

**ESTILO DE VIDA EM ALUNOS DE MESTRADO NO INTERIOR DA BAHIA:  
AÇÕES EDUCATIVAS EM SAÚDE**

**LIFESTYLE OF GRADUATE STUDENTS IN THE INTERIOR OF BAHIA:  
EDUCATIONAL ACTIONS IN HEALTH**

**ESTILO DE VIDA DE ESTUDIANTES DE POSGRADO EN EL INTERIOR DE BAHÍA:  
ACCIONES EDUCATIVAS EN SALUD**

Kamila Santos Barros<sup>1</sup> 0000-0002-2231-6415  
Dayanne Mota de Oliveira Ribeiro<sup>2</sup> 0009-0000-0368-3116  
Claudio Bispo de Almeida<sup>3</sup> 0000-0001-9486-7163  
Marlon Messias Santana Cruz<sup>4</sup> 0000-0001-9618-848X  
Berta Leni Costa Cardoso<sup>5</sup> 0000-0001-7697-0423

<sup>1</sup> Universidade do Estado da Bahia – UNEB/Campus XII – Guanambi, Bahia, Brasil;  
barroskamila05@gmail.com

<sup>2</sup> Universidade do Estado da Bahia – UNEB/Campus XII – Guanambi, Bahia, Brasil;  
motadayanneribeiro@gmail.com.

<sup>3</sup> Universidade do Estado da Bahia – UNEB/Campus VI – Caetité, Bahia, Brasil;  
cbalmeida@uneb.br.

<sup>4</sup> Universidade do Estado da Bahia – UNEB/Campus VI – Guanambi, Bahia, Brasil;  
mmscruz@uneb.br.

<sup>5</sup> Universidade do Estado da Bahia – UNEB/Campus XII – Guanambi, Bahia, Brasil;  
bcardoso@uneb.br.

**RESUMO:**

O presente estudo teve como objetivo analisar o Perfil de Estilo de Vida Individual de estudantes de pós-graduação de uma universidade pública localizada no interior da Bahia. A pesquisa, de caráter descritivo e abordagem quantitativa, foi realizada com 22 estudantes da instituição, predominantemente do sexo feminino e com média de idade de 36,3 anos. Os achados indicaram um perfil intermediário quanto aos hábitos alimentares (45,45%) e à prática de atividade física (40,9%). Em contraste, observaram-se índices mais elevados no comportamento preventivo (80,95%) e nos aspectos relacionados aos relacionamentos (52,38%). Conclui-se que, o estudo revelou comportamentos preventivos e relações sociais satisfatórios, mas apontou fragilidades na alimentação, atividade física e controle do estresse. Esses resultados indicam não só a importância, mas a urgência de ações educativas em saúde voltadas à promoção de hábitos mais saudáveis entre estudantes de pós-graduação.

**Palavras-chave:** estilo de vida; saúde; qualidade de vida; programa de pós-graduação.

**ABSTRACT:**

The present study aimed to analyze the Individual Lifestyle Profile of graduate students from a public university located in the interior of Bahia, Brazil. This descriptive research, with a quantitative approach, was conducted with 22 students, predominantly female, with a mean age of 36.3 years. The findings indicated an intermediate profile regarding eating habits

(45.45%) and physical activity (40.9%). In contrast, higher scores were observed for preventive behaviors (80.95%) and relationship-related aspects (52.38%). The study concludes that, although participants demonstrated satisfactory preventive behaviors and social relationships, weaknesses were identified in diet, physical activity, and stress management. These results highlight not only the importance but also the urgency of implementing health education initiatives aimed at promoting healthier habits among graduate students.

