITUIÇÃO FEDERAL DE ENSINO NO RIO DE JANEIRO**. Revista Científica Multidisciplinar -. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/2227>. Acesso em: 14 abr. 2023.

PEREIRA, Patrícia Moreno *et al.* **Estilo de vida, adesão medicamentosa e não medicamentosa em hipertensos: uma revisão**. Lecturas: Educación Física y Deportes, v. 25, n. 268, 2020. Disponível em: <https://old.cev.org.br/biblioteca/estilo-de-vida-adesao-medicamentosa-e-nao-medicamentosa-em-hipertensos-uma-revisao-bibliografica>. Acesso em: 15 jun. 2023.

PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmem Cristina; PITANGA, Cristiano Penas Seara. **Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 114, p.1058-1060, 2020.

RAMOS, Marise. **Concepção do Ensino Médio Integrado**. Texto apresentado em seminário promovido pela Secretaria de Educação do Estado do Pará. v. 8, 2008. Disponível em [http://forumeja.org.br/go/sites/forumeja.org.br/go/files/concepcao\\_do\\_ensino\\_medio\\_integrado5.pdf](http://forumeja.org.br/go/sites/forumeja.org.br/go/files/concepcao_do_ensino_medio_integrado5.pdf). Acesso em: 01 fev. 2022.

RAMOS, Marise. Escola Unitária. In: CALDART, Roseli Salette., PEREIRA, Isabel Brasil, ALENTEJANO, Paulo; FRIGOTTO, Gaudêncio (Org.). **Dicionário da Educação do Campo**. Rio de Janeiro, São Paulo: Escola Politécnica de Saúde

Joaquim Venâncio, Expressão Popular, 2012.

**REGULAMENTO DO PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA EM REDE NACIONAL.** Disponível em: [https://profepit.ifes.edu.br/images/stories/ProfEPT/Turma\\_2018/Regulamento/Res\\_CS\\_22\\_2018\\_-\\_Regulamento.pdf](https://profepit.ifes.edu.br/images/stories/ProfEPT/Turma_2018/Regulamento/Res_CS_22_2018_-_Regulamento.pdf). Acesso em: 10 jun. 2023.

REIS, Giselle Capistano. **Avaliação do nível de atividade física e a percepção da qualidade de vida dos escolares do ensino fundamental.** 2019. Disponível em: <http://umbu.uft.edu.br/handle/11612/1430>. Acesso em: 02 jun 2023.

REIS, Pedro. Cidadania ambiental e ativismo juvenil. **ENCITEC-Ensino de Ciências e Tecnologia em Revista**, v. 11, n. 2, p. 5-24, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/49793>. Acesso em: 02 de jun. 2023.

ROSSI, Renata da Silva. **A importância da educação física para adolescentes do ensino médio.** 2022. Disponível em: <https://repositorio.uninter.com/handle/1/777>. Acesso em: 02 jun. 2023.

SAYÃO, Marcelo Nunes. **A educação física na educação profissional sentidos em disputa.** Arquivos em movimento, v. 15, n. 1, p. 283-297, 2019. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/am/article/view/21543/>. Acesso em: 02 jun 2023.

SAVIANI, Dorival. **Trabalho e educação: fundamentos ontológicos e históricos.** Revista Brasileira de Educação, Rio de Janeiro. v. 12, n. 34, p. 152-180, jan./abr. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbedu/v12n34/a12v1234.pdf>. Acesso em: 24 jul. 2022.

SILVA, Ana Paula V. Interdisciplinaridade e qualidade de vida em tempos de pandemia e isolamento social – a Educação Física em prol dos cuidados do corpo e da mente. In: **Educação Física no Ensino Médio Integrado da Rede Federal: compartilhando experiências.** [e-book]. Cuiabá-MT: EdUFMT Digital, 2021. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/353665026\\_Educacao\\_Fisica\\_no\\_Ensino\\_Medio\\_integrado\\_da\\_Rede\\_Federal\\_compartilhando\\_experiencias.pdf](https://www.researchgate.net/publication/353665026_Educacao_Fisica_no_Ensino_Medio_integrado_da_Rede_Federal_compartilhando_experiencias.pdf). Acesso em: 18 abr. 2023.

SILVA, Carine Silvestrini Sena Lima da *et al.* **Interfaces entre estilos de vida de universitários, seus habitus e as ações de promoção a saúde empreendida na universidade.** 2022. Disponível em: <https://app.uff.br/riuff/handle/1/24992>. Acesso em: 10 jun. 2023.

SILVA, Carlos Eduardo Lopes da.; SILVA, Liege Monique Filgueiras da. Corpo e cultura de movimento: um olhar sobre as práticas corporais na escola. In: BATISTA, A. P.; DANTAS, A. R., *et al* (Ed.). **Educação física no IFRN: compartilhando Saberes e Experiências.** Natal RN: Editora do IFRN, 2016. p.132-150.

SILVA, Denise de Castro Insaurriaga; RIBEIRO, Eduardo Augusto Werneck. **Tabulação de dados\_pesquisa\_ qualidade de vida dos estudantes do ensino médio integrado do campus são francisco do sul/santa catarina. Uma análise sobre o estilo de vida dos alunos.** [Conjunto de dados]. 2023, Zenodo. Disponível em: <https://zenodo.org/record/7996601>. Acesso em: 02 de jun. 2023.

SILVA, Denise de Castro Insaurriaga; RIBEIRO, Eduardo Augusto Werneck. **Análise estatística integral do estudo qualidade de vida dos estudantes do ensino médio integrado do campus são francisco do sul/santa catarina. Uma análise sobre o estilo de vida dos alunos.** [Conjunto de dados]. 2023, Zenodo. Disponível em <https://zenodo.org/deposit/8014945>. Acesso em: 02 de jun. 2023.

SILVA, Matheus Bernardo. **Contribuições da Educação Física escolar para a formação omnilateral do ser social: uma reflexão à luz da psicologia histórico-cultural e da pedagogia histórico-crítica.** Dissertação (Mestrado em Educação). 2014. 223 p. Setor de Educação da Universidade Federal do Paraná, 2014.

SILVA, Marcelo Cozzensa da; ENGERS, Patricia Becker; VILELA, Guilherme Fonseca; SPOHR, Carla Franciela; ROMBALDI, Airton José. **Fontes de informação sobre benefícios à prática de atividade física e fatores associados em adolescentes: estudo de base escolar.** Revista brasileira de atividade física e saúde. Pelotas, v.21, n. 3, p. 237-245, nov./mar. 2016. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/dc75/a7a9ea5cb18b68b5e963691568574b97dc4d.pdf>. Acesso em: 29 ago. 2021.

SILVA, Tiago Amaral. **Educação física escolar: possibilidades para os cursos de ensino médio integrado do instituto federal de educação, ciência e tecnologia de Mato Grosso do Sul – IFMS.** Revista Brasileira da Educação Profissional e Tecnológica, [S. l.], v. 2, n. 19, p. e9660, 2020. DOI: 10.15628/rbept.2020.9660. Disponível em <https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/RBEPT/article/view/9660>. Acesso em: 19 jul. 2023.

SOARES, Carmem Lúcia. et al. **Metodologia do ensino de educação física.** São Paulo: Cortez Editora, 2013.

SOARES, Andressa Silveira. **O lugar da dança no contexto da ept: a experiência do ifsc – câmpus Florianópolis.** 2018. 54 f. Trabalho de Conclusão de Curso - Instituto Federal de Santa Catarina. Florianópolis. 2018.

SOUZA, Adriana Aparecida; DOS SANTOS, Anderson Christopher. **Uma análise comparativa sobre a educação profissional entre Brasil e Estados Unidos da América.** Revista Brasileira da Educação Profissional e Tecnológica, v. 1, n. 20, p. e12987- e12987, 2021. Disponível em: <https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/RBEPT/article/view/12897>. Acesso em: 02 jun 2023.

SOUZA, Jamerson Murillo Anunciação. **Tendências Ideológicas do Conservadorismo.** Tese de Doutorado. Programa de Pós-graduação em Serviço Social. UFPE, 2016.

TOMÉ, Gina *et al.* **Que escola é precisa para aprender, sem pôr em perigo o bem-estar e as relações interpessoais dos adolescentes.** Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente, v. 10, n. 1, p. 63-73, 2019. Disponível em: <http://revistas.lis.ulsiada.pt/index.php/rpca/article/view/2630>. Acesso em: 02 jun. 2023.

TUMOLO, Paulo Sergio. **Trabalho, educação e perspectiva histórica da classe trabalhadora: continuando o debate.** Revista brasileira de educação, v. 16, n. 47,

p. 443-481, 2011. Disponível em  
<https://www.scielo.br/j/rbedu/a/gtdGjvhBP9scjSHJyCM3nhg/abstract/?lang=pt>.  
Acesso em: 27 jul. 2022.

VIANA, Valderi Nascimento; DIAS, Claudio Alberto Gellis de Mattos. **Educação Física e EPT. Temáticas em Educação Profissional e Tecnológica (EPT)**. Volume 01. Disponível em [https://www.researchgate.net/profile/Valderi-Viana/publication/347527039\\_VALORES\\_E\\_ATITUDES/links/60c39da2299bf1949f4e54d9/VALORES-E-ATITUDES.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Valderi-Viana/publication/347527039_VALORES_E_ATITUDES/links/60c39da2299bf1949f4e54d9/VALORES-E-ATITUDES.pdf). Acesso em: 02 jun. 2023.

## APÊNDICE A – PRODUTO EDUCACIONAL

O produto educacional foi desenvolvido com base na devolutiva do questionário aplicado aos jovens do campus do IFC de São Francisco do Sul.

De posse dos resultados, percebemos que não seria possível desenvolver um produto educacional direcionado apenas aos professores, bem como igualmente não surtiria resultado se somente nos voltássemos aos alunos, por compreendermos que as respostas dos jovens apontam para lacunas tanto no conhecimento deles próprios acerca da importância em manter um estilo de vida saudável, quanto por parte da escola, que não está cumprindo seu papel na formação específica sobre qualidade de vida destes alunos.

Assim, como PE, desenvolvemos um *e-book* que proporciona tanto aos educadores, quanto aos educandos, diferentes maneiras para apresentação/aprimoramento de seus conhecimentos acerca da temática da Qualidade de Vida em todas as esferas trabalhadas neste projeto (atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos, controle do estresse e nutrição).

A ideia inicial deste PE foi a de desenvolvermos um *site* voltado unicamente aos alunos, porém, ao analisarmos as respostas dos questionários, revemos esta ideia e optamos por desenvolver o *e-book* e ainda ampliar o público e incluir os professores de adolescentes e jovens. Este material está dividido em duas partes. A primeira parte é destinada aos profissionais da Educação que compreendem a importância em trabalhar a qualidade de vida de forma interdisciplinar em suas aulas com adolescentes e jovens. Portanto, este primeiro momento traz uma sequência didática composta por seis planos de aula para uso de professores do Ensino Médio.

A segunda parte volta-se diretamente aos adolescentes e jovens, respondendo, de forma direta, a questões importantes relativas aos cinco pilares que influenciam a qualidade de vida. Ou seja, alimentação equilibrada, prática de exercícios físicos, comportamento preventivo, manutenção de

relacionamentos saudáveis e controle do estresse.

O material da segunda etapa é apresentado de forma leve e com recursos abertos interessantes, de curta duração e com linguagem apropriada ao público jovem. Enquanto na primeira etapa optamos por apresentar os conteúdos de forma acadêmica, sendo que cada aula está organizada em parte inicial, desenvolvimento, atividade prática, parte final, avaliação e observações.

O objetivo deste PE é centralizar em um único material diversas informações selecionadas, organizadas e apresentadas a fim de oferecer informação de qualidade e direcionada tanto aos profissionais da educação, quanto ao público jovem. Os recursos utilizados foram imagens, hipertextos, artigos, *podcasts* e vídeos de acesso livre.

A importância em aplicar o PE entre os dois públicos se deu após aplicarmos o questionário e, pelas respostas dos jovens, percebermos que muitos desconhecem os conceitos básicos sobre QV. Entendemos, dessa maneira, a necessidade de que os educandos vivenciem sua juventude dentro dos espaços do EMI a fim de respeitar e valorizar seu corpo e sua formação humana integral. Tal vivência somente poderá ser possível à medida que o aluno tiver acesso às informações de qualidade sobre estilo de vida saudável, demanda que almejamos suprir ao desenvolver a segunda parte do PE.

Porém, para que o aluno receba esta informação, o professor do Ensino Médio deverá estar atualizado acerca dos componentes da QV. Ainda este professor deverá ter acesso à informação organizada pensando na saúde destes jovens.

Para tanto, percebemos que o ambiente escolar deve, além dos conteúdos teóricos, proporcionar momentos para que os alunos experimentem interações sociais saudáveis, compartilhem conhecimentos sobre alimentação e prática de atividades e exercícios físicos, dialoguem sobre comportamentos preventivos, fazendo com que o ambiente escolar da EPT seja parte de suas vidas de forma plena, e não apenas acadêmica.

Segundo Nahas (2017), a ferramenta utilizada nesse PE se mostra bastante simples e pode ser autoadministrada, uma vez que analisa cinco aspectos relacionados ao estilo de vida, sendo estes relevantes à saúde geral dos indivíduos. Nesse sentido, é correto associar os pontos analisados à saúde psicológica, ao bem-estar e a doenças crônico-degenerativas, como obesidade, osteoporose e hipertensão arterial.

O autor acrescenta ainda que o estilo de vida relacionado à QV representa um conjunto de ações cotidianas que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas. Segundo ele, estes são os cinco pontos-chave que determinam a qualidade de vida e o bem-estar geral das pessoas, elencados no Pentágulo do Bem-estar (estrela), que será demonstrado abaixo.

A partir daquelas perguntas aplicadas inicialmente aos alunos em março de 2023 através do questionário, a proposta será de que o aluno, ao acessar o e-book, tome conhecimento sobre assuntos relacionados à QV, muitos dos quais desconhecia até o presente momento. Ainda o aluno poderá, além de ler, assistir ou ouvir os conteúdos.

Reconhecemos que a forma lúdica e descontraída com a qual os conteúdos foram apresentados e a linguagem diferenciada serão incentivos aos alunos no uso do material.

Como fechamento da proposta do PE, na sexta aula, os alunos serão convidados a realizar o preenchimento do Pentágulo do Bem-Estar. Após esta primeira atividade, o professor fará considerações e reflexões com os discentes acerca dos resultados alcançados através dos materiais disponíveis no PE, bem como um fechamento sobre o assunto QV, a fim de verificar junto aos alunos se houve aumento do conhecimento sobre estilo de vida e qualidade de vida.

Justificando o uso deste PE na EPT, informamos que a referida ferramenta foi aplicada anteriormente no contexto da EPT, em uma pesquisa realizada por Colares (2015) voltada a compreender o estilo de qualidade de vida de todos os docentes de EF dos Institutos Federais do estado de Santa Catarina.

Ainda, no Programa de Mestrado Profissional em EF em Rede Nacional (PROEF), Higo (2020) aplicou a mesma ferramenta para analisar a QV de adolescentes de escolas públicas municipais em uma cidade paulista.

Fora do contexto da EPT, a ferramenta que analisa o Perfil do Estilo de Vida é amplamente utilizada, mas, em uma busca no *Google Acadêmico* nos últimos três anos, encontramos 102 artigos publicados que utilizaram esta ferramenta PEVI para identificar perfil de QV em diferentes ambientes.

## ANEXO A – APROVAÇÃO NO CONSELHO DE ÉTICA PLATAFORMABRASIL



INSTITUTO FEDERAL  
CATARINENSE



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** QUALIDADE DE VIDA DOS ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO DO CAMPUS SÃO FRANCISCO DO SUL/SC: A consciência do ser-mundo.

**Pesquisador:** Denise de Castro Insaurriaga Silva

**Área Temática:**

**Versão:** 4

**CAAE:** 51766021.7.0000.8049

**Instituição Proponente:** INSTITUTO FEDERAL DE EDUCACAO CIENCIA E TECNOLOGIA

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 5.249.372

#### Apresentação do Projeto:

Descreve a pesquisadora:

"O tema desta pesquisa é entender os hábitos de saúde e qualidade de vida adotados pelos acadêmicos do Ensino Médio Integrado da EPT no campus de São Francisco do Sul. Para isto, propomos um questionário fechado de múltiplas escolhas, sem que o participante não seja identificado. As perguntas procurarão verificar qual é a atualidade e relevância que este tema tem sensibilizado os discentes em refletir sobre hábitos de saúde e qualidade de vida.

Esta pesquisa será aplicada com todos os acadêmicos do Ensino Médio Integrado, no IFC campus São Francisco do Sul durante o ano de 2021. A proposta deste questionário é investigar a consciência do ser-mundo frente a o conceito de Qualidade de Vida destes educandos. Neste sentido, se faz necessário compreender qual é o conceito de Qualidade de Vida do participante (aluno do médio integrado) para o desenvolvimento deste trabalho. Adotamos como conceito as ideias da Nahas (1997) que define Qualidade de Vida como sendo a "Percepção de bem-estar que reflete um conjunto de parâmetros individuais, socioculturais e ambientais que caracterizam as condições em que vive o ser humano." O mesmo autor (2017) reforça que "[...] num sentido mais amplo, qualidade de vida pode ser uma medida da própria dignidade humana, pois pressupõe o atendimento das necessidades humanas fundamentais." Neste sentido, valores como equilíbrio com o seu entorno amigos e familiares, consciência dos benefícios de uma alimentação saudável e atividades colaborativas/sociais estão

**Endereço:** RUA JOAQUIM GARCIA SN - CAIXA POSTAL 2016

**Bairro:** CENTRO

**CEP:** 88.340-055



Continuação do Parecer: 5.249.372

em equilíbrio com dimensões que envolvem o exercício físico ou estético. O conceito amplo de qualidade de vida possui estreita afinidade com os estudos do Programa de Mestrado em Educação Profissional em Rede Nacional, e dentro desse contexto da educação para a formação humana, integral e omnilateral certamente a Educação Física contribui de inúmeras formas para que se consiga chegar a essa educação plena”.

Sobre a metodologia está registrado:

“Será aplicado um questionário, múltipla escolha, no estilo Survey, com 18 questões. As questões serão organizadas em 5 eixos de acordo com a proposta de Nahas (1997 e 2017). Determinamos como população do estudo os acadêmicos matriculados nos Cursos do Ensino Médio Integrado do Instituto Federal Catarinense, no campus da cidade de São Francisco do Sul, no ano de 2021 (...)Devido a orientação do próprio campus de São Francisco do Sul, feita por e-mail (print do referido e-mail encontra-se no arquivo anexo: “carta de resposta\_pendências CEPESH\_novembro”) na pessoa de Adriana da Igreja, o procedimento a ser adotado será o seguinte: “Para operacionalizar a coleta de dados, oriento que o email de apresentação da pesquisa e o formulário, já destinados aos alunos, sejam enviados para a nossa coordenação de comunicação - CECOM, coordenada pela colega Ana, que nos lê em cópia, para que então o material seja direcionado aos nossos alunos do ensino médio integrado, conforme solicitado.”Coordenação Especial de Comunicação (CECOM) do Instituto Federal Catarinense Campus São Francisco do Sul é o setor responsável por divulgar notícias sobre a instituição, criar canais que otimizem a comunicação institucional e fazer a mediação entre servidores e mídia. O mesmo requerimento formal que será enviado a coordenadora do CECOM será enviado anteriormente para o diretor do campus, Adalto Aires Parada, para ciência dos procedimentos adotados na pesquisa. Tendo em vista que o SIGAA é operado pelo gestor a pesquisadora não terá acesso direto aos e-mails, apenas as respostas dos formulários enviados. Tendo em vista que o SIGAA é operado pelo gestor do campus, a pesquisadora não terá acesso direto a lista dos e-mails antes da realização da pesquisa. Porém, em virtude do fato de que o googledocs apenas envia e-mail com cópia das respostas enviadas somente se no formulário for solicitado o endereço de e-mail do respondente, precisaremos solicitar este endereço de e-mail para garantir que o aluno receberá uma cópia de todas as informações sobre o Projeto/formulários da pesquisa, tão logo termine de acessar o link.