**Keywords:** lifestyle; health; quality of life; postgraduate program.

### **RESUMEN:**

El presente estudio tuvo como objetivo analizar el Perfil de Estilo de Vida Individual de estudiantes de posgrado de una universidad pública ubicada en el interior de Bahía, Brasil. La investigación, de carácter descriptivo y con enfoque cuantitativo, se realizó con 22 estudiantes, en su mayoría mujeres, con una edad media de 36,3 años. Los resultados indicaron un perfil intermedio en relación con los hábitos alimentarios (45,45%) y la práctica de actividad física (40,9%). En contraste, se observaron índices más elevados en el comportamiento preventivo (80,95%) y en los aspectos relacionados con las relaciones interpersonales (52,38%). Se concluye que el estudio reveló comportamientos preventivos y relaciones sociales satisfactorias, pero señaló debilidades en la alimentación, la actividad física y el control del estrés. Estos resultados evidencian no solo la importancia, sino también la urgencia de implementar acciones de educación en salud orientadas a promover hábitos más saludables entre los estudiantes de posgrado.

**Palabras clave:** estilo de vida; salud; calidad de vida; programa de posgrado.

## **Introdução**

No Brasil, a pós-graduação *stricto sensu* passou por um expressivo processo de expansão e consolidação institucional. Entre 1996 e 2021, o número de cursos de mestrado aumentou de 1.187 para 4.601, conforme dados do Centro de Gestão e Estudos Estratégicos - CGEE, evidenciando a progressiva estruturação desse nível de formação como componente central do sistema universitário. Tal crescimento conferiu à pós-graduação um papel estratégico na qualificação docente e no fortalecimento da capacidade científica nacional, consolidando-a como um dos pilares do Sistema Nacional de Ciência, Tecnologia e Inovação (CGEE, 2024).

Este retrato da pós-graduação no país revela que a formação de cientistas tem evoluído e que estes têm buscado alavancar cada vez mais a posição de um país em desenvolvimento, com a excelência na capacitação de recursos humanos. No entanto, observa-se também que esse crescimento não foi conquistado de modo indolor, em especial para os pós-graduandos e seus orientadores (Faro, 2013).

Tem-se, então, um indesejado tributo a ser pago por aqueles que se lançam à cadeia acadêmico-produtiva, e que ao chegarem ao final desta, precisam lidar com as muitas queixas ou dificuldades como: falta de tempo, não só para estudo, como também para a vida particular, alimentação e prática de exercícios prejudicada pela intensa correria do dia a dia, além de incertezas quanto à sua vida profissional. Logo, a vida dos pós-graduandos está imersa em um lago de estresse e conjunto de hábitos que impactam, negativamente, a sua saúde, o seu bem-estar e a sua qualidade de vida (Faro, 2013).

Desse modo, depreende-se que a qualidade de vida dos indivíduos é condicionada não apenas por disparidades de ordem socioeconômica, mas também e, de modo determinante, pelas escolhas comportamentais cotidianas, as quais constituem um fator de grande relevância para a manutenção da saúde e a adoção de um estilo de vida saudável (Nahas; Barros; Francalacci, 2000). Nesse sentido, mesmo que de maneira geral, muitas pessoas ainda associem o conceito de saúde à mera ausência de doença, é preciso considerar a mesma numa perspectiva mais holística, ou seja, “a saúde é considerada como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica” (Nahas, 2017, p.22).

Almeida, Casotti e Sena (2018) analisam o conceito de saúde proposto pela Organização Mundial da Saúde e argumentam que sua viabilidade operacional é questionável, uma vez que não demonstra claramente a possibilidade de integrar as distintas dimensões da existência humana. Os autores sustentam que tal conceituação apresenta-se de forma fragmentada, deixando de abordar a saúde enquanto uma unidade complexa, dinâmica e suscetível à influência e à modificação por múltiplos fatores.

Essa mesma perspectiva multidimensional está inerentemente associada ao conceito de qualidade de vida. Isto porque, alcançar uma condição de vida satisfatória transcende a mera satisfação das necessidades básicas, exigindo igualmente: harmonia nas relações sociais, acesso à educação continuada, um relacionamento equilibrado com o meio ambiente e o usufruto de oportunidades culturais (Cardoso Júnior; Cardoso; Nunes, 2025).

Para Nahas (2017, p.15), “o conceito de qualidade de vida é diferente de pessoa para pessoa e tende a mudar ao longo da vida de cada um”. Segundo o autor, embora não exista uma definição universalmente consensual para o termo, converge-se para a compreensão de que este constitui-se, pelos óculos do estilo de vida, a partir de uma combinação de múltiplos fatores (individuais e socioambientais), os quais possuem a capacidade de moldar e diferenciar as experiências cotidianas do ser humano. Desta forma, cabe refletir que, enquanto a condição de saúde é determinada por fatores objetivos e subjetivos, a qualidade de vida e o

bem-estar constituem-se como uma percepção individual, resultante de um processo avaliativo subjetivo (Nahas; Barros; Francalacci, 2000).

No que se refere à definição do que é estilo de vida, Cardoso Júnior, Cardoso e Nunes, (p.58, 2025) salientam que este se refere aos “padrões, escolhas e comportamentos que uma pessoa ou grupo de pessoas adota em sua vida cotidiana, podendo ser modificado, influenciado[...]”. Essa constatação demonstra que existe uma pluralidade de estilos de vida e eles podem variar ao longo do tempo, todavia, a transformação só acontece quando a pessoa de forma consciente, atribui um valor positivo ou negativo a um comportamento específico, o que fundamenta a decisão de sua adoção ou abandono (Almeida; Casotti; Sena, 2018).

Diante disso, infere-se que o estilo de vida compreende dimensões passíveis de controle e modificação intencional, a exemplo do consumo excessivo de álcool, de hábitos alimentares inadequados, de níveis elevados de estresse, do isolamento social e do sedentarismo. Na direção oposta, evidencia-se que a adoção deliberada de comportamentos como uma alimentação equilibrada, a prática regular de atividade física e o manejo do estresse pode estabelecer um compromisso com um projeto de vida mais ativo e saudável. (Almeida; Casotti; Sena, 2018). Diante o exposto, sugere-se que, as condições em que estudantes de pós-graduação estão inseridos, podem contribuir para modificações tanto do estilo de vida, quanto da qualidade de vida desta população.

Silva *et al.* (2022), ao analisarem as vivências de prazer-sofrimento de 176 pós-graduandos da área de Comunicação, identificaram que o sofrimento estava principalmente associado a dificuldades financeiras, à necessidade de conciliar estudos e trabalho remunerado e à pressão por produtividade científica. Esses fatores, somados à autocobrança e a sentimentos negativos sobre o desempenho, configuram condições que fragilizam o bem-estar e dificultam a manutenção de um estilo de vida saudável.

Já Pinzón *et al.* (2020), ao investigarem barreiras de carreira e saúde mental entre 1.619 estudantes de pós-graduação, identificaram escores moderados de depressão, ansiedade e estresse. Os autores destacam que fatores como a insuficiência de tempo para conciliar demandas acadêmicas, laborais, familiares e de lazer, bem como dificuldades financeiras, configuram obstáculos significativos ao bem-estar comprometendo a prática de hábitos saudáveis.

Face ao exposto, compreende-se, portanto, que a qualidade de vida dos indivíduos é influenciada diretamente por seu estilo de vida, o qual atua, por sua vez, como um determinante fundamental na manutenção do estado de saúde. Tal relação revela que a tríade

— estilo de vida, qualidade de vida e saúde — constitui um sistema interligado, intimamente associado ao bem-estar (Both, *et al.*, 2008).

O objetivo deste estudo foi analisar o Perfil de Estilo de Vida Individual (PEVI) em uma turma de estudantes de pós-graduação de uma universidade localizada no interior da Bahia, considerando os cinco componentes clássicos (nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos sociais e controle do estresse).