Critério de Inclusão apresentados:

**Endereço:** RUA JOAQUIM GARCIA SN - CAIXA POSTAL 2016  
**Bairro:** CENTRO **CEP:** 88.340-055  
**UF:** SC **Município:** CAMBORIÚ  
**Telefone:** (47)2104-0882 **E-mail:** cepsh@ifc.edu.br



Continuação do Parecer: 5.249.372

"Todos os alunos matriculados nos Cursos do Ensino Médio integrado do Instituto Federal Catarinense, campus São Francisco do Sul".

**Critério de Exclusão estabelecidos:**

- Matriculados no Ensino Médio Integrado menores de 15 anos.
- Discentes matriculados em outro(s) campus do Instituto Federal Catarinense que não seja o de São Francisco do Sul".

**Objetivo da Pesquisa:**

A Pesquisadora apresenta os seguintes objetivos:

**Objetivo Primário:**

Compreender como os alunos do Ensino Médio Integrado do Campus São Francisco do Sul/SC entendem o conceito de Qualidade de Vida.

**Objetivo Secundário:**

- Compreender o uso do conceito de Qualidade de Vida;
- Analisar as dimensões de qualidade de vida autorreferida pelos alunos nas esferas abordadas: atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social, controle do estresse e nutrição;
- Identificar quais são as práticas adotadas a partir dos conceitos compreendidos de Qualidade de Vida;
- Desenvolver um produto interativo (website) sobre qualidade de vida.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

**RISCOS COMUNS A APLICAÇÃO DE QUESTIONÁRIO SEJA EM MEIO VIRTUAL OU PRESENCIAL:**

- a) Dificuldades oriundas de alguma limitação/deficiência pessoal do aluno, seja ela física, visual, mental ou auditiva, embora o site (no caso da pesquisa virtual) ofereça ferramentas de acessibilidade;
- b) Cansaço ou aborrecimento do aluno ao responder questionários;
- c) Constrangimento ao se expor durante a realização do questionário;
- d) Alterações na autoestima provocadas pela evocação de memórias ou por reforços na conscientização sobre uma condição física ou psicológica que poderá surgir;
- e) Alterações de visão de mundo, de relacionamentos e de comportamentos em função de reflexões sobre as questões elencadas nas perguntas;
- f) O risco de quebra de sigilo. Que, como descrito, recebe atenção especial dos pesquisadores no intuito de evitar ao máximo qualquer chance de que ocorra.

**RISCOS PRÓPRIOS DE PESQUISA REALIZADA EM MEIO VIRTUAL:**

- a) quebra do sigilo, perda ou roubo de informações;

Endereço: RUA JOAQUIM GARCIA SN - CAIXA POSTAL 2016  
 Bairro: CENTRO CEP: 88.340-055  
 UF: SC Município: CAMBORIÚ  
 Telefone: (47)2104-0882 E-mail: cepsh@ifc.edu.br



INSTITUTO FEDERAL  
CATARINENSE



Continuação do Parecer: 5.249.372

- b) Constrangimento;
- c) invasão de privacidade;
- d) tomar tempo do sujeito.

Para amenizar os riscos, esclarece a pesquisadora:

"Faremos o possível para amenizar possíveis situações uma vez que o aluno poderá escolher o melhor horário e lugar para responder às perguntas, dessa forma, terá privacidade para responder e também o fato de não haver a obrigatoriedade de responder a todas as perguntas, dessa forma, caso se sinta constrangido, poderá não responder.

Além disso, buscaremos garantir o acesso aos resultados individuais e coletivos; minimizando desconfortos, assegurando a confidencialidade e a privacidade, a protegendo a imagem e a não estigmatização, garantindo a não utilização das informações em prejuízo das pessoas, inclusive em termos de autoestima, de prestígio e/ou econômico – financeiro. Evitaremos cuidadosamente a perda ou roubo do material de gravação. Além do mais, buscaremos garantir que seja indenizado por eventual dano decorrente da pesquisa, nos termos da Lei e o ressarcimento das despesas diretamente decorrentes de sua participação na pesquisa"

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

A pesquisadora atendeu de maneira satisfatória a única pendência da submissão anterior que se referia à apresentação aos participantes da pesquisa e seus responsáveis os cuidados com armazenamento adequado dos dados coletados, bem como os procedimentos para assegurar o sigilo e a confidencialidade das informações do participante da pesquisa em ambiente virtual e a Resolução 510/16.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Todos os documentos obrigatórios (folha de rosto, TCLE (maiores; pais e responsáveis), TALE, anuência de acesso e uso de dados estão de acordo com as normas vigentes.

**Recomendações:**

Recomenda-se manter o CEPESH do IFC informado, sempre que houver mudanças no protocolo, por meio da Emenda de Protocolo, para análise.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

O protocolo está aprovado, pois está de acordo com as prerrogativas éticas exigidas na Resolução CNS 510/16

Endereço: RUA JOAQUIM GARCIA SN - CAIXA POSTAL 2016  
 Bairro: CENTRO CEP: 88.340-055  
 UF: SC Município: CAMBORIÚ  
 Telefone: (47)2104-0882 E-mail: cepsh@ifc.edu.br



Continuação do Parecer: 5.249.372

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Em conformidade com a Resol.CNS CEP/CONEP 510/16, os projetos aprovados pelos CEPs, devem ao seu final apresentar junto à Plataforma Brasil, o Relatório Final do mesmo o documento deverá ser encaminhado até 30 dias após a última data prevista no cronograma de execução da pesquisa.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJETO_1803466.pdf	29/12/2021 10:05:39		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLERVERSAO3.pdf	29/12/2021 10:03:44	Denise de Castro Insaurriaga Silva	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLIPAISOURESPONSATIVEISLEGAISVERSAO3.pdf	29/12/2021 10:03:30	Denise de Castro Insaurriaga Silva	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TALEVERSAO3.pdf	29/12/2021 10:03:18	Denise de Castro Insaurriaga Silva	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	ProjetoalteracoessolicitadasCEPnovembro2021.pdf	29/11/2021 19:33:11	Denise de Castro Insaurriaga Silva	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLERESPONSATIVEISLEGAIS.pdf	29/11/2021 19:29:20	Denise de Castro Insaurriaga Silva	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TERMODECONSENTIMENTOLIVREEESCLARECIDO.pdf	29/11/2021 19:27:31	Denise de Castro Insaurriaga Silva	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TermodeAssentimentoLivreeesclarecidoTALE.pdf	29/11/2021 19:26:56	Denise de Castro Insaurriaga Silva	Aceito
Outros	TCLeresponsaveistela3.pdf	29/11/2021 19:24:20	Denise de Castro Insaurriaga Silva	Aceito
Outros	TCLeresponsaveistela2.pdf	29/11/2021 19:24:02	Denise de Castro Insaurriaga Silva	Aceito
Outros	TCLeresponsaveistela1.pdf	29/11/2021 19:23:39	Denise de Castro Insaurriaga Silva	Aceito

Endereço: RUA JOAQUIM GARCIA SN - CAIXA POSTAL 2016  
 Bairro: CENTRO CEP: 88.340-055  
 UF: SC Município: CAMBORIÚ  
 Telefone: (47)2104-0882 E-mail: cepsh@ifc.edu.br



INSTITUTO FEDERAL  
CATARINENSE



Continuação do Parecer: 5.249.372

Outros	TCLAEalunotela2.pdf	29/11/2021 19:22:57	Denise de Castro Insaurriaga Silva	Aceito
Outros	TCLAEalunotela1.pdf	29/11/2021 19:22:39	Denise de Castro Insaurriaga Silva	Aceito
Outros	TALETela1.pdf	29/11/2021 19:22:18	Denise de Castro Insaurriaga Silva	Aceito
Outros	Cartaanuencia.pdf	29/11/2021 19:21:23	Denise de Castro Insaurriaga Silva	Aceito
Outros	CartaderespostapendenciasCEPSHnove mbro.pdf	29/11/2021 19:18:57	Denise de Castro Insaurriaga Silva	Aceito
Cronograma	Novocronogramanov.pdf	29/11/2021 19:17:09	Denise de Castro Insaurriaga Silva	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_com_alteracoes_solicitadas_pel o_CEP.pdf	06/10/2021 11:28:06	Denise de Castro Insaurriaga Silva	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Termo_de_Compromisso_Uso_de_Banc o_de_Dados_pendencia_13.pdf	06/10/2021 11:19:20	Denise de Castro Insaurriaga Silva	Aceito
Outros	Instrumento_de_coleta_de_dados_docu mento_unico_pendencia_6.pdf	06/10/2021 11:18:28	Denise de Castro Insaurriaga Silva	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_pendencias_7_10_11_12.pdf	06/10/2021 11:14:10	Denise de Castro Insaurriaga Silva	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_Rosto_Denise_de_Castro_Ins aurriaga_Silva.pdf	24/08/2021 15:38:44	Denise de Castro Insaurriaga Silva	Aceito
Declaração de concordância	01.pdf	04/08/2021 23:50:42	Denise de Castro Insaurriaga Silva	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

CAMBORIU, 17 de Fevereiro de 2022

Assinado por:

**MARIA ANGELICA DE MORAES ASSUMÇÃO PIMENTA**  
(Coordenador(a))

Endereço: RUA JOAQUIM GARCIA SN - CAIXA POSTAL 2016  
Bairro: CENTRO CEP: 88.340-055  
UF: SC Município: CAMBORIU  
Telefone: (47)2104-0882 E-mail: cepsh@ifc.edu.br

## ANEXO B - QUESTIONÁRIO UTILIZADO NA PESQUISA

**Pergunta 1:** Qual o curso que você estuda no IFC campus São Francisco do Sul? E qual o semestre?

**Pergunta 2:** Qual sua idade?

**Pergunta 3.** Informe seu gênero.

( ) Masculino ( ) Feminino ( ) Não sei responder ( ) Prefiro não responder

**A seguir, circule a alternativa que corresponde a sua resposta em cada uma das perguntas.**

<b>Pergunta 4:</b> Você ingere pelo menos 5 porções de frutas e verduras todos os dias?				
SEMPRE	FREQUENTEMENTE	ÀS VEZES	RARAMENTE	NUNCA

<b>Pergunta 5:</b> Evita a ingestão de alimentos gordurosos?				
SEMPRE	FREQUENTEMENTE	ÀS VEZES	RARAMENTE	NUNCA

<b>Pergunta 6:</b> Faz de 4 a 5 refeições diárias, incluindo café da manhã completo?				
SEMPRE	FREQUENTEMENTE	ÀS VEZES	RARAMENTE	NUNCA

<b>Pergunta 7:</b> Realiza, ao menos, 30 minutos de atividades físicas (moderadas/intensas) de forma contínua ou acumulada, cinco vezes ou mais na semana (exemplos: caminhada acelerada, corrida, pedalar moderado ou acelerado, aula de dança)?				
SEMPRE	FREQUENTEMENTE	ÀS VEZES	RARAMENTE	NUNCA

<b>Pergunta 8:</b> Ao menos duas vezes por semana realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular?				
SEMPRE	FREQUENTEMENTE	ÀS VEZES	RARAMENTE	NUNCA

<b>Pergunta 9:</b> No fim do dia, caminha ou pedala como forma de transporte, e preferencialmente utiliza a escada em vez do elevador?				
SEMPRE	FREQUENTEMENTE	ÀS VEZES	RARAMENTE	NUNCA

<b>Pergunta 10:</b> Tem conhecimento de sua pressão arterial e dos níveis de colesterol e procura controlá-los?				
SEMPRE	FREQUENTEMENTE	ÀS VEZES	RARAMENTE	NUNCA

<b>Pergunta 11:</b> Você fuma?				
SEMPRE	FREQUENTEMENTE	ÀS VEZES	RARAMENTE	NUNCA

<b>Pergunta 12:</b> Você ingere álcool?				
---	--	--	--	--

SEMPRE	FREQUENTEMENTE	ÀS VEZES	RARAMENTE	NUNCA
--------	----------------	----------	-----------	-------

**Pergunta 13:** Sempre utiliza o cinto de segurança e respeita as normas de trânsito?

SEMPRE	FREQUENTEMENTE	ÀS VEZES	RARAMENTE	NUNCA
--------	----------------	----------	-----------	-------

**Pergunta 14:** Procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos?

SEMPRE	FREQUENTEMENTE	ÀS VEZES	RARAMENTE	NUNCA
--------	----------------	----------	-----------	-------

**Pergunta 15:** No lazer, inclui reuniões com os amigos, atividades esportivas em grupo, participação em associações?

SEMPRE	FREQUENTEMENTE	ÀS VEZES	RARAMENTE	NUNCA
--------	----------------	----------	-----------	-------

**Pergunta 16:** Procura ser ativo na comunidade, sentindo-se útil no ambiente social?

SEMPRE	FREQUENTEMENTE	ÀS VEZES	RARAMENTE	NUNCA
--------	----------------	----------	-----------	-------

**Pergunta 17:** Reserva, ao menos, cinco minutos diariamente para relaxar?

SEMPRE	FREQUENTEMENTE	ÀS VEZES	RARAMENTE	NUNCA
--------	----------------	----------	-----------	-------

**Pergunta 18:** Mantém uma discussão sem se alterar, mesmo quando contrariado?

SEMPRE	FREQUENTEMENTE	ÀS VEZES	RARAMENTE	NUNCA
--------	----------------	----------	-----------	-------

**Pergunta 19:** Equilibra o tempo dedicado aos estudos com o tempo dedicado ao lazer?

SEMPRE	FREQUENTEMENTE	ÀS VEZES	RARAMENTE	NUNCA
--------	----------------	----------	-----------	-------

**Pergunta 20:** O ambiente escolar lhe faz bem?

SEMPRE	FREQUENTEMENTE	ÀS VEZES	RARAMENTE	NUNCA
--------	----------------	----------	-----------	-------

Muito obrigada por sua colaboração

## ANEXO C - OUTROS ARTIGOS COMPLETOS PUBLICADOS EM EVENTOS CIENTÍFICOS – ARTIGO 01



### ANÁLISE DO PERFIL DO ESTILO DE VIDA DE CALOUROS DO PROGRAMA DE MESTRADO PROFEPT CAMPUS IFC BLUMENAU DURANTE A PANDEMIA COVID-19

Denise de Castro Insaurriaga Silva<sup>1</sup>  
 Eduardo Augusto Werneck Ribeiro<sup>2</sup>  
 Felipe Igo Capelato<sup>3</sup>

#### Introdução

A população mundial foi surpreendida no ano de 2020 pelo surgimento de um novo vírus com potencial letal e altamente contagioso, o Sars-CoV-2, causador do Coronavírus e responsável pela maior pandemia global do século.

As mudanças impostas à sociedade perante a Pandemia do novo Covid-19 são inúmeras e atingem todas as áreas, dessa forma não se restringindo ao campo educacional.

Porém, nesse foco neste trabalho será o recorte dos impactos da Pandemia no campo educacional e saúde, sobre um grupo específico de alunos do programa de Mestrado do ProffEPT - Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica em Rede Nacional, ingressantes no referido Programa no ano de 2020.

Primeiramente, sobre a COVID-19,

Os primeiros casos foram notificados na República Popular da China, especificamente na província de Hubei, num mercado de frutos do mar. A Organização Mundial de Saúde nomeou a nova doença como COVID-19 em função do tipo de vírus que a compõe e ao ano da descoberta. (FRÉITAS; DONALDES; NAIMMOGA, 2020).

1023

Sobre as leituras de Barreto e Rocha (2020) compreende-se que no Brasil, o primeiro caso confirmado ocorreu em 26 de fevereiro de 2020, tratando-se de um homem de 60 anos, do estado de São Paulo, que havia retornado da Itália já contaminado pelo vírus.

Adequando na especificidade dos impactos da Pandemia do COVID-19 na esfera educacional, temos como realidade situações de instalação de protocolos de segurança como a manutenção do distanciamento social, o uso de máscara e álcool em gel 70% e a manutenção das aulas de forma remota, em todos os níveis de ensino.

Na busca do cumprimento desses protocolos de segurança muitas pessoas precisaram adaptar suas rotinas e hábitos de vida, trabalhando remotamente a partir de suas casas e o estudo em casa - de forma síncrona ou assíncrona - se tornou realidade em todos os cantos do país.

<sup>1</sup> Mestranda em Educação Profissional e Tecnológica em Rede Nacional, Discente no Centro Universitário Leonardo de Vinci, denise.insaurriaga@univinci.br

<sup>2</sup> Doutor em Geografia pela Universidade Federal do Paraná, Docente do Instituto Federal Catarinense (IFC), coordenador local do Mestrado Profissional em Ensino de Geografia - ProffEPT (Blumau), eduardo.ribeiro@ifcc.edu.br

<sup>3</sup> Mestrando em Educação Profissional e Tecnológica em Rede Nacional, técnico em audiovisual e chefe do Serviço de Comunicação e Eventos Institucionais do Campus Blumenau da Universidade Federal de Santa Catarina, felipe.igo@ifsc.br



Actas Completas da 4ª Jornada Virtual Internacional em Pesquisa Científica: Educação, Cultura e Cidadania  
 Thiago S. Reis & Maria Fernanda (orgs.)  
 Editora Cravo | Porto | Portugal | 2022 | ISBN 978-989-9037-28-8



**Tabela 1 - Características dos participantes da pesquisa.**

		Quantidade	Porcentagem
Idade	21 a 30 anos	1	4,3%
	31 a 40 anos	13	56,5%
	41 a 50 anos	6	26,1%
	51 a 60 anos	3	13%
	Total	23	100%
Gênero	Feminino	13	56,5%
	Masculino	10	43,5%
	Total	23	100%
Em qual região do país você reside atualmente?	Norte	1	4,3%
	Sul	22	95,7%
	Total	23	100%
Qual sua cidade natal?	Arana Mendes*	1	4,3%
	Blumenau - SC	1	4,3%
	Brusque - SC	2	8,7%
	Concórdia - SC	1	4,3%
	Caritibanos - SC	1	4,3%
	Fortaleza	1	4,3%
	Getúlio Vargas - RS	1	4,3%
	Guaraciaba - SC	1	4,3%
	Indaial - SC	1	4,3%
	Joinville - SC	1	4,3%
	Macapá	1	4,3%
	Maria - RS**	1	4,3%
	Massaranduba - SC	1	4,3%
	Pelotas - RS	2	8,7%

1025



	Rio de Janeiro - RJ	1	4,3%
	Rio do Sul - SC	1	4,3%
	Santa Maria - RS	1	4,3%
	Santa Rosa - RS	1	4,3%
	São Domingos	1	4,3%
	Teresina - PI	1	4,3%
	Xaxim - SC	1	4,3%
	Total	23	100%

\* Houve um do respondente quanto sua cidade de origem.

\*\* Houve um de grafia quanto a cidade de origem.