## Metodologia

Este estudo descritivo apoia-se na abordagem científica de caráter quantitativa, que conforme Mussi *et al.* (2019) tem como finalidade possibilitar a identificação de indicadores e tendências da realidade, produzindo dados objetivos e representativos. Conforme Perovano (2014), a pesquisa descritiva tem como objetivo identificar o registro e análise de fatores, características e variáveis relacionadas a determinado processo ou fenômeno, buscando sempre descrever a realidade sem explicar ou intervir de algum modo nesse cenário.

A amostra foi composta por alunos de uma turma de mestrado em educação de uma universidade estadual no interior da Bahia. Para a obtenção dos dados, todos os discentes matriculados na disciplina intitulada “Qualidade de Vida e Trabalho Docente” foram convidados para participar da pesquisa e, após o aceite, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Esta investigação está amparada pela aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP/UNEB) conforme parecer número: 2.555.025.

Foi aplicado o questionário “Perfil do Estilo de Vida Individual”, um instrumento simples e autoaplicável, que avalia cinco dimensões fundamentais do estilo de vida (Nutrição, Atividade Física; Comportamento Preventivo, Relacionamentos e Controle do Estresse) (Nahas, 2017). É importante mencionar que foram utilizados como critério de inclusão todos os discentes matriculados na disciplina, observando como critério de exclusão apenas os questionários preenchidos de maneira equivocada ou com dados em aberto.

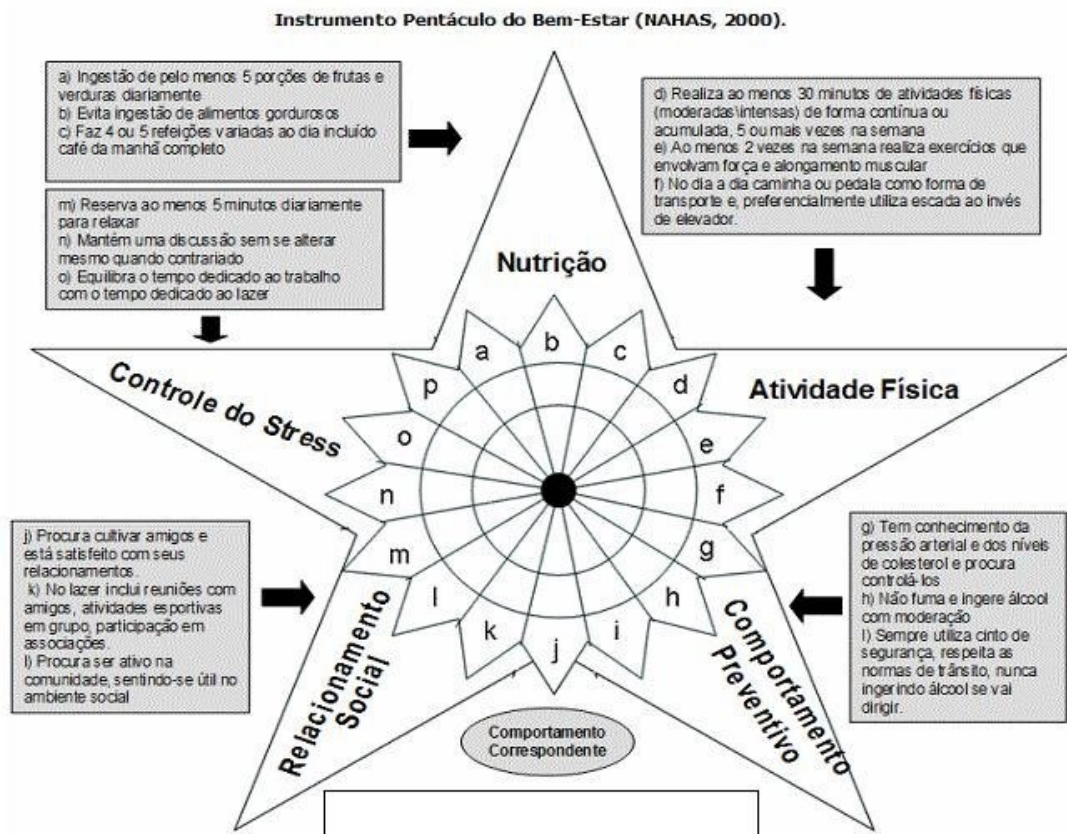
O PEVI, que foi derivado do modelo do Pentágulo do Bem-Estar, é um instrumento idealizado para uso com adultos, sua interpretação pode ser feita individual ou coletivamente. As escalas PEVI consistem em 15 itens, organizados em cinco componentes do Pentágulo do Bem-Estar, cada um avaliado por três afirmações com respostas em escala *Likert* de 0 a 3. Respostas 0 (“nunca”) ou 1 (“às vezes”) indicam comportamento de risco (perfil negativo); 2

(“quase sempre”) ou 3 (“sempre”) indicam comportamento saudável (perfil positivo). Os respondentes podem preencher visualmente a figura do Pentáculo conforme suas respostas (Nahas, 2017).

A interpretação foi realizada por componente e globalmente. Para cada componente (soma de três itens): 0–3: perfil negativo; 4–6: intermediário (“pode melhorar”); 7–9: perfil positivo. Para o escore total (soma de todos os 15 itens): 0–15: perfil geral negativo; 16–30: intermediário (“pode melhorar”); 31–45: perfil geral positivo (Nahas, 2017).

A adoção desse instrumento tem como objetivo central fomentar a implementação de hábitos saudáveis, os quais se configuram como elementos fundamentais para a manutenção da saúde e a promoção de uma adequada qualidade de vida. Embora o PEVI tenha sido originalmente concebido como um modelo pictográfico de caráter educativo, e não como um instrumento de rigor metodológico destinado à coleta sistemática de dados sobre o estilo de vida individual ou coletivo, a carência de ferramentas validadas para mensurar essa variável contribuiu para que o PEVI se consolidasse como um dos questionários mais frequentemente empregados em investigações científicas sobre o tema (Both, *et al.*, 2008).

**Figura 1.** Modelo para preenchimento do Pentáculo do Bem-Estar.



**Fonte:** Nahas, Barros e Francalacci (2000).

Posteriormente, os dados foram tabulados e analisados utilizando o *software Microsoft Excel* versão 365. Realizou-se uma análise quantitativa de caráter descritivo, na qual foram calculados escores, frequências e percentuais referentes às cinco dimensões do instrumento: Nutrição, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamentos e Controle do Estresse.

## Resultados

Com base nas respostas individuais de cada questionário, tornou-se possível delinear o PEVI geral da turma, permitindo a apresentação dos resultados obtidos. A amostra foi composta predominantemente por participantes do sexo feminino ( $n = 20$ ), enquanto o sexo masculino apresentou menor quantidade ( $n = 2$ ), perfazendo um total de 22 participantes. Em relação à idade, identificou-se uma média de 36,3 anos entre os respondentes.

No primeiro componente avaliado, alimentação, observou-se que cinco (22,72%) estudantes apresentaram perfil negativo para essa variável, enquanto 10 (45,45%) foram classificados como intermediários e sete (31,81%) obtiveram avaliação positiva. Esses dados permitem uma compreensão inicial sobre os hábitos alimentares da turma, indicando a necessidade de atenção a determinados comportamentos, ao mesmo tempo em que evidenciam práticas mais adequadas entre parte dos participantes.

No componente referente à atividade física, observou-se um cenário semelhante ao domínio anterior. Entre os participantes, oito (36,36%) foram classificados com perfil negativo, nove (40,90%) apresentaram avaliação intermediária e cinco (22,72%) obtiveram classificação positiva. Esses resultados indicam que a maior parte da turma se encontra entre níveis insuficientes ou moderados de prática física, revelando um ponto de atenção para a promoção de hábitos mais ativos.