Conforme a tabela 01, foi possível verificar que a maioria dos respondentes estão na faixa etária de 31 a 40 anos - 13 (56,5%), 6 entre 41 a 50 anos, 3 de 51 a 60 anos e 1 respondente entre 21 a 30 anos. Quando nos referimos ao sexo dos respondentes, 13 são do sexo feminino, restando 10 respondentes do sexo masculino.

Quanto à localização geográfica de residência dos respondentes podemos notar a grande maioria residente na região Sul do país, com 22 respostas para esta região, e 1 resposta para a região norte do país.

Foi possível observar grande variedade de localidades na pergunta sobre a cidade natal dos respondentes, com predominância na região sul do país. Entre as cidades foram obtidas como respostas às cidades de Brusque - SC e Pelotas - RS com 2 respostas cada, e as cidades de Blumenau - SC, Concórdia - SC, Curitiba - SC, Fortaleza - CE, Getúlio Vargas - RS, Guaraciaba - SC, Indaial - SC, Joinville - SC, Macapá - AP, Massaranduba - SC, Rio de Janeiro - RJ, Rio do Sul - SC, Santa Maria - RS, Santa Rosa - RS, São Domingos - SC, Teresina - PI e Xaxim - SC.

Agrupamos as respostas ao questionário pelas cinco dimensões que compõem o Pentágono do Bem-estar, sejam elas: atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social, controle do estresse e nutrição.

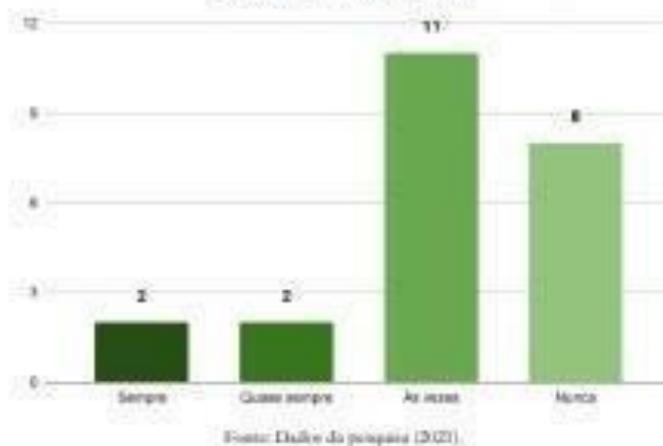
Nos gráficos (figuras) 1, 2 e 3 são apresentados os resultados referentes à dimensão nutrição que traz os seguintes questionamentos: "A - Você ingere pelo menos 5 porções de frutas e verduras todos os dias?", "B - Evita a ingestão de alimentos gordurosos?" e "C - Faz de 4 a 5 refeições, incluindo café da manhã completo?".

1026

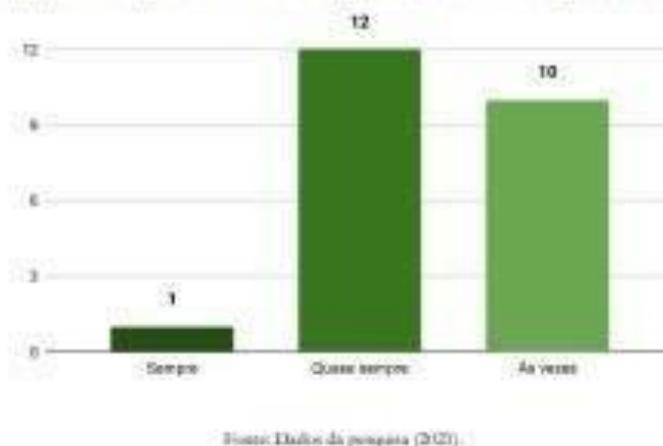




**Figura 1 - Pergunta A - Você ingere pelo menos 5 porções de frutas e verduras todos os dias?**



**Figura 2 - Pergunta B - Evita a ingestão de alimentos gordurosos?**

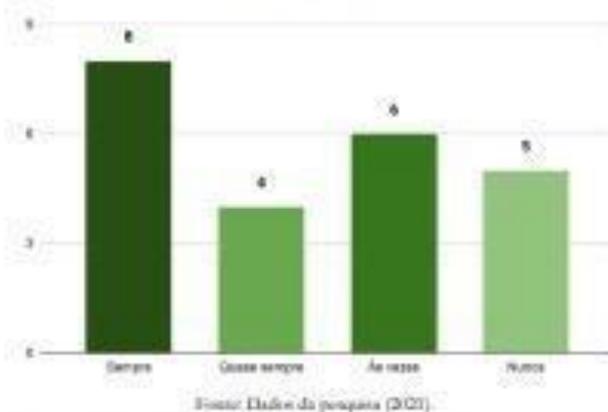


1027





**Figura 3 - Pergunta C - Faz de 4 a 5 refeições diárias, incluindo café da manhã completo?**

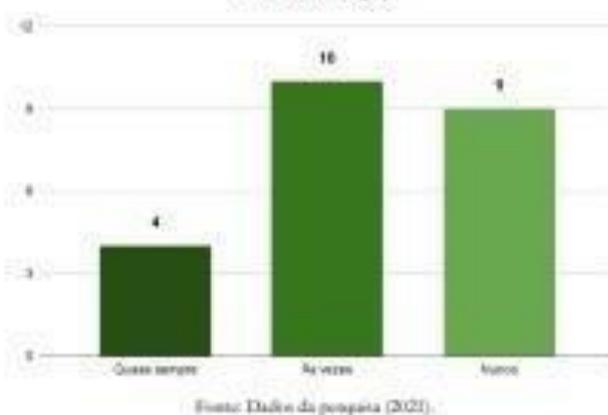


Foi possível observar que na dimensão nutrição em relação à pergunta A, 11 respondentes afirmaram que quase sempre ingerem pelo menos 5 porções de frutas e verduras todos os dias, assim como a maioria dos respondentes - 12 pessoas, evita a ingestão de alimentos gordurosos quase sempre.

Quanto ao questionamento sobre o número de refeições diárias, 8 pessoas responderam que fazem de 4 a 5 refeições diárias, incluindo café da manhã completo.

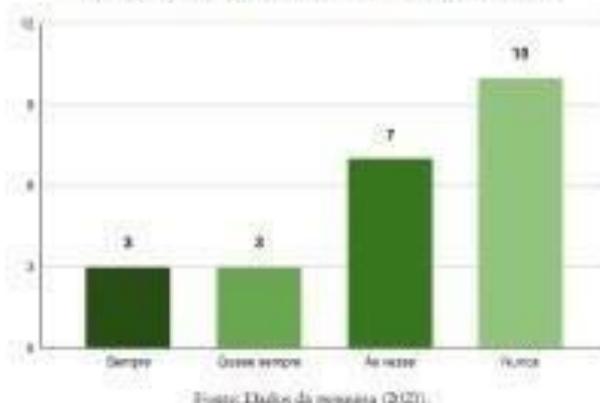
1028

**Figura 4 - Pergunta D - Realiza o menos 30 minutos de atividades físicas (moderadas/intensas) de forma contínua ou acumulada, 5 vezes ou mais na semana? (exemplos: caminhada acelerada, corrida, pedalar moderado ou acelerado, aula de dança)**

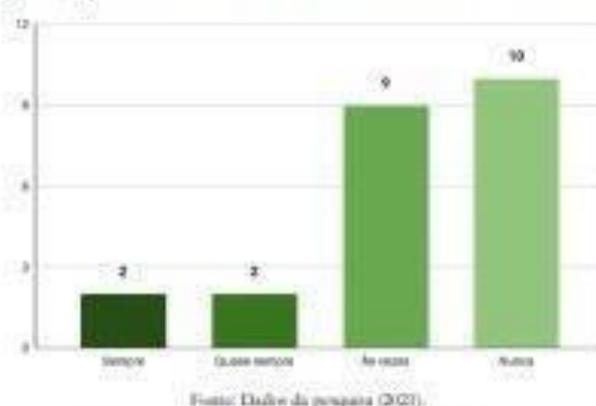




**Figura 5 - Pergunta E - Ao menos duas vezes por semana realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular?**



**Figura 6 - Pergunta F - No fim do dia caminha ou pedala como forma de transporte, e preferencialmente utiliza a escada ao invés do elevador?**



1029

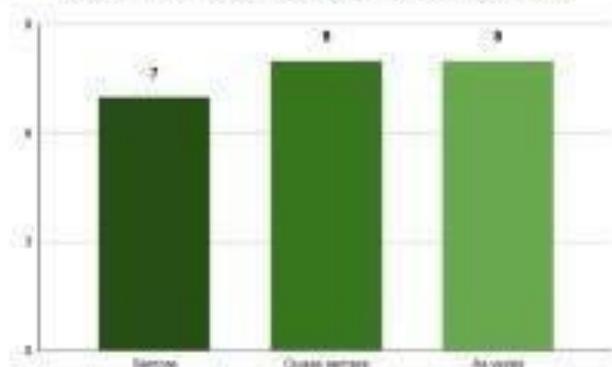
No analisarmos os dados da dimensão atividade física podemos observar resultados preocupantes em relação à frequência de atividade física realizada pelos respondentes, já que 10 pessoas responderam às vezes e 9 deram como resposta que nunca realizam ao menos 30 minutos de atividade física ao menos 5 vezes na semana, o que indica um número baixo de frequência de atividade física.

Ao responderem se ao menos duas vezes por semana realizam exercícios que envolvam força e alongamento muscular, 10 calouros selecionaram a opção nunca como resposta, mesmo número de pessoas que ao final do dia utilizam elevador ao invés de caminhar ou pedalar ao fim do dia como meio de transporte preferencial.



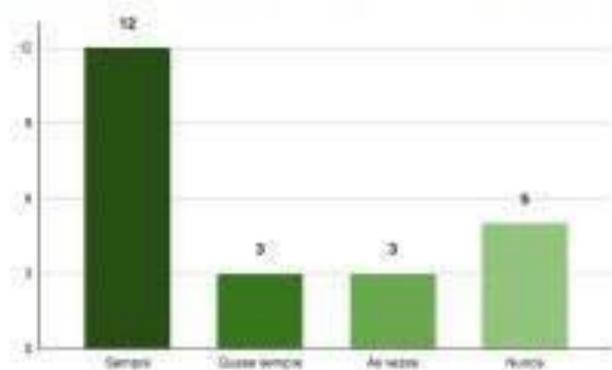


**Figura 7 - Pergunta G - Tem conhecimento de sua pressão arterial e dos níveis de colesterol e procura controlá-los?**



Fonte: Dados da pesquisa (2021).

**Figura 8 - Pergunta H - Não fuma e ingere álcool com moderação?**



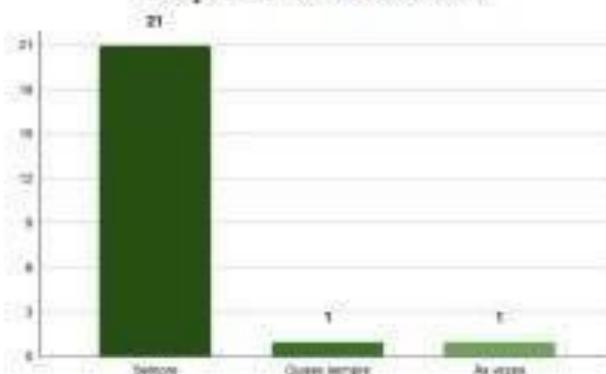
Fonte: Dados da pesquisa (2021).

1030





**Figura 9 - Pergunta I - Sempre utiliza o cinto de segurança e respeita as normas de trânsito?**



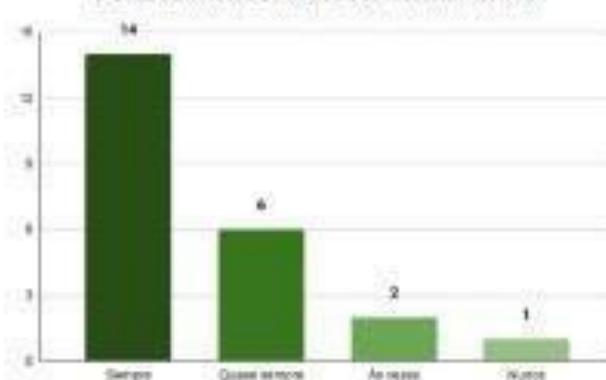
Fonte: Dados da pesquisa (2022).

Com relação ao componente comportamento preventivo podemos notar maior grau de conscientização dos respondentes ao serem perguntados sobre o fumo e ingestão de álcool, uso do cinto de segurança e respeito às normas de trânsito, com 12 respondentes afirmando que não fuma e ingere álcool com moderação e 21 pessoas que sempre utilizam o cinto de segurança e respeitam as normas de trânsito.

Na pergunta sobre conhecimento de sua pressão arterial e dos níveis de colesterol procurando controlá-los, observamos que 8 pessoas afirmam que quase sempre e às vezes buscam conhecer o conteúdo da pergunta em questão.

1031

**Figura 10 - Pergunta J - Procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos**

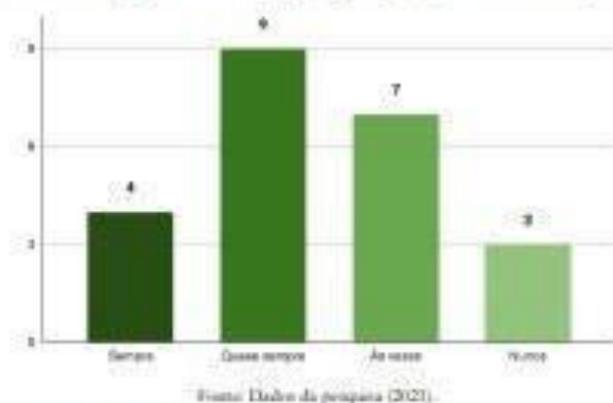


Fonte: Dados da pesquisa (2022).

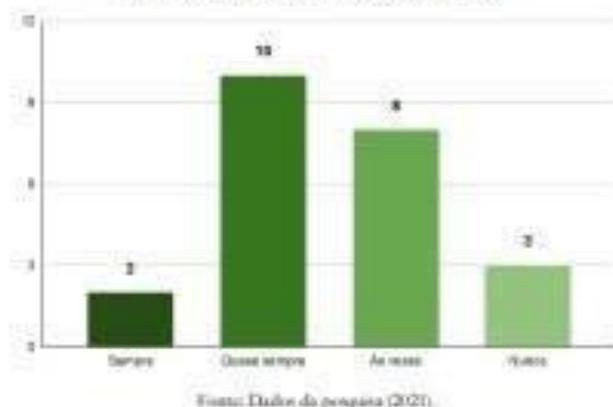




**Figura 11 - Pergunta K - No lazer, incluir reuniões com os amigos, atividades esportivas em grupo, participação em associações?**



**Figura 12 - Pergunta L - Procura ser ativo na comunidade, sentindo-se útil no ambiente social?**



1032

Temos 14 pessoas que afirmaram sempre cultivar amigos e estão satisfeitos com seus relacionamentos, 9 pessoas disseram que quase sempre seu lazer, inclui reuniões com os amigos, atividades esportivas em grupo, participação em associações, assim como 10 pessoas responderam quase sempre serem ativos na comunidade sentindo-se útil no ambiente social. Podemos observar um grande engajamento dos respondentes no convívio social e socialização mesmo em tempos de pandemia.



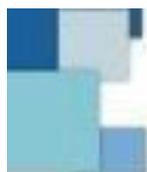


Figura 13 - Pergunta M - Reserva ao menos 5 minutos diariamente para relaxar?

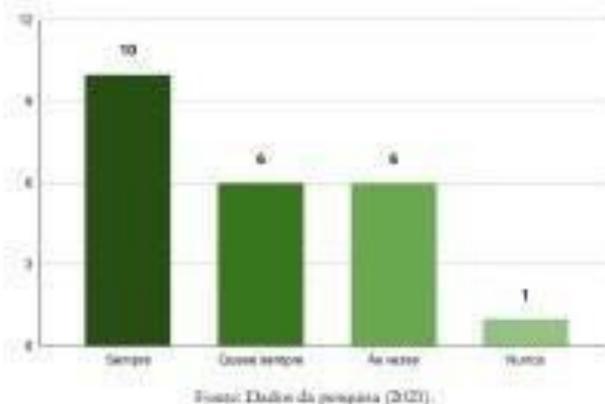
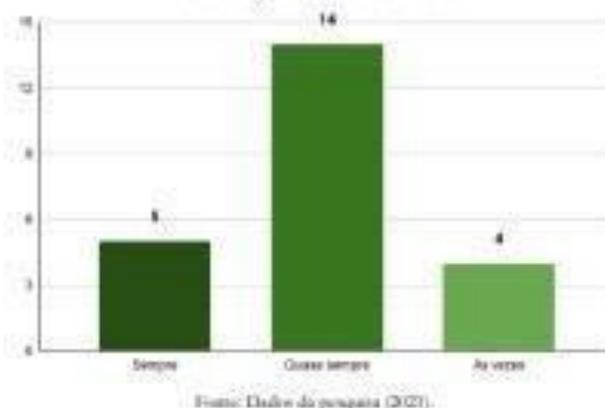


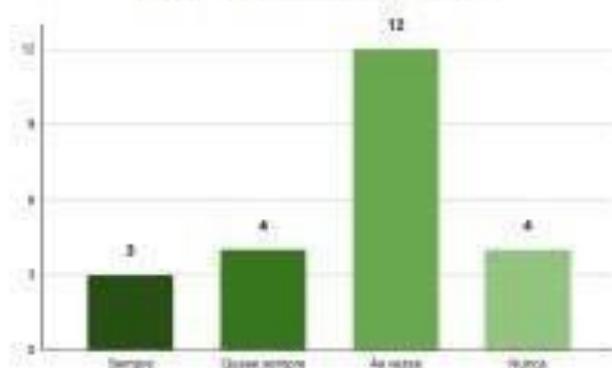
Figura 14 - Pergunta N - Mantém uma discussão sem se alterar, mesmo quando contrariado?



1033



**Figura 15 - Pergunta O - Equilibra o tempo dedicado aos estudos com o tempo dedicado ao lazer?**



Fonte: Dados da pesquisa (2021).

Ao analisarmos a dimensão controle de estresse podemos observar que os respondentes procuram manter-se controlados, com 10 pessoas afirmando que sempre reservam ao menos 5 minutos do seu dia para relaxar e 14 quase sempre mantêm uma discussão sem se alterar, mesmo quando contrariado.

Há pouco equilíbrio do tempo dedicado aos estudos com o tempo dedicado ao lazer, com 12 pessoas respondendo às vezes, o que é possível notar que os estudos tomam a maior parte do tempo dos calouros, ficando assim o lazer em segundo plano.

1034

### Considerações

Foi possível verificar que 57% dos respondentes estão na faixa etária de 31 a 40 anos, desta a maioria é composta por pessoas do sexo feminino. Quanto à localização geográfica 96% encontram-se na região sul do país e os outros 4% na região norte. Com relação à cidade natal, as respostas se mostram muito variadas, com predomínio da cidade Brusque/SC, com 8% dos respondentes.

Com relação a alimentação 48% responderam *às vezes* ingerir ao menos 5 porções de frutas ao dia, quando perguntados se evitam alimentos gordurosos, 53% responderam *quase sempre*. Quando interpellados sobre realizarem de 4 a 5 refeições todos os dias, incluindo café da manhã, 35% afirmam que *sempre* mantêm esse hábito. Com relação aos hábitos relacionados à atividade física, 44% afirmam *às vezes* realizar ao menos 30 minutos de atividades físicas, 44% afirmam *sempre* praticarem exercícios de força/alongamento muscular ao menos 2x por semana, 44% afirmam *sempre* optar por escadas ao invés de elevador, ou voltar para casa de bicicleta ou caminhando.

No que se refere a comportamento preventivo, houve um empate em 35% com respostas *às vezes* e *quase sempre* quando interpellados se conhecem sua pressão arterial e colesterol e tenta controlá-los, 53% informam *sempre* não fumar e ingerir álcool com moderação, quanto ao conhecimento e cumprimento das normas de trânsito 92% dizem *sempre* respeitar essas normas.



Actas Completas da 4ª Jornada Virtual Internacional em Pesquisa Científica: Educação, Cultura e Cidadania

Thiago S. Rivi & Maria Fátima (orgs.)

Editora Cívica | Braga | Portugal | 2022 | ISBN 978-989-9657-23-8



Com relação aos relacionamentos, 61% afirmam *sempre* procurar cultivar amigos e estar satisfeito com seus relacionamentos, 40% afirmam *quase sempre* durante o lazer, incluir reuniões com os amigos, atividades esportivas em grupo, participação em associações e a mesma resposta é dada por 44% dos respondentes quando perguntados se procuram ser ativos na comunidade.

Por fim, com relação a ações de controle de estresse, 44% afirmam *sempre* reservar ao menos 5 minutos diariamente para relaxar, 61% dizem *quase sempre* manter uma discussão sem se alterar, mesmo quando contrariado e 52% relatam *quase sempre* equilibrar o tempo dedicado aos estudos com o tempo dedicado ao lazer.

Discute-se que estes indicadores mostraram resultados negativos relacionados à atividade física e a alimentação e impactos na qualidade de vida, o papel da atividade física e alimentação na pós-graduação do Programa de Mestrado PROFIPI campus IFC Blumenau, ambiente tradicionalmente estressante, agravado pela pandemia.

Toma-se preocupante os dados apresentados já que podemos notar que a maioria dos respondentes não tem os cuidados adequados em relação à sua saúde, anda mais em uma época pandêmica em que foi preciso ficar mais tempo em casa e na maioria das vezes sentados em frente ao computador, que é o caso dos mestrandos aqui pesquisados.

O tempo em casa, sentado em frente ao computador aliado à pandemia apresentou uma piora em relação à saúde dos pesquisados, mesmo estes que realizavam atividade física e mantinham os cuidados à saúde, se viram diante da precariedade das opções de atividade física e cuidados essenciais.

Obviamente esta análise serve de alerta aos pesquisados para que reservem mais tempo do seu dia dedicados à sua saúde, dediquem-se para que além da realização da pós-graduação preservem e obtenham qualidade de vida ao cuidar-se adequadamente.

1035

#### Referências

BARRETO, Andreia Cristina Freitas; ROCHA, Daniele Santos. **Covid 19 e educação: resistências, desafios e (im) possibilidades.** Revista Encantar-Educação, Cultura e Sociedade, v. 2, p. 01-11, 2020. Acesso em 15 de Set. de 2021.

FREITAS, A. Donaliso, M. R. Napimoga, M. **Análise da gravidade da pandemia de Covid19.** p. 1-5. Universidade Estadual de Campinas, Departamento de Saúde Coletiva, Campinas, SP, Brasil. Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília, 2020. Acesso em 12 de Set. de 2021

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Markus Vincius Nahas. – 7. ed. – Florianópolis, Ed. do Autor, 2007.

PALU, J.; SCHÜTZ, J. A.; MAYER, I. **Desafios da educação em tempos de pandemia.** Cruz Alta: Ilustração, v. 324, 2020. Disponível em [https://www.researchgate.net/profile/Janete-Palu/publication/349312858\\_DESAFIOS\\_DA\\_EDUCACAO\\_EM\\_TEMPOS\\_DE\\_PANDEMIA/links/602a572392851e4ed571f33/DESAFIOS-DA-EDUCACAO-EM-TEMPOS-DE-PANDEMIA.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Janete-Palu/publication/349312858_DESAFIOS_DA_EDUCACAO_EM_TEMPOS_DE_PANDEMIA/links/602a572392851e4ed571f33/DESAFIOS-DA-EDUCACAO-EM-TEMPOS-DE-PANDEMIA.pdf). Acesso em 10 de Set. 2021.



## ANEXO C - OUTROS ARTIGOS COMPLETOS PUBLICADOS EM EVENTOS CIENTÍFICOS – ARTIGO 02



### O ESTILO DE VIDA DOS ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO DO CAMPUS SÃO FRANCISCO DO SUL/SC: UM OLHAR SOBRE A QUALIDADE DE VIDA.

**Denise de Castro Insaurriaga Silva**  
Instituto Federal Catarinense - IFC  
[denise.insaurriaga@gmail.com](mailto:denise.insaurriaga@gmail.com)

**Igor de Oliveira Insaurriaga Silva**  
Instituto Federal Catarinense - IFC  
[igor.insaurriaga@gmail.com](mailto:igor.insaurriaga@gmail.com)

**Orientador: Eduardo Augusto Werneck Ribeiro**  
Instituto Federal Catarinense - IFC  
[eduardo.ribeiro@ifc.edu.br](mailto:eduardo.ribeiro@ifc.edu.br)

#### Eixo temático:

Eixo temático 03 - Currículo Integrado, Práticas Educativas e Formação de Professores na EPT

#### Resumo:

Este projeto de pesquisa está sendo realizado entre os acadêmicos dos cursos Técnicos Integrado ao Ensino Médio, no IFC câmpus São Francisco do Sul, durante o ano de 2022. O objetivo central é compreender qual é a visão que estes acadêmicos possuem sobre Qualidade de Vida (QV) e quais as práticas adotadas no estilo de vida durante a experiência institucional no campus São Francisco do Sul. A metodologia será aplicada a partir de estudos de Nahas (2017) sobre Bem-estar e QV. Nesta ferramenta, chamada Pentágulo do Bem-estar, é possível através de perguntas fechadas, identificar qual o nível de bem-estar que determinado público apresenta relacionado a cinco dimensões, a saber: atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social, controle do estresse e nutrição. O presente estudo encontra-se na fase da coleta de dados, dessa forma estamos recebendo virtualmente as respostas dos acadêmicos ao questionário proposto.

**Palavras-chave:** Estudantes. Estilo de Vida. Ensino Médio Integrado. Qualidade de Vida.

#### Realização:



#### Apoio:





## 1 INTRODUÇÃO

Este projeto de pesquisa está sendo realizado entre os acadêmicos do Ensino Médio Integrado, no IFC câmpus São Francisco do Sul, durante o ano de 2022. A pesquisa tem como tema a Qualidade de Vida desses educandos.

Desta forma, aspira-se compreender qual é a visão que estes acadêmicos possuem sobre o tema e quais as práticas adotadas no estilo de vida durante a experiência em uma instituição de Educação Profissional e Tecnológica (EPT).

A necessidade dos cuidados com a qualidade de vida, não é exclusividade daqueles que defendem a EPT pontada em uma formação crítica e cidadã. A educação voltada para o mercado do trabalho, a educação bancária, como disse Paulo Freire também tem esta preocupação, porém por interesses diferentes.

Assim, esperamos que uma vez identificada a concepção que os educandos do Ensino Integrado ao Médio (Guia de Turismo, Automação Industrial e Administração) tem por Qualidade de Vida, possamos avaliar se a prática docente que contempla esta dimensão atende ao mundo do trabalho ou ao mercado do trabalho.

Duas motivações estão presentes para o presente estudo. A primeira delas é a questão norteadora do presente trabalho, onde é percebido em Freire (2013) a visão sobre a necessidade de emancipação das classes trabalhadoras para a emancipação do ser social.

A segunda motivação se dá em virtude da atuação profissional na área da Educação Física. Neste sentido, o impeto é entender a importância de estimular hábitos saudáveis em todos os públicos a fim de modificar o estilo de vida e, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida da população.

A metodologia será aplicada a partir da ferramenta de estudo de Nahas (2017) sobre o Bem-estar e a Qualidade de Vida (QV). Nessa ferramenta, chamada de Pentágono do Bem-estar, é possível através de perguntas fechadas, identificar qual o nível de bem-estar que determinado público apresenta relacionado a cinco dimensões, a saber: atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social, controle do estresse e nutrição.

Realização:



Apoio:





## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Para este trabalho são propostas as seguintes discussões teóricas: Em um primeiro momento, será abordado a relação entre a EPT e a QV. Sequencialmente, os conceitos e reflexões sobre a QV na EPT a partir do componente curricular da Educação Física e, por fim, autores que não são contemplados pela bibliografia da EPT mas que discutem o tema da QV e que podem contribuir com a EPT.

A fim de elucidar tais questões se faz necessária uma abordagem interdisciplinar, uma vez que abordaremos conceitos da educação física, do estilo de vida, da qualidade de vida, da educação profissional e tecnológica e por fim apresentaremos a interdisciplinaridade como proposta de ensino.

### 2.1 A proposta da EPT e a abordagem da Qualidade de Vida

A necessidade de estudar o Estilo de Vida e conseqüentemente a qualidade de vida dos educandos do EMI na EPT surge da congruência aos ideais de Educação Omnilateral e emancipadora, defendida e almejada por autores como Marx e Engels (2011) que denunciavam a dominação do capital sobre o mundo de trabalho e de forma breve as relações sobre o papel da escola nesse contexto de manutenção da hierarquia social.

Temos em Gramsci (2004) outro clássico da EPT que atribui a questões mais complexas e profundas o fato de que a escola atual não atua a favor dos interesses dos educandos, mas sim do estado para, concordando com Marx e Engels, manter em funcionamento a dinâmica do capitalismo.

Corroborando com essas ideias, das palavras de Kuenzer (2002 e 2011) e Tumolo (2011) nos são ofertados entendimentos sobre a realidade de que a Escola sempre foi e permanecerá sendo um local para a reprodução do que a sociedade dominante deseja que se construa.

Kuenzer (2002) critica fortemente a ação desinteressante do capital durante toda a formação social. Segundo ela, os interesses foram sempre voltados unicamente ao próprio mecanismo de acumulação.

Realização:



Apoio:





Como uma proposta de mudança nesse paradigma denunciado pelos autores acima temos na Educação Física, enquanto disciplina formadora de conhecimento, uma possibilidade de projeto emancipador dentro do ambiente escolar da EPT.

A opção teórica desta possibilidade se dá pelo caráter multidisciplinar que essa disciplina possui, entendendo cada corpo como uma composição de inúmeros aspectos formativos (psicológicos, nutricionais, físicos, sociais) que devem ser considerados, respeitados e estimulados.

Embora não tenhamos muitos estudos especificamente sobre o papel da Educação Física e das atividades físicas dentro da proposta emancipadora e libertadora de educação no EMI, nos é possível identificar algumas consonâncias com os debates em EPT.

A primeira semelhança vem da reflexão de Marx e Engels (2011) em *Textos sobre Educação e Ensino*, onde afirmaram ser necessário que a educação se dê através das dimensões intelectual, corporal e tecnológica, sugerindo a imperatividade da multidisciplinaridade no ensino, considerando o homem em suas diversas dimensões.

Segundo o autor, através da formação omnilateral o aluno que nela for moldado será um ser social reflexivo, capaz de realizar mudanças significativas em sua vida, em seu trabalho e na sociedade de forma geral, melhorando assim a sociedade através da formação humanista.

Os princípios perseguidos tanto por Gramsci (2004) quanto por Marx e Engels (2011) mostram-se como ideais, porém sabidamente são ideais utópicos, uma vez que no atual regime econômico mundial, que preconiza a acumulação de recursos e não de conhecimento, vislumbra e incentiva a formação das duas classes.

Ou seja, aqueles que acumularão recursos e riquezas e aqueles que trabalharão para que isso seja possível aos seus patrões. Dessa forma, a escola unitária de Gramsci (2004) não tem espaço na sociedade de acumulação, denunciada por Marx e Engels (2011) e cada vez mais forte não somente na economia, mas na sociedade mundial.

Dessa forma, tomando-se o aluno da EPT preparado para o mundo do trabalho e sendo o trabalho uma característica ontológica da própria vida humana, a escola se caracteriza como um lugar onde se devem ensinar às novas gerações maneiras de gerar esse trabalho sob um enfoque emancipatório, levando em considerações as diversas dimensões que constituem o

Realização:



Apoio:





homem. Essa ação visa a tentativa de formar os alunos para o mundo de trabalho e não para o mercado de trabalho.

Saviani (2007) aspirando o futuro da realidade do ensino considera que o sistema econômico atual será o responsável pela transferência do domínio do sistema educacional de uma educação confessional para uma educação estatal e que essa mudança será marcada por obstáculos e dificuldades. Concordamos com o autor e compreendemos as dificuldades por ele vislumbradas.

Ainda neste sentido, embora cientes de que a Escola Unitária proposta por Gramsci (2004) seja algo a se perseguir, se faz notória a constatação de que este modelo de educação não se mostra como uma possibilidade de uma realidade concreta, passível de alcançarmos na organização social e política mundial vigente.

Logo, temos nas ideias de Ramos (2012) uma reflexão interessante sobre o papel da Escola Unitária dentro da EPT. O autor reflete que a escola proposta por Gramsci não pode ser reproduzida na educação profissionalizante, uma vez que conta com princípios humanistas e iluministas, deixando de lado a questão de formação para o mundo do trabalho, princípio marcante da EPT. Em parte, discordamos de Ramos quando analisamos a proposta da EPT, onde vemos uma educação calcada em princípios de formação omnilateral e, de fato, cremos nela ao propor este projeto.

Neste viés, acreditamos ser possível uma educação que contemple ensino técnico e ensino humanizador; para os mais favorecidos e para os menos favorecidos. Concordamos, porém, quando o mesmo autor atribui a questões sócio-históricas enraizadas em nosso país os motivos para que enfrentemos dificuldades na implantação da integração entre o ensino humano e técnico sem ser uma proposta fragmentada.

Kuenzer (2002) reflete de forma firme e direta sobre a realidade que põe a escola proposta por Gramsci no campo da utopia por afirmar que somente através da superação do capitalismo nos será possível alcançarmos uma educação politécnica, assim com a separação entre o capital e o trabalho.

A autora, se referindo a educação contra-hegemônica nos fala sobre a importância histórica da existência de uma consciência, embora significativamente limitada, sobre a realidade dos processos educativos no mundo capitalista.

Realização:



Apoio:





Esta percepção se faz relevante ao passo que sinaliza a possibilidade de um futuro em que saíamos do campo do entendimento e consigamos adentrar no campo da ação. Assim, aprendendo e percebendo os problemas reais os quais estão submetidos todos aqueles que vivem da venda de sua força de trabalho pela ótica do modo de produção capitalista.

Finaliza seu pensamento oferecendo como possível caminho para mudança a necessidade de que os governantes passem a entender a realidade escolar tanto do professor quanto do aluno que e, de posse desse entendimento, desenvolvam vontade política para formar novos projetos pedagógicos que contemplem o mundo do trabalho, o mundo real em que vivem alunos, professores e sociedade.

Saindo do pensamento advindo do universo da EPT e o relacionando com o estilo de vida dos alunos do EMI é possível determinar ao segundo uma crucial importância dentro do universo do primeiro. Uma vez que pessoas que dedicam atenção e cuidados com sua saúde, de forma geral, apresentam maior disposição para realizar as tarefas cotidianas, incluindo os estudos. (NAHAS, 2000; 2017; HIGO, 2020; SILVA, 2016)

## 2.2 Qualidade de Vida na EPT a partir da componente curricular Educação Física

Com relação a novos estudos em Educação Profissional e Tecnológica (EPT) no componente curricular da Educação Física, é possível perceber que nos últimos anos os trabalhos relacionados à QV vêm ganhando adeptos.

É o caso de Soares (2013) uma fala específica que concerne a um possível caminho para a educação física na EPT no sentido de alcançar uma educação crítico-reflexiva e emancipadora.

A ideia de Soares se mostra interessante, porém não é uma proposta nova à medida que o autor propõe a quebra do tecnicismo nas aulas de Educação Física, algo que se preconiza igualmente no ambiente fora da EPT já há muito tempo. O autor enfatiza que o esporte continua tendo seu espaço nas aulas de EF no EMI, todavia alerta que os professores devem contemplar também conteúdos que propiciem aos alunos o exercício da reflexão e a capacidade de questionar a realidade.

Entendemos que a reflexão do autor corrobora com nosso projeto e mais ainda quando propomos o Produto Educacional (PE) uma vez que nosso website poderá se configurar como

Realização:



Apoio:





uma alternativa aos professores de EF para a reflexão e o questionamento da realidade, uma vez que trará subsídios para os educadores trabalharem temas como alimentação saudável, relações de amizade, doenças causadas pelo sedentarismo, entre outros.

Ainda temos em autores como Boscatto et. al (2020); Gomes (2021); Kawashima (2021); Medeiros (2021); Montiel (2021); Silva (2021); Soares (2018); Viana (2020); Viana et. al (2021) estudos direcionados às possibilidades de intervenção no EMI da EPT sob a luz de uma Educação Física emancipadora.

Silva (2014) refletindo sobre a Educação Física na perspectiva de educação omnilateral aponta para a necessidade de termos presente os conceitos iniciais de Marx que discutimos acima, onde o homem precisa ser entendido como fruto e parte da natureza. E de que, conseqüentemente, para compreender a Educação Física no ambiente escolar sob esta perspectiva de educação para o corpo todo devemos perceber a Educação Física no campo da necessidade.

Colares (2015) ao realizar estudo incluindo todos os Institutos Federais de Santa Catarina, contemplou 949 professores de Educação Física, exercendo função como docente federal e lecionando na Educação Básica – ensino médio integrado. Através desta pesquisa realizou a sistematização de informações sobre indicadores de qualidade de vida (QV) de professores do Ensino Fundamental e Médio.

A referida pesquisa contribui em nossos estudos tanto por ter usado a mesma ferramenta (PEVI) quanto pelo fato de que os resultados sugerem, dentre outros apontamentos, que uma alimentação saudável e a prática de exercícios físicos devem se tornar parte da rotina dos professores no intuito de torná-los mais saudáveis.

Já Barbosa (2017) afirma que sob a perspectiva da Educação Omnilateral, a formação integral do educando poderá ocorrer apenas se a Educação Física for trabalhada de forma a amular características que a disciplina traz enraizadas em sua origem, como o estímulo à competição, a valorização dos resultados e a falta de interdisciplinaridade e variação nos conteúdos trabalhados.

Este caminho é indicado pelo autor como sendo uma solução para que se supere a tradição capitalista entranhável em nossa sociedade atual, onde o trabalho exerce papel de dominação de classes e, para poucos, é concedido o direito de gozar a vida de forma completa.

Realização:



Apoio:





Boscatto et al. (2020) nos traz o entendimento de que para que seja possível compreender a Educação Física no movimento da EPT se faz necessário que entendamos a dinâmica desse movimento na EPT pelo viés crítico-reflexivo.

Dessa forma, segundo os autores, será possível oferecer uma gama de subsídios aos professores que lecionam na EPT para que compreendam suas responsabilidades educativas da EF e avancem no sentido de desenvolver um currículo com maiores características emancipadoras.

Gomes et. al (2021) no capítulo I do livro *Educação Física no Ensino Médio Integrado da Rede Federal: compartilhando experiências*, traz como contribuição a afirmação de que a Educação Física na realidade da EPT é dotada de inúmeras relações de sentido e que cada uma dessas relações deve ser estudada de acordo com os entendimentos lógicos relacionados à práxis do conhecimento.