Em relação ao comportamento preventivo, os achados contrastam com os domínios anteriores. Nenhum estudante (0%) apresentou perfil negativo, enquanto quatro (19,04%) foram classificados como intermediários e 17 (80,95%) alcançaram avaliação positiva. Esse resultado evidencia uma forte adesão às práticas preventivas, sugerindo maior conscientização e engajamento dos discentes em ações voltadas à manutenção da saúde.

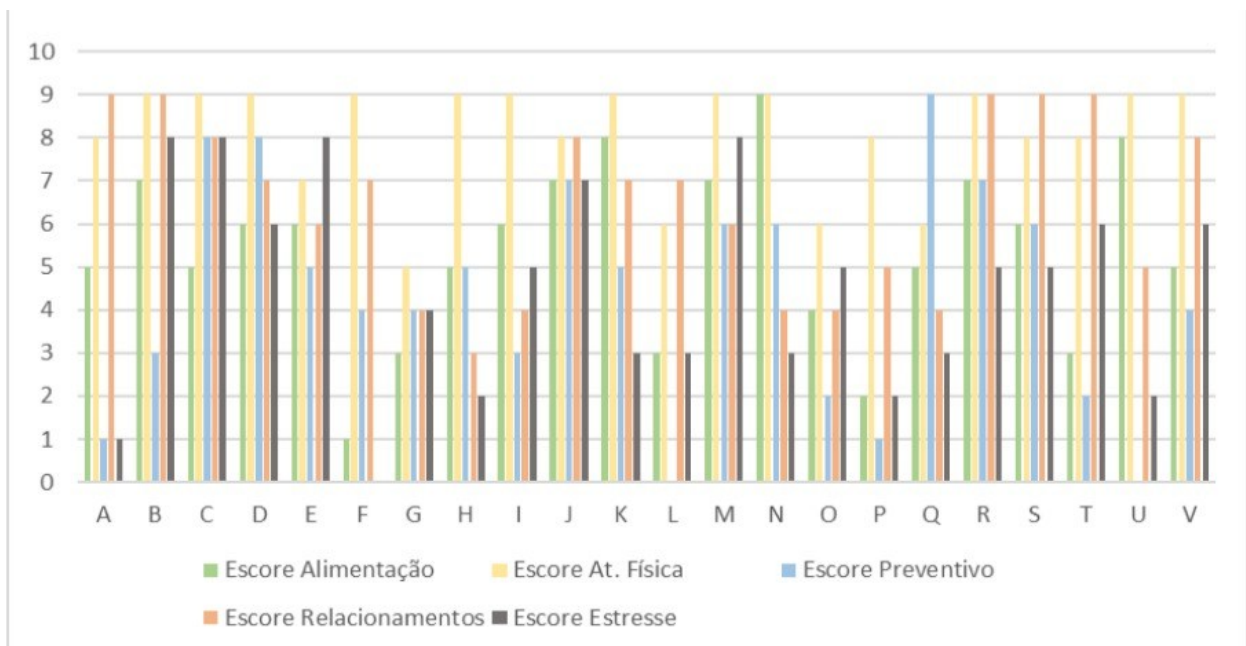
No componente relacionamento, observou-se predominância de resultados positivos. Apenas um estudante (4,76%) apresentou classificação negativa, enquanto nove (42,85%)

foram avaliados como intermediários e 11 (52,38%) obtiveram desempenho positivo. Esses dados indicam que a maioria dos participantes mantém relações interpessoais consideradas satisfatórias, aspecto relevante para o bem-estar e para a dinâmica social no ambiente acadêmico.