Concluem que o conteúdo dessas aulas de EF quando também amparados por ferramentas intelectuais atingirão um efeito positivo como alternativa na luta contra as situações às quais os educandos são expostos no que se refere a sua visão de mundo pelo fato de serem privados de experiências que os permita mudar essa visão.

O estudo de Silva et. al (2021) se refere a uma pesquisa aplicada aos acadêmicos do Ensino Médio Integrado do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso (IFMT) – campus Barra do Garças, durante a Pandemia do Covid-19, onde as aulas foram remotas e a proposta do estudo foi apresentar aos estudantes alternativas durante o período de pandemia, relacionados à qualidade de vida, com ênfase nas questões de ordem, higiene pessoal, qualidade do sono e da alimentação e saúde mental.

No gráfico apresentado pela referida pesquisa acima, os autores tiveram como resultado a constatação de que a internet se mostra amplamente dominante como meio de acesso à informação.

FIGURA 1: Gráfico de respostas

Realização:

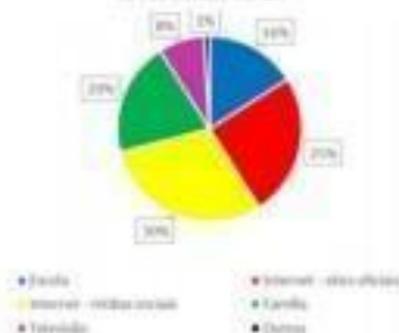


Apoio:





Gráfica 1 – “Como você tem acesso às informações sobre qualidade de vida e saúde mental?”



FONTE: SILVA; TRICHES; LOPES (2021, p. 244).

Nas respostas, entre sites e mídias sociais o percentual foi de 55%, o que mostra que nossas intenções de criação do website estão rumando no caminho certo, uma vez que nos confere maiores chances de alcançar o público almejado.

Através dos diálogos com os autores acima relacionados, nos é possível afirmar que o conceito de QV se mostra significativamente amplo mesmo no ambiente da EPT. Ainda, que encontramos espaço para dialogar com o contexto de uma EF que abraça este caminho buscando a formação humana plena.

Sob esta perspectiva emancipadora certamente a EF poderá contribuir para que se consiga propor novos caminhos na busca do ser humano socialmente emancipado e consciente do seu lugar no mundo, através da melhoria da QV dos alunos do EMI da EPT.

Buscaremos contribuir para a educação que caminha no sentido da formação dos alunos de forma ampla, através dos estudos e práticas voltados à QV desses alunos, no que se refere a hábitos saudáveis relacionados a atividades físicas, emocionais, sociais e nutricionais que, integradas, compõem a tão almejada educação para o ser-social.

### 2.3 Reflexões fora da EPT sobre a Qualidade de Vida

Realização:



Apoio:





Certos autores propõem debates interessantes onde, por um lado alguns direcionam seus estudos com foco único na saúde física e por outro determinados autores transcendem essa visão, abrangendo questões intrínsecas e extrínsecas e atribuindo a elas influências sobre a qualidade de vida dos indivíduos. (PEREIRA; TEIXEIRA; SANTOS, 2012)

Pelo breve resumo acima percebe-se que há diferentes conceitos na literatura acerca da temática da QV. Este fato se deve a alta complexidade do tema e ainda a grande oferta na bibliografia acerca de suas aplicações e conceitos. Por este motivo se faz necessária a apresentação do recorte que será adotado no referido estudo.

A qualidade de vida será por aqui tratada seguindo o entendimento adotado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) por sua amplitude, devido ao fato de reconhecer fatores externos e internos na percepção que cada indivíduo atribui a sua própria qualidade de vida.

Dessa forma serão consideradas questões sociais, econômicas, políticas, históricas, psicológicas, de saúde, ambientais, entre outras, que influenciam na percepção de qualidade de vida dos indivíduos. (OMS, 2001).

Relacionando tais problemas aos debates que vivenciamos no Mestrado do PROFEPT sobre a busca pela educação Omnilateral e emancipadora dos alunos, Nahas (2017) vai ao encontro da percepção sobre QV da OMS. Portanto, contempla a linha a qual desejamos seguir nestes estudos.

Em seus trabalhos, o referido autor fala na necessidade de, como professores de educação física, oferecermos na escola uma educação onde o aluno tome conhecimento e não apenas repita gestos sem saber o porquê das ações, assim propondo uma educação que proporcione a reflexão na ação, como segue:

Se um dos objetivos é fazer com que os alunos venham a incluir hábitos de atividades físicas em suas vidas, é fundamental que compreendam os conceitos básicos relacionados com a saúde e a aptidão física, que sintam prazer na prática de atividades físicas e que desenvolvam um certo grau de habilidade motora, o que lhes dará a percepção de competência e motivação para essa prática. Esta parece ser uma função educacional relevante e de responsabilidade preponderante da Educação Física escolar (NAHAS, 2017, p. 170-171).

Realização:



Apoio:





**III SIPROTEC**  
Seminário Integrado IFC-FURB  
de Educação Profissional e  
Tecnológica

07 e 08 de julho  
de 2022

Modalidade: híbrida  
(online e presencial)

Ainda Nahas (1997) define Qualidade de Vida como sendo a “Percepção de bem-estar que reflete um conjunto de parâmetros individuais, socioculturais e ambientais que caracterizam as condições em que vive o ser humano.”

O mesmo autor (2003) reforça que “[...] num sentido mais amplo, qualidade de vida pode ser uma medida da própria dignidade humana, pois pressupõe o atendimento das necessidades humanas fundamentais.”

O estilo de vida representa um conjunto de ações cotidianas que reflete as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas. Segundo o autor, esses são os cinco pontos chave que determinam a qualidade de vida e o bem-estar geral das pessoas.

Nesta perspectiva, valores como equilíbrio com o seu entorno, amigos e familiares, consciência dos benefícios de uma alimentação saudável e atividades colaborativas/sociais estão em equilíbrio com dimensões que envolvem o exercício físico ou estético.

Nahas (2017) faz uma análise que se aplica ao contexto da Educação Profissional e Tecnológica, especificamente nos Cursos do EMI, quando alerta sobre a necessidade de atualização dos conteúdos de EF nas escolas, devido ao entendimento de que os atuais programas falham na promoção da QV dos alunos, uma vez que os jovens se mostram cada vez menos ativos e mais propensos a doenças, como obesidade.

A fala acima mostra a imperatividade de que seja incumbida dentro da escola a cultura do Estilo de Vida Saudável entre os alunos não somente para proporcionar o bem-estar presente, mas uma QV a longo prazo. A consequência dessas ações criará uma geração mais saudável física e emocionalmente, menos propensa a doenças que podem ser evitadas com medidas preventivas.

E, a respeito dessa cultura, temos na intervenção de Higo (2020) uma valiosa proposta que contempla essa visão de inserção da cultura da pretensão de melhoria na QV dentro do ambiente escolar.

No referido estudo, foi realizada uma intervenção que avaliou o perfil da qualidade de vida de 621 alunos entre 10 e 18 anos de idade, de ambos os sexos, em escolas públicas municipais de Bauru/SP. A autora constatou que 65% dos estudantes indicaram perfil de QV intermediário ou positivo e os outros 35% mostraram perfis negativos.

Realização:



Apoio:





Os resultados do estudo acima sugerem a necessidade de que nas aulas de Educação Física ganhem força as discussões voltadas ao esclarecimento do que é a QV e qual a importância de que os jovens desenvolvam hábitos saudáveis em seu cotidiano, tanto para o momento atual de suas vidas quanto para a fase adulta e velhice. Se faz necessário instituir dentro das aulas de EF ações direcionadas a melhoria da QV dos alunos, dentro do ambiente escolar.

Araújo e Silva (2017) retiram da escola a carga da responsabilidade única por propagar estas ações, porém afirmam ser um dos ambientes mais apropriados para isso, uma vez que as ações desenvolvidas na escola podem repercutir positivamente na vida dos educandos e consequentemente da sociedade como um todo.

No estudo realizado por Silva et. al (2016) os autores concordam e complementam alegando ser a escola o ambiente ideal para propagar ações positivas relacionadas a QV, através da figura dos professores de EF.

Podemos constatar através da fala observada nos dois últimos artigos tratados que, tanto Araújo e Silva (2017) quanto Silva et al. (2016) acreditam no importante papel da escola nas ações afirmativas para propostas e programas voltados a QV.

Concordamos com os autores e vemos o EMI como um excelente ambiente para divulgar e aplicar programas voltados à conscientização da QV dos alunos, uma vez que a filosofia da EPT propaga a educação humana integral. Vemos ainda na integralidade do programa da qualidade de vida, um outro fator positivo para o desenvolvimento dessas ações.

Aguião (2018) ratifica nossas ideias ao afirmar que a escola deve ampliar os conhecimentos dos alunos acerca do tema. Conclui sugerindo que ela pode atuar tanto como mediadora quanto como promotora de intervenções relacionadas à melhora na QV dos alunos.

### 3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Foi adotada nesta pesquisa a natureza aplicada. A forma de abordagem está definida como quantitativa e qualitativa que de acordo com Galvão (2017, p.8) "tem por objetivo generalizar os resultados qualitativos, ou aprofundar a compreensão dos resultados

Realização:



Apoio:





quantitativos, ou corroborar os resultados [...]”. Quantitativa uma vez que a análise dos números se mostra de extrema relevância para que consigamos alcançar os objetivos específicos. Qualitativa para podermos realizar a análise e, através dela, consigamos responder ao objetivo principal do estudo:

Quando aos objetivos, este estudo será um de caráter exploratório, visto a escassez de autores que conversem sobre a presente temática. Sobre esse tipo de pesquisa, temos nas palavras de Gil. De acordo com o autor,

este tipo de pesquisa tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses. A grande maioria dessas pesquisas envolve: (a) levantamento bibliográfico; (b) entrevistas com pessoas que tiveram experiências práticas com o problema pesquisado; e (c) análise de exemplos que estimulem a compreensão (GIL, 2007, p. 41).

Como instrumentos, adotou-se a pesquisa bibliográfica e a pesquisa eletrônica, caracterizando nossa pesquisa quanto aos procedimentos técnicos, como bibliográfica e experimental.

No que tange ao questionário ele será composto por questões fechadas, que, como nos indica Gerhardt e Silveira (2009, p. 70) nessa modalidade “o informante deve escolher uma resposta entre as constantes de uma lista predeterminada, indicando aquela que melhor corresponda à que deseja fornecer.”

Nossa opção a este tipo de composição do questionário se deu por concordarmos com as autoras acima citadas que afirmam ser este tipo de questionário aquele que possibilita que se padronize de forma mais eficaz do que através de perguntas abertas, os dados adquiridos por intermédio do questionário.

Optamos pelo padrão da Escala de Likert, visto que, conforme aponta JUNIOR, 2014 p. 4,

O modelo mais utilizado e debatido entre os pesquisadores foi desenvolvido por Rensis Likert (1932) para mensurar atitudes no contexto das ciências comportamentais. A escala de verificação de Likert consiste em tomar um construto e desenvolver um conjunto de afirmações relacionadas à sua definição, para as quais os respondentes emitirão seu grau de concordância. O Quadro 1 mostra um exemplo desta escala para medição de satisfação com um serviço, em 5 pontos.

Realização:



Apoio:





Esta escolha se deu por influência das ideias de autores como Costa (2011) que, sobre a referida escala, comenta que a grande vantagem em a utilizar se dá pela facilidade de utilização, visto que este modelo é bem aceito pelos entrevistados devido a facilidade em emitir um grau de concordância sobre uma afirmação qualquer.

Além disso, acreditamos que este modelo se mostra adequado para o público que será investigado (adolescentes do Ensino Médio) por forçar respostas que irão além do simples “sim” ou “não” em nossa tentativa de os fazer refletir sobre a resposta e mensurar dentro de cinco opções qual delas mais se aproxima da realidade pessoal de cada um.

O questionário está sendo aplicado a todos os acadêmicos do Ensino Médio Integrado do IFC câmpus São Francisco do Sul, matriculados nos três Cursos que o câmpus dispõe dessa modalidade de Ensino, ingressantes no ano de 2021.

Como procedimentos metodológicos segue-se o seguinte percurso:

- Adotamos inicialmente a revisão de bibliografia.
- Realizamos contato com a secretaria e coordenação do câmpus de SFS, apresentando a proposta de pesquisa e posteriormente solicitando a Declaração de Concordância.
- Após recebermos o assentimento do câmpus, submetemos o Projeto para a Plataforma Brasil.
- Frente ao atraso na liberação do Comitê de Ética, iniciamos o desenvolvimento do layout do PE.
- Após a aprovação na PB enviamos toda a documentação (TCLE, TALE e questionário PEVI) via e-mail para a secretaria do câmpus realizar os devidos encaminhamentos aos alunos.
- Atualmente a situação é de aguardo da devolutiva dos questionários preenchidos pelos alunos.
- Feita a análise dos dados, será priorizada a definição dos conteúdos mais apropriados que deverão compor o Produto Educacional, frente à demanda específica desses acadêmicos;
- Será aprimorado o Produto Educacional e feita a solicitação aos acadêmicos, além da experimentação e validação do produto educacional através de novo questionário a ser aplicado em 2022/2.

Realização:



Apoio:





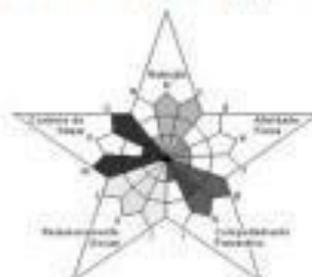
#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O presente projeto encontram-se em andamento, assim como produto educacional, está sendo desenvolvido uma Plataforma Virtual que proporcionará aos educandos melhora no seu conhecimento sobre a Qualidade de Vida em todas as esferas trabalhadas nesse projeto (atividade física, controle preventivo, relacionamentos, controle do estresse e nutrição) a fim de que, este ambiente possa se tornar uma fonte confiável de informações para que eles conheçam e se sintam estimulados a melhorar sua qualidade de vida.

Segundo Nahas (2017) a ferramenta utilizada nesse PE se mostra bastante simples e pode ser autoadministrada, analisa cinco aspectos relacionados ao estilo de vida sendo estes relevantes a saúde geral dos indivíduos. Nesse sentido, é correto associar os pontos analisados à saúde psicológica, ao bem-estar e a doenças crônico-degenerativas, como obesidade, osteoporose e hipertensão arterial.

A partir daquelas perguntas aplicadas inicialmente aos acadêmicos através do questionário, a proposta será a de que o aluno, ao entrar no site, procure opções de como melhorar sua qualidade de vida de acordo com o que mostra seu próprio mapa, portanto é uma atividade que será individualizada, pois cada aluno atribuiu suas respostas de forma particular. Abaixo segue a imagem do mapa ao qual nos referimos acima.

FIGURA 2: Exemplo de mapa preenchido



Fonte: Nahas; Barros; Francalacci (2000, p. 55)

Realização:



Apoio:





Para tornar o ambiente virtual atrativo aos alunos serão utilizados diversos recursos como vídeos curtos, imagens, hipertextos, hiperlinks e atividades com música.

Os alunos terão total liberdade na escolha do que e como pretendem melhorar sua qualidade de vida. Ou seja, ele pode optar entre as opções interdisciplinares disponíveis no site: assistir um vídeo, ler uma reportagem etc.

O objetivo é apresentar uma plataforma intuitiva onde cada pessoa possa escolher a atividade que deseja visualizar, de acordo com as respostas que ofereceu naquela primeira pesquisa.

A referida ferramenta foi aplicada, no contexto da EPT, em uma pesquisa realizada por Colares (2015) voltada a compreender o estilo de qualidade de vida de todos os docentes de EF dos Institutos Federais do Estado de Santa Catarina.

No programa de mestrado profissional em EF em Rede Nacional (PROEF), Higo (2020) aplicou a mesma ferramenta para analisar a QV de adolescentes de escolas públicas municipais em uma cidade paulista. Fora do contexto da EPT, a ferramenta que analisa o Perfil do Estilo de Vida é amplamente utilizada sendo que em uma busca no google acadêmico nos últimos três anos encontram-se 102 artigos publicados que utilizaram esta ferramenta PEVI para identificar perfil de QV em diferentes ambientes.

Abaixo é possível visualizar o *template* parcial do Produto Educacional (*site*). A seguir, duas imagens que demonstram o visual parcial do site, visto através de computador.

Seguem as imagens:

FIGURA 3: Vista 1 do PV.



Realização:



Apoio:





FONTE: Elaborada pelos autores (2022)

IMAGEM 2: Vista 2 do PV.



FONTE: Elaborada pelos autores (2022)

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

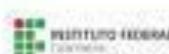
Não nos é possível apresentar uma conclusão da pesquisa, haja visto que até o presente momento realizamos a pesquisa bibliográfica em sua totalidade, porém o questionário está em fase da coleta de dados. Após esta fase precisaremos ainda tratar os resultados e, a partir deles, iremos desenvolver o conteúdo do PE. Dessa forma, o conteúdo do site será elaborado e disponibilizado de forma personalizada aos acadêmicos que participam do estudo, a fim de oferecer aos alunos a melhor experiência que nos for possível.

## REFERÊNCIAS

AGATHÃO, Beatriz Tosé; REICHENHEIM, Michael Eduardo; MORAES, Claudia Leite de. **Qualidade de vida relacionada à saúde de adolescentes escolares**. Ciência & saúde coletiva, v. 23, p. 659-668, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2018.v23n2/659-668/en/>. Acesso em: 11 nov. 2021.

BARBOSA, Sebastião Cláudio, et al. **A formação integrada omnilateral: fundamentos e práticas no Instituto Federal de Goiás a partir do Proeja**. 2017. 203 f. Tese (Doutorado em Educação)- Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2017. Disponível em <https://repositorio.bc.ufg.br/tede/bitstream/tede/7074/5/Tese%20>

Realização:



Apoio:





**III SIPROTEC**  
Seminário Integrado IFC-FURB  
de Educação Profissional e  
Tecnológica

07 e 08 de julho  
de 2022

Modidade: híbrida  
(online e presencial)

[6%20Schuster%20e%20%20C%20%20%20Julio%20Barbosa%20-%2020217.pdf](#). Acesso em: 27 jul. 2021.

BOSCATTO, Juliano Daniel; BAGNARA, Ivan Carlos; ALMEIDA, Luciano de; LANG, Affonso Manoel Righi; MARTINS, Fabricio Doring. **A educação física nos institutos federais: diagnóstico acerca dos referenciais curriculares, conteúdos e abordagens metodológicas.** Revista Prática Docente, [S.L.], v. 5, n. 3, p. 1627-1645, 30 dez. 2020. Disponível em <http://periodicos.cfs.ifmt.edu.br/periodicos/index.php/rpd/article/view/845400>. Acesso em: 04 jul. 2021.

COLARES, Mateus Cardoso. **Indicadores de qualidade de vida de professores de Ensino Médio Integrado da Rede Federal no Estado de Santa Catarina.** 2015. 151 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Programa de Pós-graduação em Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2015.

COSTA, Francisco José. **Mensuração e desenvolvimento de escalas: aplicações em administração.** Rio de Janeiro: Ciência Moderna, 2011.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido.** Paz & Terra; 67ª edição. 2013.

GALVÃO, M. C. B.; Pluye, P.; Ricarte, I. L. M. **Métodos de pesquisa mistos e revisões de literatura mistas: conceitos, construção e critérios de avaliação.** Portal de Revistas da USP, São Paulo, 2017. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/incid/article/view/121879>. Acesso em: 17 jun. 2021.

GERHARDT, Tatiana Engel, SILVEIRA, Denise Tolfo (org.) **Métodos de pesquisa.** Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

GOMES, Rodrigo de Oliveira, et al. **Notas para pensar a Educação Física nos institutos federais: reflexões e interfaces sobre as cinco regiões do Brasil.** In: Educação Física no Ensino Médio Integrado da Rede Federal: compartilhando experiências. [e-book]. Cuiabá-MT: EdUFMT Digital, 2021. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Luciano-Almeida/publication/352749304\\_Notas\\_para\\_pensar\\_a\\_Educacao\\_Fisica\\_nos\\_institutos\\_federais\\_reflexoes\\_e\\_interfaces\\_sobre\\_as\\_cinco\\_regioes\\_do\\_Brasil/links/60fd621f1a6fdceb745e413ff/Notas-para-pensar-a-Educacao-Fisica-nos-institutos-federais-reflexoes-e-interfaces-sobre-as-cinco-regioes-do-Brasil.pdf?page=15](https://www.researchgate.net/profile/Luciano-Almeida/publication/352749304_Notas_para_pensar_a_Educacao_Fisica_nos_institutos_federais_reflexoes_e_interfaces_sobre_as_cinco_regioes_do_Brasil/links/60fd621f1a6fdceb745e413ff/Notas-para-pensar-a-Educacao-Fisica-nos-institutos-federais-reflexoes-e-interfaces-sobre-as-cinco-regioes-do-Brasil.pdf?page=15). Acesso em: 14 jun. 2021.

GRAMSCI, Antônio. **Concepção dialética da histórica.** Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2004.

Realização:



Apoio:





**III SIPROTEC**  
Seminário Integrado IFC-FURB  
de Educação Profissional e  
Tecnológica

07 e 08 de julho  
de 2022

Modalidade: híbrida  
(online e presencial)

HIGO, Josiane Rosa da Silva. **Educação Física Escolar: o conhecimento do estilo de vida e do perfil antropométrico dos escolares.** 2020. 85 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional) – UNESP, Faculdade de Ciências, Bauri, 2020.

Disponível em:

[https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/192872/higo\\_jrs\\_me\\_bauri.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/192872/higo_jrs_me_bauri.pdf?sequence=3&isAllowed=y). Acesso em: 02 fev. 2021.

KUENZER, Acacia Zeneida. **Exclusão incluyente e inclusão excludente: a nova forma de dualidade estrutural que objetiva as novas relações entre educação e trabalho.**

Capitalismo, trabalho e educação, v. 3, p. 77-96, 2002. Disponível em

[http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/sem\\_pedagogica/fev\\_2009/exclusao\\_incluyente\\_acacia\\_kuenzer.pdf](http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/sem_pedagogica/fev_2009/exclusao_incluyente_acacia_kuenzer.pdf). Acesso em: 20 jul. 2021.

KUENZER, Acacia Zeneida. **A formação de professores para o ensino médio: Velhos problemas, novos desafios.** Educ. Soc., Campinas, v. 32, n. 116, p. 667-688, jul.-set. 2011.

Disponível em

<https://www.scielo.br/es/a/JB47HW4XrMB8bYT4zMSN6gh7format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 14 jul. 2021.

MARX, Karl. ENGELS, Friedrich. **Textos sobre Educação e Ensino.** Campinas, SP: Navegando, 2011.

MEDEIROS, Tiago Nunes et al. **A produção do conhecimento sobre a educação física nos currículos dos institutos federais de educação, ciência e tecnologia.** Holos, [S.L.], v. 5, p. 1-20, 24 dez. 2019. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN). Disponível em

<http://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/HOLOS/article/view/8367>. Acesso em: 04 jun. 2021.

NAHAS, Markus Vinicius. **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, Markus Vinicius; DE BARROS, Mauro VG; FRANCALACCI, Vanessa. **O pentáculo 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.

RAMOS, Marise. Escola Unitária. In: **Dicionário da Educação do Campo.** CALDART, Roseli Salete., PEREIRA, Isabel Brasil, ALENTEJANO, Paulo; FRIGOTTO, Gaudêncio (Org.). Rio de Janeiro, São Paulo: Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio, Expressão Popular, 2012.

SAVIANI, Dorival. **Trabalho e educação: fundamentos ontológicos e históricos.**

Realização:



Apoio:





Revista Brasileira de Educação, Rio de Janeiro, v. 12, n. 34, p. 152-180, jan./abr. 2007.  
Disponível em: <https://www.scielo.br/rbdeu/v12n34/a12v1234.pdf>. Acesso em: 14 jun. 2021.

SILVA, Matheus Bernardo. **Contribuições da Educação Física escolar para a formação omnilateral do ser social: uma reflexão à luz da psicologia histórico-cultural e da pedagogia histórico-crítica.** Dissertação (Mestrado em Educação). 223p. Setor de Educação da Universidade Federal do Paraná, 2014.

SILVA, Marcelo Cozzensa da; ENGERS, Patricia Becker; VILELA, Guilherme Fonseca; SPOHR, Carla Franciela; ROMBALDI, Ailton José. **Fontes de informação sobre benefícios à prática de atividade física e fatores associados em adolescentes: estudo de base escolar.** Revista brasileira de atividade física e saúde. Pelotas, v.21, n. 3, p. 237-245, nov./mar. 2016.  
Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/6804>. Acesso em: 29 ago. 2018.

SILVA, Ana Paula Vasconcelos da; TRICHES, Rafael José Nunes; LOPES, Renata Francisca Ferreira. **Interdisciplinaridade e qualidade de vida em tempos de pandemia e isolamento social – a Educação Física em prol dos cuidados do corpo e da mente.** In: **Educação Física no Ensino Médio Integrado da Rede Federal: compartilhando experiências.** [e-book]. Cuiabá-MT: EdUFMT Digital, 2021. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Luciano-Almeida-4/publication/352749304\\_Notas\\_para\\_pensar\\_a\\_Educacao\\_Fisica\\_nos\\_institutos\\_federais\\_reflexoes\\_e\\_interfaces\\_sobre\\_as\\_cinco\\_regioes\\_do\\_Brasil/links/60d621f1a6f6dcb745e413ff/Notas-para-pensar-a-Educacao-Fisica-nos-institutos-federais-reflexoes-e-interfaces-sobre-as-cinco-regioes-do-Brasil.pdf#page=15](https://www.researchgate.net/profile/Luciano-Almeida-4/publication/352749304_Notas_para_pensar_a_Educacao_Fisica_nos_institutos_federais_reflexoes_e_interfaces_sobre_as_cinco_regioes_do_Brasil/links/60d621f1a6f6dcb745e413ff/Notas-para-pensar-a-Educacao-Fisica-nos-institutos-federais-reflexoes-e-interfaces-sobre-as-cinco-regioes-do-Brasil.pdf#page=15). Acesso em: 14 jul. 2021.

SOARES, Camem Lúcia. et al. **Metodologia do ensino de educação física.** São Paulo SP: Cortez Editora, 2013.

SOARES, Andressa Silveira. **O lugar da dança no contexto da ept: a experiência do ifsc – campus Florianópolis.** 2018. 54 f. Trabalho de Conclusão de Curso - o Instituto Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2018.

TUMOLO, Paulo Sergio. **Trabalho, educação e perspectiva histórica da classe trabalhadora: continuando o debate.** Revista brasileira de educação, v. 16, n. 47, p. 443-481, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/rbdeu/a/gtdGjvhlBP9scjSHJyCM3nhg/abstract?lang=pt>. Acesso em: 27 jul. 2021.

Realização:



Apoio:



**ANEXO D – QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DO E-BOOK (PROFESSORES)**

## PROFESSORES\_Avaliação do E-book sobre Qualidade de Vida

Professor (a), primeiramente muito obrigada por aplicar este e-book com seus alunos.

Agora precisamos de seu feed-back para podermos melhorar nosso produto educacional e entregá-lo da melhor forma possível à sociedade acadêmica e principalmente, aos jovens.

Por favor, responda às perguntas abaixo.

E-mail \*

E-mail válido

Este formulário está coletando e-mails. [Alterar configurações](#)

Qual sua formação acadêmica (graduação, pós-graduações) e tempo de serviço como educador(a)? \*

Texto de resposta longa

Qual disciplina você ministra? \*

Texto de resposta curta

Onde você aplicou o Produto Educacional? (nome da Instituição de Ensino, Estado e cidade) \*

Texto de resposta curta

Qual a faixa etária dos alunos e o número aproximado de jovens que foram expostos a este material? \*

Texto de resposta curta

Qual a faixa etária dos alunos e o número aproximado de jovens que foram expostos a este material? \*

Texto de resposta curta  
.....

Qual sua observação sobre o feedback dos alunos sobre as aulas aplicadas? \*

- Acredito que eles gostaram
- Acredito que não foi apreciado pelos alunos
- Opção 3
- Outros...

O que você achou, de forma geral, do e-book?

- Péssimo
- Ruim
- Regular
- Bom
- Excelente

Especificamente nas páginas que falam sobre alimentação, você considera o material:

- Péssimo
- Ruim
- Regular
- Bom
- Excelente
- Outros...

Especificamente nas páginas que falam sobre atividade física, você considera o material:

- Péssimo
- Ruim
- Regular
- Bom
- Excelente
- Outros...

Especificamente nas páginas que falam sobre controle preventivo, você considera o material:

- Péssimo
- Ruim
- Regular
- Bom
- Excelente
- Outros...

Especificamente nas páginas que falam sobre relacionamentos, você considera o material:

- Péssimo
- Ruim
- Regular
- Bom
- Excelente
- Outros...



Especificamente nas páginas que falam sobre controle do estresse, você considera o material:

- Péssimo
- Ruim
- Regular
- Bom
- Excelente
- Outros...

Você indicaria este material a um colega de profissão? \*

- Sim
- Não
- Talvez
- Outros...

Educador(a),

Muito obrigada por sua participação no processo de melhoria deste e-book.

Sinta-se à vontade para agregar informações a fim de ajudar-nos a melhorar o material que será disponibilizado no Portal de E-books Capes, após a conclusão.

Certamente sua visão de campo é fundamental neste processo.

Novamente nosso muito obrigada!

Para concluir sua participação, sinta-se à vontade para agregar informações (críticas, sugestões e comentários em geral) a fim de ajudar-nos a melhorar o material que será disponibilizado no Portal de E-books Capes, após a conclusão.

Texto de resposta longa

---

## ANEXO E – QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DO *E-BOOK* (ALUNOS)



### JOVENS\_Avaliação do E-book sobre Qualidade de Vida

Em primeiro lugar, VALEU por utilizar o e-book que fiz para você!

Se você puder, responda rapidinho às perguntas abaixo.

Elas servem para entender melhor o que você curte e que te faz bem.

E-mail \*

E-mail válido

Este formulário está coletando e-mails. [Alterar configurações](#)

Quantos anos você tem? \*

Texto de resposta curta

Qual sua identificação de gênero? \*

Texto de resposta curta

Onde você mora (cidade e estado) e qual o nome de sua Escola? \*

Texto de resposta longa

O que você achou, de forma geral, do e-book?

- Péssimo
- Ruim
- Mais ou menos
- Bom
- Irado
- Outros...

Especificamente nas páginas que falam sobre alimentação, você considera o material:

- Péssimo
- Ruim
- Mais ou menos
- Bom
- Irado
- Outros...

Especificamente nas páginas que falam sobre atividade física, você considera o material:

- Péssimo
- Ruim
- Mais ou menos
- Bom
- Irado
- Outro: \_\_\_\_\_

Especificamente nas páginas que falam sobre controle preventivo, você considera o material:

- Péssimo
- Ruim
- Mais ou menos
- Bom
- Irado
- Outro: \_\_\_\_\_

Especificamente nas páginas que falam sobre relacionamentos, você considera o material:

- Péssimo
- Ruim
- Mais ou menos
- Bom
- Irado
- Outro: \_\_\_\_\_

Especificamente nas páginas que falam sobre controle do estresse, você considera o material:

- Péssimo
- Ruim
- Mais ou menos
- Bom
- Irado
- Outro: \_\_\_\_\_

O que você achou da linguagem empregada no material? \*

- Legal
- Neutra
- Ruim
- Outro: \_\_\_\_\_

Você indicaria este e-book para algum amigo? \*

- Sim
- Não
- Talvez
- Outro: \_\_\_\_\_

Este espaço é para você se expressar como quiser.

Use-o se tiver a fim de fazer uma crítica/sugestão/comentário ...

;) )

Sua resposta

Uma cópia das suas respostas será enviada para o endereço de e-mail fornecido

Enviar

Limpar formulário

Nunca envie senhas pelo Formulários Google.



reCAPTCHA  
[Privacidade](#)[Termos](#)

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google. [Denunciar abuso](#) - [Termos de Serviço](#) - [Política de Privacidade](#)

Google Formulários

## ANEXO F – ARTIGO SUBMETIDO PARA A CONCLUSÃO DO MESTRADO

### **Perfil de Vida dos Estudantes do Ensino Médio Integrado: Uma abordagem metodológica para aplicação e análise de questionário com escala *Likert***

#### **Introdução**

A proposta de educação integrada no ensino médio, juntamente com a inclusão do trabalho como princípio educativo, tem sido amplamente discutida no cenário político e pedagógico brasileiro. Essa abordagem visa proporcionar uma formação mais completa aos estudantes, integrando abordagens teóricas e práticas, com o intuito de prepará-los tanto para a continuidade dos estudos acadêmicos quanto para o mundo do trabalho (KUENZER, 2002; SAVIANI, 2007), assim, supera-se a controversa tese de que o ciclo do conhecimento visa o mercado de trabalho.

No entanto, é fundamental que essa proposta também vá além do mero desenvolvimento intelectual e acadêmico (RAMOS, 2012; TUMOLO, 2011). O estilo de vida dos estudantes deve ser considerado como um elemento essencial no contexto da educação profissional no nível médio. É necessário reconhecer que a visão de boa educação não pode se restringir apenas ao paradigma acadêmico, desconsiderando outros fatores fundamentais que influenciam o bem-estar dos jovens.

Para embasar essa argumentação, é crucial ressaltar a importância das relações sociais saudáveis no ambiente escolar. Não é novidade a preocupação sobre a saúde e a maior disposição para realizar as tarefas diárias, incluindo os estudos (Nahas, 2000; 2017; Higo, 2001; Silva, 2016).

Assim, em que medida as relações entre o estilo de vida dos estudantes e o ambiente escolar podem influenciar na gestão de uma Educação Profissional e Tecnológica (EPT) pautada na perspectiva da educação integrada, juntamente com a inclusão do trabalho como princípio educativo? Entende-se que existe uma conexão e que esta dimensão não

está amplamente incorporada nas discussões que envolvem o tema.

Argumenta-se que o estilo de vida dos estudantes do Ensino Médio Integrado, quando consideradas as diversas faces do bem-estar, como relações sociais, alimentação, exercícios físicos, entre outros, proporciona uma dimensão mais ampla de entendimento do ambiente escolar, abrangendo não apenas a formação técnica, mas também a formação humana e o desenvolvimento integral dos estudantes.

Neste momento, cabe uma contextualização política e histórica. No Brasil, a educação profissional e tecnológica (EPT) é uma modalidade educacional prevista na Lei federal de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (1996) ou simplesmente, LDB. Com a finalidade de “prepará-lo para o exercício de profissões técnicas”, contribuindo para que o cidadão possa se inserir e atuar no mundo do trabalho e na vida em sociedade. Haja vista que o Brasil é uma república federativa composta por três entes (União, estado e municípios), é possível que cada ente tenha uma proposta política pedagógica de execução desta finalidade. Neste sentido, cabe ao Ministério da Educação (MEC), via Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica (Setec) a responsabilidade em formular, planejar, coordenar, implementar, monitorar e avaliar políticas públicas EPT, desenvolvidas em regime de colaboração com os sistemas de ensino e os agentes sociais parceiros.

A primeira década de 2000, o Brasil avaliava a experiência e os efeitos das políticas neoliberais. As diretrizes de educação formal ajustada para anteder o mercado de trabalho não apresentou os resultados esperados. Dentre eles, sujeitou a maioria da população brasileira que já convivia com a exclusão social, a experimentar uma proposta de educação (no seu sentido mais amplo) com ênfase no conhecimento tácito em detrimento do acesso ao conhecimento científico-tecnológico e sócio- histórico. A própria atualização do regime do capital, indicava que este modelo de educação não conseguiria atender as estratégias de disciplinamento necessárias ao novo regime de acumulação de se configurara (Kuenzer, 2006).

Assim, fruto de uma luta política de renovação política e revogação destas iniciativas neoliberais, em 2008 foi criada a Rede Federal de Educação

Profissional, Científica e Tecnológica, também conhecida por Rede Federal ou pela sigla de Institutos Federais, IF (lei 11.892, 2008). Esta rede tem como característica duas questões importantes: a) a interiorização das instituições e; b) a proposta política e pedagógica com ênfase a diversificação ao acesso à educação profissional e tecnológica no país.

A interiorização das instituições que compõe a rede federal tem a particularidade de fugir da lógica das regiões metropolitanas tradicionais que acumulavam a localização destes equipamentos educacionais. A estratégia de levar equipamentos de educação, descentralizando a lógica urbana metropolitana foi uma proposta geopolítica que permitiu a formação de novos centros de produção e difusão de conhecimentos (Castro *et al*, 2023).

A proposta política e pedagógica da Rede Federal deu ênfase a diversificação ao acesso à educação profissional e tecnológica no país. Este compromisso político trouxe a novas localidades contempladas com a interiorização, a ofertada não outras formas de educação além da básica na modalidade EPT de forma integrada ao ensino médio, subsequente, concomitante e para jovens e adultos, mas também a superior e de pós-graduação. Esta apresentação político e pedagógico é abordado por Placido e Castro (2021) como um modelo diferenciado diante das possibilidades pedagógicas dadas pela LDB a EPT. A EPT que está apoiada da indissociabilidade (ensino, pesquisa e extensão) e da interdisciplinaridade concedem estes olhares diferenciados.

Hoje a rede é composta por 41 instituições, mantida pela Setec/MEC que garante o planejamento e o desenvolvimento da Rede Federal, incluindo a garantia de adequada disponibilidade orçamentária e financeira. Todas as instituições têm autonomia administrativa, patrimonial, financeira, didático-pedagógica e disciplinar (MEC, 2023). E sobre esta autonomia didático-pedagógica e disciplinar que nos faz voltar ao ponto sobre o estilo de vida dos estudantes e o ambiente escolar, assim, outros dois pontos precisam ser discutidos.

O primeiro é a questão da autonomia didático-pedagógica e disciplinar aqui destacada no processo de construção da Rede Federal. Esta se mostra

pouco desenvolvida, com efeito desconexo com toda a contribuição que a Organização Mundial de Saúde difunde ao reconhecer a importância de fatores externos e internos na percepção individual desse conceito (OMS, 2001). Reconhecer apenas a dimensão acadêmica na qualidade de vida dos estudantes, em certa medida não se aproxima deste viés crítico-reflexivo como argumentou Boscatto *et al.* (2020). Autores como Gomes *et al.* (2021) afirmaram que a realidade da EPT é dotada de inúmeras relações de sentido e que cada uma dessas relações deve ser estudada de acordo com os entendimentos lógicos relacionados à práxis do conhecimento.