Por fim, no domínio controle de estresse, identificou-se um cenário mais preocupante. Nove (40,90%) discentes apresentaram resultados negativos, oito (36,36%) foram classificados como intermediários e apenas cinco (22,72%) demonstraram desempenho positivo. Esses achados sugerem que uma parcela da turma enfrenta dificuldades na gestão do estresse, o que pode repercutir tanto no desempenho acadêmico quanto na saúde geral.

No gráfico a seguir, observa-se a distribuição individual dos participantes, evidenciando o desempenho de cada um nos cinco itens avaliados pelo questionário. A representação gráfica permite visualizar como cada domínio se comportou.

**Figura 2.** Respostas individuais de discentes do mestrado avaliado em relação a cada componente do estilo de vida.



Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

## Discussão dos Resultados

A predominância do sexo feminino está em consonância com os dados da CAPES (2016), que apontam maior participação de mulheres na pós-graduação brasileira. Esse

cenário também foi observado por Santos *et al.* (2020) em estudo realizado no Ceará, reforçando a tendência de ampliação do papel social da mulher e sua crescente busca por qualificação profissional e ascensão acadêmica. No entanto, embora esse dado costume ser interpretado como avanço da presença feminina na pós-graduação, é preciso problematizar o fato de que a maior participação não implica necessariamente melhores condições de permanência, saúde ou bem-estar.

A média etária encontrada no grupo aproxima-se dos achados de Trevisol e Balsanello (2022), que identificaram maior concentração de concluintes de pós-graduação na faixa entre 36 e 45 anos. Esse dado sugere que a formação continuada tende a ocorrer em fases mais maduras da vida acadêmica e profissional, quando há maior estabilidade e clareza sobre objetivos de carreira.

No componente Alimentação, os resultados indicam que, embora parte dos estudantes mantenha hábitos alimentares, em média, adequados, ainda existe um contingente expressivo com práticas insuficientes. Nessa perspectiva, a literatura aponta que o estresse característico da pós-graduação pode impactar negativamente a alimentação, favorecendo padrões irregulares, perda ou ganho de peso e comportamentos alimentares disfuncionais (Souza; Fadel; Ferracioli, 2016). Assim, os achados refletem não apenas escolhas alimentares, mas também o contexto emocional e acadêmico vivenciado pelos discentes.

Em relação à atividade física, dados evidenciam baixa adesão a práticas regulares de exercícios, o que pode estar associado às demandas intensas da formação, como carga de estudos, prazos e atividades profissionais. Castro *et al.* (2017) destacam que a prática de atividade física, mesmo em níveis moderados, contribui para a redução do estresse e melhora da disposição, reforçando a importância de estratégias que incentivem esse comportamento entre pós-graduandos.

O componente Comportamento Preventivo apresentou o melhor desempenho entre todos os domínios avaliados. Tal resultado demonstra forte adesão a práticas de autocuidado, como abstinência de tabaco, uso adequado de equipamentos de segurança e monitoramento de indicadores de saúde. Conforme descrito por Nahas (2017), comportamentos preventivos constituem pilares essenciais para um estilo de vida saudável e tendem a se manter mesmo em contextos de elevada demanda acadêmica.

No componente Relacionamentos, a maioria mantém vínculos sociais satisfatórios e participa de atividades coletivas. Esse aspecto é relevante, pois o suporte social é reconhecido como fator protetor para a saúde mental e para a manutenção de comportamentos saudáveis.

Todavia, Souza, Fadel e Ferracioli (2016) mostram que, em alguns contextos, a pós-graduação pode prejudicar relações familiares e convivência doméstica, o que reforça a necessidade de atenção contínua a esse domínio.

O componente Controle do Estresse apresentou um dos resultados mais preocupantes. Este achado evidencia dificuldades na gestão emocional e no equilíbrio entre demandas acadêmicas, profissionais e pessoais. Santos *et al.* (2020) destacam que o apoio social e institucional pode aliviar esses efeitos, favorecendo a motivação e o bem-estar dos estudantes. Marcelino (2022) acrescenta que a incapacidade de manejar o estresse pode desencadear comportamentos prejudiciais, como uso de álcool, conflitos interpessoais, adoecimento mental e risco aumentado para síndrome de Burnout.