Dessa forma, questões de diversas áreas, como sociais, econômicas, políticas, históricas, psicológicas, de saúde, ambientais, entre outras, têm influência na forma como cada indivíduo percebe sua qualidade de vida.

O segundo está vinculado a práxis da disciplina que corriqueiramente é associada a qualidade de vida, neste caso a educação física. Paradoxalmente, por mais amplo e difundido o debate, esta práxis não é uma realidade nesta componente curricular. Colares (2015) ao realizar estudo com 949 professores de Educação Física, incluindo os que exercem função como docente da EPT e professores do Ensino Fundamental e Médio em Santa Catarina constatou que a rotina de uma alimentação saudável e a prática de exercícios físicos não é uma realidade para o docente desta componente disciplinar.

Na avaliação de Barbosa (2017) isto tem influência na concepção que o docente vê a educação física e que isto só será superado se a educação física for concebida de forma a anular características como o estímulo à competição, a valorização dos resultados e a falta de interdisciplinaridade e variação nos conteúdos trabalhados.

Os conteúdos trabalhados precisam estar em sintonia com o ambiente escolar. No estudo realizado por Silva *et al.* (2016) alegaram ser a escola o ambiente ideal para propagar ações positivas relacionadas a qualidade de vida, através da figura dos professores de Educação Física. Posteriormente, Araújo e Silva (2017) entendam que a escola não pode ser o único espaço responsável para o desenvolvimento da qualidade de vida do estudante, no

entanto, é um dos ambientes mais apropriados para isso, uma vez que as ações desenvolvidas na escola podem repercutir positivamente na vida dos estudantes e consequentemente da sociedade como um todo.

Ao reconhecer essas questões, a proposta de educação integrada amplia seu escopo. Desta forma, é fundamental que as tomadas de decisão tanto do docente, como o reconhecimento do estudante não deve contemplar apenas com a preocupação com a formação técnica, mas também a formação humana e o desenvolvimento de outras dimensões que fazem o bem-estar.

Para isto, este trabalho traz os resultados de uma pesquisa de campo realizada com os alunos matriculados no Ensino Médio Integrado (Guia de Turismo, Administração e Automação) no campus de São Francisco do Sul do Instituto Federal Catarinense (IFC) no ano de 2023. O estudo utilizou um questionário baseado e adaptado na metodologia no chamado pentagrama (pentáculo) do bem-estar. (Nahas *et al.*, 2000).

O pentagrama é um instrumento de coleta de dados com perguntas fechadas, com perguntas organizadas em cinco dimensões, a saber: atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social, controle do estresse e nutrição. Para cada dimensão tem 3 perguntas.

As visualizações das perguntas podem ser organizadas na forma de uma estrela (pentagrama), tendo o seu interior preenchido com a respostas, todas em uma escala numeral ou nominal (1 a 3 ou bom, médio ou ruim) que permitirá caracterizar o pentagrama. Para esta pesquisa, adaptou-se o pentagrama, na ordem das respostas passando uma escala de 3 para 5. Adicionou-se ao questionário outras perguntas que ajudariam a contextualizar o recorte populacional do local estudado.

O presente artigo traz uma proposta metodológica que aplica o questionário de Nahas, Barros e Francalacci (2000) que organiza as respostas em uma representação gráfica. Nesta proposta, apresenta-se os procedimentos para manipular a figura, onde cada dimensão é correspondente a uma coluna da ponta do pentáculo. Para garantir a coerência metodológica, as respostas dos participantes foram transformadas

em números, utilizando uma escala Likert modificada. As respostas preencherão visualmente a coluna. Esta é uma estratégia de ponderação das respostas para garantir a fidelidade dos resultados e uma interpretação adequada.

Dessa forma, ao considerar a qualidade de vida como um elemento central nessa discussão, é possível construir uma visão mais abrangente e enriquecedora da educação profissional, neste caso, integrada ao ensino médio. Para isto são necessários instrumentos de investigação que permitam identificar no ambiente da EPT os diferentes enfoques da vida dos estudantes.

### **Materiais e métodos**

Este trabalho é de abordagem metodológica mista pois integra elementos quantitativos e qualitativos (Creswell & Creswell, 2022). Os cursos contemplados foram ensino médio integrado ao curso técnico de Guia de Turismo, Automação Industrial e Administração no ano de 2023. O instrumento foi aplicado em um horário comum de forma simultânea, em um dia letivo regular. A pesquisa está registrada no Comitê de Ética para Pessoas Humanas sob o nº51766021.7.0000.8049

A análise dos dados abrangeu uma amostra de 254 entrevistados (2023) de um universo de 291 matriculados (referência de 2022). Levando em consideração esta população (291) eram necessários 252 respostas tivessem um grau de confiança de 99% com uma margem de erro de 3%.

Para avaliar os dados coletados, foram aplicados os testes Qui-quadrado de independência para identificar o perfil geral e o teste ANOVA para comparar as médias de diferentes subgrupos da população amostral (Ayres *et al.*, 2007, p.121).

O teste Qui-quadrado de independência é utilizado para verificar se existe uma relação entre duas variáveis categóricas. Ele é baseado na comparação das frequências observadas em uma tabela de contingência com as frequências esperadas sob a hipótese nula de independência entre as

variáveis. Se o valor do teste for significativo, isso indica que existe uma associação estatisticamente significativa entre as variáveis. O teste Qui-quadrado de independência foi aplicado para investigar se duas variáveis categóricas estavam relacionadas, no caso, em um determinado ano do curso tem relação entre as respostas da dimensão 1 tem relação com as repostas da questão 20 e se eram significativas. Assim, nos resultados significativamente positivos, significa que há evidências estatísticas de que o efeito ou relação estudada é positivo e não ocorreu apenas por acaso.

Já a análise de variância (ANOVA) é uma técnica estatística usada para comparar as médias de três ou mais grupos independentes. Ela permite verificar se há diferenças significativas entre as médias dos grupos, considerando a variabilidade dos dados. A ANOVA calcula uma estatística F, que compara a variação entre os grupos com a variação dentro dos grupos.

No trabalho, a utilização do teste ANOVA foi para analisar e comparar as médias dos grupos (cursos) em relação a uma variável de interesse (dimensão). Essa análise permite identificar se existe uma diferença estatisticamente significativa entre as médias dos grupos, indicando que pelo menos um grupo é estatisticamente diferente dos demais.

A escolha entre o teste Qui-quadrado de independência e a ANOVA foi necessário para atender as etapas metodológicas proposta a seguir. Como essa análise combinou a natureza das variáveis e dos objetivos da pesquisa, percebemos a necessidade de aplicar o teste Qui-quadrado, mais adequado para variáveis categórica, enquanto a ANOVA, é usada para variáveis contínuas ou discretas com mais de dois grupos.

O estudo utilizou um questionário baseado na metodologia de Nahas, Barros e Francalacci (2000), chamado pentagrama do bem-estar. O pentagrama é estruturado em 5 dimensões contemplando 3 perguntas, dando o total de 15 questões. Para esta pesquisa foi adicionado ao questionário mais 5 questões, sendo elas descritas na tabela 1.

**Tabela 1 – Questionário aplicado**

Dimensões	Nº da questão	Pergunta
	1	Idade
	2	Gênero
	3	Qual é o curso?
	4	Qual fase do curso?
Dimensão 1	5	Evita a ingestão de alimentos gordurosos?
Dimensão 1	6	Faz de 4 a 5 refeições diárias, incluindo café da manhã completo?
Dimensão 1	7	Realiza o menos 30 minutos de atividades físicas (moderadas/intensas) de forma contínua ou acumulada, 5 vezes ou mais na semana (exemplos: caminhada acelerada, corrida, pedalar moderado ou acelerado, aula de dança)?
Dimensão 2	8	Ao menos duas vezes por semana realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular?
Dimensão 2	9	No fim do dia caminha ou pedala como forma de transporte, e preferencialmente utiliza a escada ao invés do elevador?
Dimensão 2	10	Tem conhecimento de sua pressão arterial e dos níveis de colesterol e procura controlá-los?
Dimensão 3	11	Você fuma?
Dimensão 3	12	Você ingere álcool?
Dimensão 3	13	Sempre utiliza o cinto de segurança e respeita as normas de trânsito?
Dimensão 4	14	Procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos?
Dimensão 4	15	No lazer, inclui reuniões com os amigos, atividades esportivas em grupo, participação em associações?
Dimensão 4	16	Procura ser ativo na comunidade, sentindo-se útil no ambiente social?

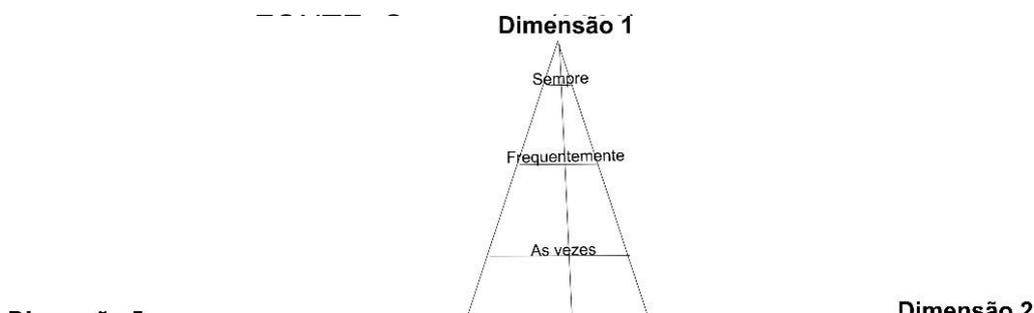
Dimensão 5	17	Reserva ao menos 5 minutos diariamente para relaxar?
Dimensão 5	18	Mantém uma discussão sem se alterar, mesmo quando contrariado?
Dimensão 5	19	Equilibra o tempo dedicado aos estudos com o tempo dedicado ao lazer?
	20	O ambiente escolar lhe faz bem?

FONTE: Os autores (2023)

O instrumento utilizado foi formato impresso, com respostas fechadas, adaptadas para a escala *Likert*, divididas em 5 classes: sempre, frequentemente, às vezes, raramente e nunca.

Para ilustração do pentagrama (figura 1), serão apenas consideradas as questões 5 a 19.

### Figura 1. Pentagrama Adaptado



Para compor o pentagrama, assumiu-se que cada dimensão seria preenchida na forma de barra. As respostas das dimensões estão distribuídas de forma que quanto mais ao centro do pentagrama, pior é o estilo de vida e a melhor, no sentido inverso.

Para determinar o preenchimento da barra de cada dimensão (ponta) do pentagrama, considerou a seguinte análise. Aplicou-se nesta etapa metodológica a transformação das respostas da escala *Likert* em números, assim, pode-se calcular a média das respostas das perguntas que compõem cada dimensão.

A escala numérica atribuída a cada resposta permitiu quantificar as

respostas dos participantes, facilitando o cálculo da média (tendência central) e a comparação entre as dimensões. Não se levou em consideração o resultado decimal, portanto, quando o resultado deu 3,2 ou 3,6 – levou-se em consideração o valor inteiro, no caso, 3. Ressalta-se que sendo todas as questões com o mesmo peso na ponderação da dimensão, não foi necessário estabelecer um fator de ponderação ou ajuste, pois considerou o mesmo peso para todas as questões das dimensões.

Assim, os resultados preencheram uma coluna por dimensão. Na representação gráfica, as escalas categóricas são divididas e especializadas, seguindo a ordem numérica. O intervalo entre classes é o intervalo numérico, permitindo que os leitores compreendam as informações visualmente apresentadas no pentágulo. Os dados brutos da pesquisa estão disponíveis no repositório Zenodo.

## **Resultados e Discussão**

Uma primeira perspectiva a ser considerada se refere ao total de matrículas considerado na pesquisa.

Tendo em vista que para a população amostral levantada, obteve-se a significância de 99% e margem de erro da pesquisa de 3%, pontua-se os seguintes aspectos: a) Uma pesquisa com uma significância de 99% indica que há uma probabilidade de 99% de que os resultados observados sejam estatisticamente significativos e não ocorram simplesmente por acaso. b) Essa alta significância sugere que os resultados encontrados na pesquisa são confiáveis e não são resultado de flutuações aleatórias. c) No entanto, quanto a margem de erro, em muitos casos é de até 5%, assim, considerada aceitável para pesquisas quantitativas.

Essa margem de erro de 5% é frequentemente usada em pesquisas eleitorais e sondagens de opinião, por exemplo. Sendo assim neste contexto, a margem de erro da pesquisa pode ser considerada apropriada para a precisão das estimativas feitas com base nos dados coletados.

Uma segunda parte dos resultados são os dados gerais

contemplados nas questões 1 a 4, dispostos na tabela 1.

Tabela 1: Distribuição do Ano letivo, e Gênero nos participantes dos cursos: Administração (n=86), Turismo (n=81) e Automação (n=87).

Brasil, ano 2023.

	ADMINISTRAÇÃO		TURISMO		AUTOMAÇÃO		p-valor
	(n=86)	%	(n=81)	%	(n=87)	%	
<b>Ano letivo</b>							<b>0.9044</b>
1º ano	36	41.9	31	38.3	36	41.4	
2º ano	24	27.9	28	34.6	25	28.7	
3º ano	26	30.2	22	27.2	26	29.9	
<b>Gênero</b>							<b>&lt;0.0001*</b>
Feminino	57	66.3	64	79.0	28	32.2	
Masculino	27	31.4	16	19.8	58	66.7	
Outro	2	2.3	1	1.2	1	1.1	

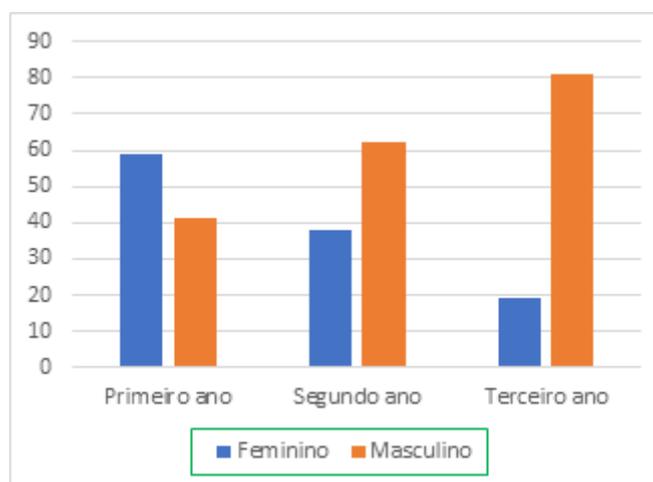
Fonte: dados do autor.

\*Teste Qui-quadrado de independência (Ayres *et al.*, 2007, p.121)

Quando se avalia o conjunto dos dados pelo ano que o estudante está cursando, a comparação entre os 3 cursos mostrou que a distribuição não apresenta real diferença, p-valor = 0.9044 (não significativa), logo, a quantidade de estudantes nos 3 cursos (conforme o ano) é relativamente uniforme.

Com relação ao gênero é necessário observar em duas escalas (geral e por curso). Na escala geral foi possível constatar como um indicativo instigante. Existe uma intensa mobilidade do perfil feminino nos cursos. Em geral, pode ser caracterizar os alunos do campus de SFS em 58,7% pessoas do gênero feminino e 40,1% do gênero masculino. Com 1,2% de alunos que optaram por não responder à pergunta. (sendo as opções de resposta: masculino, feminino, outros/qual, prefiro não responder). No entanto, quando se segmenta para os anos, este dado mostra outro comportamento. O gênero feminino são maioria no início dos cursos, mas quando se verifica o ano em que se encontra, elas se tornam uma minoria, conforme podemos ver no gráfico 1

GRÁFICO 1 – Distribuição dos alunos - gênero biológico.



FONTE: Os autores (2023)

Entretanto quando se observa por curso, constata-se outro resultado. A comparação dos estudantes dos três cursos (Administração, Turismo e Automação), conforme a variável Gênero resultou em  $p\text{-valor} = <0.0001^*$  (estatisticamente significante), portanto, o curso de Guia de Turismo (Masculino, 19.8%) é o curso predominantemente feminino e Automação com um perfil majoritário masculino (Masculino, 66.7%).

Sobre a questão do gênero, ressalta-se que esta não foi objeto da pesquisa, no entanto, caberia uma sugestão para uma outra investigação mais aprofundada, para obter uma compreensão mais precisa da dinâmica de evasão escolar em cursos técnicos integrados em relação ao gênero. A informação que a pesquisa traz, indica que seria necessário examinar outras pesquisas e dados mais específicos, e quem sabe, até rever nos questionários itens que possam contemplar esta dimensão.

Com relação a idade a amostra geral ( $n=254$ ) indicou a idade estava adequada para o nível de ensino (média 16.2 anos e desvio padrão de 1.7 anos). Quando pensamos na questão da repetência, pode-se associar ao perfil do estágio de vida dos estudantes, pois está relacionada a diversos prismas, como o desempenho acadêmico, a autoestima, a motivação e o desenvolvimento pessoal.

Em Soares, Alves e Fonseca (2021), por exemplo, as trajetórias

irregulares (o que contempla a repetência) indica uma informação escamoteada com relação aos municípios com os mais indicadores de sucesso no IDEB (Índice de Desenvolvimento da Educação Básica), mas com altas taxas de insucesso, ou de trajetórias irregulares. Mesmo que este indicador não esteja aplicado a EPT, o estudo serve de alerta para os gestores não percam de vista que taxas de sucesso ou mesmo conclusão de cursos não podem ser avaliadas sozinhas. A repetência pode piorar inclusive motivações para compreender um efeito de seletividade embutido nesse indicador. O que pode reforçar o sentimento de frustração, desengajamento escolar e dificuldades futuras no acesso a oportunidades educacionais e profissionais muitos estudantes.

Sobre as os dados das dimensões que compõe o pentágulo, foi aplicado uma modificação na proposta de Nahas, Barros e Francalacci (2000). O questionário se mostrou bom para determinação do perfil. No trabalho dos referidos autores, as respostas estavam estruturadas em três dimensões.

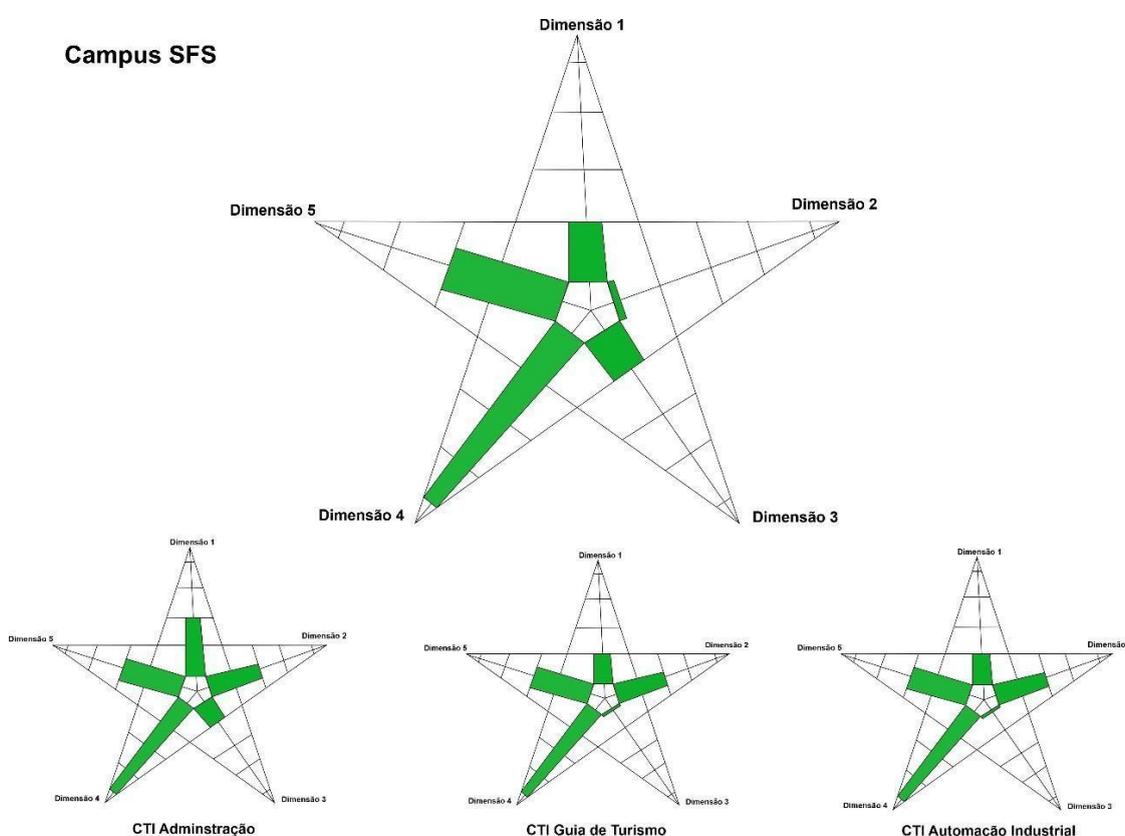
Uma escala *Likert* de 5 respostas permitiu uma maior granularidade nas respostas dos participantes, oferecendo mais opções para identificar opiniões ou atitudes. Isso pode ajudar a capturar nuances e diferenças sutis nas respostas. A escala de 5 pontos também forneceu uma escala intermediária para aqueles que não querem escolher os extremos, no caso, às vezes. Por outro lado, a escolha de cinco variáveis categóricas também trouxe um desafio adicional para a pesquisa que foi estabelecer os valores médios das dimensões. No caso do questionário de Nahas, Barros e Francalacci (2000), não há representação gráfica das respostas, o que sua vez, trouxemos neste trabalho. A opção pela conversão da escala categórica para numérica para se encontrar a média que por sua vez, preencheu o pentágulo se mostrou efetiva e fácil de aplicar.

Pondera-se que ao utilizar essa abordagem metodológica de transformar as respostas da escala *Likert* em números e calcular a média das respostas das perguntas que compõem cada dimensão, se mostrou uma abordagem adequada para estabelecer uma análise geral para as dimensões.

No entanto, é fundamental considerar as nuances e limitações desse método, além de interpretar os resultados com cuidado, levou-se em conta o contexto e os objetivos da pesquisa. No caso em tela, assume-se que respostas mais positivas receberam valores mais altos, o que poderá ser reavaliado em uma análise estatística mais detalhada futuramente. Para este estudo, os resultados foram corroborados com os dois citados na metodologia, adicionando a transformação dos decimais para os números inteiros. A partir desta ponderação, o efeito da transformação e a generalização da escala categórica para numérica se mostrou diminuto.

Feito isso, passa-se para os resultados do pentágulo. Aplicada a metodologia proposta, obteve-se os resultados na figura 2.

**Figura 2** – Perfil do estilo de vida do campus e por curso técnico integrado ao ensino médio do campus São Francisco do Sul do Instituto Federal Catarinense, Brasil.



FONTE: Os autores (2023)

A dimensão 1 mostra que o perfil geral do campus e dos cursos indicaram pouca mudança significativa entre eles, a média foi que raramente eles se alimentam bem (58%). Entretanto, tem-se uma ressalva para o curso de administração, que apresentou um perfil predominante “as vezes” (62%). Isto pode ser explicado pela média da resposta da questão 4 que resultou em  $p\text{-valor} = 0.0263^*$  (estatisticamente significativa). Feito a observação, o resultado em si, traz um indicador preocupante.

Em um ambiente escolar que indica que as respostas sinalizam a falta de acesso de prática de exercícios sua rotina de estudo, trazem impactos negativos ao perfil dos estudantes, independentemente da faixa etária. O que por sua vez, indica que o ambiente escolar precisa desempenhar um papel significativo na adoção de comportamentos saudáveis na rotina de uma educação integral, pois o aluno tem uma carga horária intensiva e abrangente (manhã e tarde). Neste sentido, o perfil de ter uma alimentação regular e balanceada podem trazer impacto na saúde mental e emocional (Xavier *et al.*, 2022)

Estudos têm demonstrado que uma dieta pobre em nutrientes pode estar relacionada a problemas como alterações de humor, falta de energia, dificuldade de concentração e até mesmo depressão (Barbosa, 2020; Ekong & Iniodu, 2021; Hosker *et al.*, 2019). Essa ótica mostra que há fortes correlações de que a má alimentação interfere no rendimento acadêmico e no desenvolvimento pessoal dos estudantes.

Sobre a dimensão 2, esta preocupação sobre a falta de exercícios foi explorada por Fuentes-Vilugrón & Lagos-Hernández (2020). Os autores apontam que no Chile, a falta de tempo é um dos principais elementos que motivam os adolescentes para o abandono da prática físico-desportiva e, por conseguinte, da não prática, está condicionado à participação intensiva de atividades acadêmicas e a preguiça. Ainda no Chile, a prática do exercício oferece aos praticantes nesta faixa etária, um bem-estar físico e mental que posteriormente além de favorecer em uma maior concentração e memorização do conhecimento, resultará num ambiente

de sala de aula favorável para obtenção de um melhor desempenho acadêmico (Lima *et al.*, 2019).

Em comparação com o perfil do campus, bem como dos cursos para a dimensão 2, os resultados apontam que o perfil não é há o hábito e que há necessidade de se propor alternativas para que os estudantes possam conciliar suas atividades acadêmicas com a prática esportiva, como oferecer opções de horários flexíveis para aulas de educação física ou criar programas de atividades esportivas adaptadas ao cronograma escolar, assim, ajudar a superar as barreiras como o tempo e a preguiça.

Para a dimensão 3 trouxe um indicador positivo com relação ao consumo de álcool e tabagismo. O perfil geral apontou para o “nunca”, isto pode ser entendido como positivo, pois em Oliveira *et al* (2019) ao associarem o consumo de álcool, tabaco, excesso de peso e sono curto em adolescentes brasileiro, os pesquisadores apontam ser uma combinação perigosa facilitadora o desenvolvimento o excesso de peso e sono curto, desta forma, hábitos adotados nessa fase da vida poderão acompanhar o indivíduo durante toda a sua vida (Oliveira *et al.*, 2019).

A dimensão 4 mostra que a conexão social é uma marca dos adolescentes no campus de SFS. A resposta frequentemente para todas as perguntas do questionário mostra que nesse contexto, é possível considerar que os alunos estão desenvolvendo mecanismos de resiliência para lidar com as dificuldades apontadas nas dimensões anteriores. Eles podem estar criando oportunidades de lazer e cultivando amizades saudáveis para encontrar apoio emocional e enfrentar as adversidades. Além disso, ao reservarem tempo para si mesmos, os estudantes podem estar buscando momentos de autodescoberta, autorreflexão e autocuidado como forma de lidar com o ambiente desfavorável.

Nesse sentido, Rajão *et al* (2019) traz este entendimento quando trata da construção do capital social como indicador das relações sociais dos adolescentes. O argumento de que os estabelecimentos de relações sociais se constituem na fonte do capital social e o menor capital social, sobretudo considerando o período vulnerável da adolescência, pode contribuir para uma

trajetória de vida com riscos para saúde física e mental (Rajão *et al.*, 2019) é plausível quando se observa o peso das respostas analisadas.

Deve-se futuramente associar como a referida pesquisa ao perfil social dos estudantes para incrementos e novos olhares para entender que o estudante que busca uma educação integrada deve ser visto, além dos problemas individuais dos adolescentes, mas enxergar seus relacionamentos e o contexto em que vivem.

A dimensão 5 procura identificar a percepção do indivíduo pelo autoconhecimento. Tendo um perfil que “nunca” parou para pensar sobre si, mostra que a formação crítica e humana (premissas da educação integral) deve ser revisada em algum momento. Sabe-se que o autoconhecimento não necessariamente significa que os processos de educação integrada não estão dando certo.

É importante considerar que o autoconhecimento é um processo individual e que nem todos os estudantes podem estar engajados ativamente nessa busca no momento da pesquisa. Existem diversos fatores que podem influenciar a resposta dos estudantes, como sua idade, maturidade, experiências pessoais e contexto social. Além disso, o autoconhecimento é uma questão complexa que pode exigir tempo e desenvolvimento pessoal para ser explorado de forma significativa (Carapeto, 2019).

Segundo esta autora, é na adolescência que as reorganizações do autoconhecimento são mais perceptíveis perante a uma combinação de alterações e novidades de diferentes tipos na vida dos adolescentes indo de contextos relacionais no início da adolescência para habilidades cognitivas abstratas.

Assim, este indicador também deve ser como uma oportunidade para refletir sobre como promoção e incentivo ao autoconhecimento entre os estudantes. É possível desenvolver estratégias pedagógicas que estimulem a reflexão, o autoquestionamento e a consciência sobre si mesmo, incluindo atividades e discussões relevantes para o processo de autoconhecimento.

Portanto, é necessário fornecer um ambiente acolhedor e encorajador, no qual os estudantes se sintam à vontade para explorar e

desenvolver seu autoconhecimento de acordo com seu próprio ritmo e interesses.

A 20ª pergunta não faz parte do pentágono, todavia, a sua inclusão tem uma consideração a ser avaliada na percepção do perfil do estudante é em que ambiente este perfil está se moldando (ambiente escolar). Chama atenção para as respostas que remetem a uma perspectiva negativa.

Ressalta-se que a média para sempre e frequentemente resultam em 30,5% do perfil do campus. É uma parcela significativa que se sente insatisfeita ou desconfortável com a escola, apesar de sua capacidade de se relacionar socialmente levando em consideração a dimensão anterior.

Além disso, é importante considerar que a percepção por curso foi diferente (significativamente, sendo o mais pessimista foi o curso de Automação com 22%, indicando que o ambiente escolar sempre faz mal. Por outro lado, o curso de turismo foi o que menos indicou o sempre, com 7,4%. Uma possível explicação é que a percepção de que a escola faz mal pode estar relacionada a as dimensões 1, 2 e 3 fatores que estão ligados a alimentação, sobrecarga de tarefas, pressão acadêmica, falta de apoio emocional ou até mesmo problemas interpessoais podem influenciar negativamente a percepção dos estudantes em relação à escola. Mesmo que eles sejam capazes de se relacionar bem socialmente, isso não significa necessariamente que se sintam confortáveis ou felizes com a rotina dentro do ambiente escolar.

O perfil encontrado do campus SFS mostra como uma questão central aquela relacionada aos hábitos alimentares destes estudantes, uma vez que é possível perceber que estes jovens raramente alimentam-se de forma correta. O que é um indicador preocupante quando se trata da saúde física e emocional nesta idade.

Quando se trata de exercício físicos nota-se novamente um resultado desanimador, uma vez que a prática regular de exercícios físico não faz parte da rotina da população estudada. Com relação à capacidade de autocontrole, os jovens admitiram ter dificuldade em controlar seus instintos, pois frequentemente perdem o controle em situações estressantes.

Como um ponto positivo podemos trazer os excelentes hábitos relacionados ao consumo de álcool e tabaco, uma vez que os jovens do campus de SFS indicam na sua grande maioria nunca fazer uso de álcool e consumir bebida alcoólica com pouca frequência. Este indicativo é de grande relevância, uma vez que ao uso destas substâncias são atribuídas questões como baixo rendimento escolar, problemas de saúde física e mental na adolescência e juventude.

Outro indicativo positivo no perfil do estilo de vida destes alunos é a forte conexão social dos estudantes. Eles estão evoluindo de resiliência para lidar com as dificuldades apontadas nas dimensões anteriores. Ao cultivarem amizades saudáveis e reservarem tempo para si mesmos, os estudantes estão buscando apoio emocional e enfrentando as adversidades de forma positiva. O que demonstra a importância das relações sociais na vida dos adolescentes e destaca a necessidade de considerar não apenas os problemas individuais, mas também os relacionamentos e o contexto em que vivem.

Com relação ao ambiente escolar, é possível afirmar que mesmo que sejam capazes de se relacionar bem socialmente, muitos jovens se sentem insatisfeitos ou desconfortáveis com a dinâmica ou com a escola. O que sugere a necessidade de avaliar mais profundamente as questões relacionadas ao ambiente escolar, como a sobrecarga de tarefas, a pressão acadêmica e a falta de apoio emocional, que podem observar a percepção dos alunos em relação à escola.

### **Considerações finais**

A elaboração do perfil do estilo de vida aponta como uma importante questão a se considerar com maior atenção dentro da organização e planejamento na Educação Profissional e Tecnológica, a falta de práticas educacionais que abordem a temática da qualidade de vida entre os jovens, uma vez que os resultados indicam desinformação e falta de consciência sobre a importância de manter um estilo de vida saudável. Sugerimos que práticas voltadas à conscientização e adoção de um estilo de vida positivo

entre os jovens sejam inclusas nos debates de gestão em EPT, pois a formação integral dos alunos é essencial nesse tipo de ensino, onde a educação em saúde e para a saúde desempenhar um papel fundamental.

A pesquisa teve como objetivo principal compreender o estilo de vida dos estudantes do Ensino Médio Integrado do campus São Francisco do Sul, em Santa Catarina. Para avaliar o estilo de vida, foram considerados aspectos como hábitos alimentares, atividade física, relacionamentos, controle do estresse e comportamento preventivo.

A aplicação do questionário, seguindo a metodologia de 5 perguntas tipo Likert, revelou-se uma ferramenta eficiente para coletar informações sobre as percepções dos participantes. Além disso, a metodologia de visualização dos dados, por meio da representação gráfica em pentágulo, proporcionou uma análise mais clara e compreensível das respostas em relação às diferentes dimensões. No entanto, é recomendado que pesquisas futuras explorem ainda mais essas técnicas e considerem outras métricas ou métodos estatísticos para aprofundar a compreensão dos resultados.

Foi observada uma baixa preocupação entre os jovens com uma alimentação saudável, já que muitos alunos afirmaram consumir alimentos gordurosos e não atingir a quantidade mínima diária de frutas e verduras recomendadas pela OMS. Quanto à atividade física, houve uma adesão limitada às recomendações de saúde, com a preferência por outros meios de transporte em vez de caminhar ou utilizar bicicletas para ir e voltar da escola, além da falta de prática regular de exercícios físicos por pelo menos 30 minutos diários. No que se refere ao comportamento preventivo, constatamos que muitos alunos desconhecem indicadores básicos de saúde, como pressão arterial e colesterol. Além disso, percebe-se uma falta de envolvimento dos jovens com a comunidade.

No que diz respeito à influência do ambiente acadêmico sobre a felicidade dos alunos, os resultados demonstram que eles se sentiram mais felizes ao ingressarem na instituição e que essa sensação de bem-estar diminuiu à medida que o curso avançou. Esse resultado sugere que, de alguma forma, o IFC perde importância e valor relacionado ao bem-estar na vida

dessas jovens ao longo do tempo. Seria interessante comparar os resultados deste estudo com acadêmicos de outras instituições a fim de verificar se esse é um achado comum nos Institutos Federais. Também seria importante comparar os resultados desta pesquisa com outras realizadas em diferentes contextos educacionais, a fim de ampliar os resultados.

Os afetos eram importantes para os estudantes, com a presença de amigos sendo valorizados e buscados durante o tempo de lazer. No entanto, são necessárias melhorias na promoção de atividades físicas, no conhecimento sobre indicadores de saúde e no envolvimento dos alunos com a comunidade.

Diante da situação observada, o Produto Educacional desenvolvido tem o objetivo de contribuir nesse sentido e pode ser utilizado tanto pelos professores quanto pelos jovens, como um material formativo-educativo pelos Institutos Federais ou outras instituições de ensino, visando promover um estilo de vida saudável e conseqüentemente uma vida mais feliz para os alunos.

## **Referências**

*Advances in Mixed Methods Research*. (2023, maio 7). Sage Publications Ltd. <https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/advances-in-mixed-methods-research/book232050>

Barbosa, B. P. (2020). Terapia nutricional na depressão – como nutrir a saúde mental: Uma revisão bibliográfica / Nutritional therapy in depression - how to nurture mental health: a literature review. *Brazilian Journal of Development*, 6(12), 100617– 100632. <https://doi.org/10.34117/bjdv6n12-524>

Carapeto, M. J. (2019). Reorganização do autocomhecimento e adaptação psicológica na adolescência. *Revista INFAD de Psicologia. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 1(2), Artigo 2. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n2.v1.1682>

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/research-design/book270550>

Ekong, M. B., & Iniodu, C. F. (2021). Nutritional therapy can reduce the burden of depression management in low income countries: A review. *IBRONeuroscience Reports*, 11, 15–28.  
<https://doi.org/10.1016/j.ibneur.2021.06.002>

Fuentes-Vilugrón, G., & Lagos-Hernández, R. (2020). Razões para a falta de prática física e esportiva em adolescentes da Região de Araucânia, Chile. *Pensar en Movimiento: Revista de ciencias del ejercicio y la salud*, 18(2), 99–113.  
<https://doi.org/10.15517/pensarmov.v18i2.40531>

Hosker, D. K., Elkins, R. M., & Potter, M. P. (2019). Promoting Mental Health and Wellness in Youth Through Physical Activity, Nutrition, and Sleep. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 28(2), 171–193.  
<https://doi.org/10.1016/j.chc.2018.11.010>

Kuenzer, A. Z. (2006). A educação profissional nos anos 2000: A dimensão subordinada das políticas de inclusão. *Educação & Sociedade*, 27, 877–910.  
<https://doi.org/10.1590/S0101-73302006000300012>

Lima, J. de S., Martins, J., Marques, A., & Yáñez-Silva, A. (2019). Associação entre práticas de atividade física e desempenho acadêmico de estudantes chilenos do ensino fundamental e médio. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 41, 206–214.  
<https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.03.028>

Nahas, M. V., Barros, M. V. G. de, & Francalacci, V. (2000). O PENTÁGULO DO BEM-ESTAR - BASE CONCEITUAL PARA AVALIAÇÃO DO ESTILO DE VIDA DE INDIVÍDUOS OU GRUPOS. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 5(2), Artigo 2.  
<https://doi.org/10.12820/rbafs.v.5n2p48-59>

Oliveira, G., Silva, T. L. N. da, Silva, I. B. da, Coutinho, E. S. F., Bloch, K. V., & Oliveira, E. R. A. de. (2019). Agregação dos fatores de risco cardiovascular: Álcool, fumo, excesso de peso e sono de curta duração em adolescentes do estudo ERICA. *Cadernos de Saúde Pública*, 35, e00223318. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00223318>

Rajão, S. D. de M., Zarzar, P. M., Ferreira, R. C., & Ferreira, E. F. e. (2019). O capital social entre adolescentes escolares de um município brasileiro. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24, 4061–4070.  
<https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.14052017>

Xavier, L. C., Santos, L. F. dos, Santos, M. C. Á., Jacques, N. M. de O., Machado, F. S. M., & Silva, A. F. da. (2022). Estilo de vida: Saúde mental e comportamento preventivo em adolescentes. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, 10(1), Artigo 1.  
<https://doi.org/10.18554/refacs.v10i1.5128>