Diversos fatores podem influenciar, de maneira direta ou indireta, o sofrimento vivenciado por estudantes de cursos *stricto sensu*. Nessa perspectiva, o ambiente da pós-graduação tende a ser particularmente desafiador, dadas as intensas demandas e expectativas impostas aos discentes.

Nesse sentido, os achados dessa investigação corroboram com os estudos de Levecque *et al.* (2017), que destacam que diagnósticos de depressão, ansiedade, burnout e exaustão emocional são frequentes entre pós-graduandos. Também, aponta que aproximadamente 51% dos doutorandos europeus relataram ter experimentado ao menos dois sintomas associados à deterioração de sua saúde mental durante o período de formação.

De forma integrada, o perfil geral dos participantes distribuiu-se de modo proporcional entre os perfis intermediário e positivo. Esse equilíbrio sugere que, embora existam fragilidades importantes, especialmente em atividade física e controle do estresse, os estudantes apresentam comportamentos preventivos e relacionais que funcionam como fatores protetores.

Além desses aspectos, a literatura identifica outros fatores com possível efeito protetivo, tais como o suporte social, práticas de autocuidado, acesso à acompanhamento psicológico, estratégias de organização da rotina, adoção de hábitos de vida saudáveis, espiritualidade e o uso de estratégias adaptativas (Andrade *et al.*, 2025).

Assim, compreender esse conjunto de características permite identificar pontos de atenção e orientar intervenções voltadas para melhorias no estilo de vida dos pós-graduandos. Consequentemente, tais medidas podem contribuir para a promoção da saúde integral e para o fortalecimento do desempenho acadêmico durante o período de formação.

## Considerações Finais

A análise do PEVI dos pós-graduandos investigados evidencia um conjunto de características que refletem tanto potencialidades quanto precariedades no contexto da formação *stricto sensu*. A predominância feminina na amostra, em consonância com dados nacionais, reforça a ampliação da presença das mulheres na pós-graduação; contudo, esse dado não deve ser interpretado de forma simplista, pois a maior participação não garante condições equitativas de permanência, saúde ou bem-estar. A média etária observada, em consonância com estudos recentes, indica que a busca pela formação continuada tende a ocorrer em fases mais maduras da trajetória profissional, momento em que há maior clareza sobre objetivos acadêmicos e de carreira.

No que se refere aos domínios avaliados pelo PEVI, os resultados revelam um panorama heterogêneo. Os componentes alimentação e atividade física apresentaram índices preocupantes, com parcela dos estudantes exibindo perfis negativos ou intermediários. Esses achados dialogam com a literatura que aponta a pós-graduação como um período de elevada demanda emocional e cognitiva, capaz de impactar hábitos alimentares e reduzir a adesão à prática regular de exercícios. Em contrapartida, o comportamento preventivo destacou-se como o domínio mais favorável, demonstrando forte adesão a práticas de autocuidado e prevenção, o que funciona como importante fator protetor para a saúde integral.

Os resultados referentes aos relacionamentos evidenciam que a maioria dos participantes mantém vínculos sociais satisfatórios, aspecto essencial para o equilíbrio emocional e para a manutenção de comportamentos saudáveis. Entretanto, o domínio controle do estresse apresentou o cenário mais crítico, com elevada proporção de perfis negativos. Este achado reforça a necessidade de atenção institucional, uma vez que a dificuldade em manejar o estresse pode desencadear importantes repercussões, como adoecimento mental, conflitos interpessoais e risco aumentado para síndrome de Burnout.

De modo geral, o perfil dos participantes distribuiu-se de forma equilibrada entre os níveis intermediário e positivo, indicando que, embora persistam fragilidades — especialmente relacionadas à prática de atividade física e ao manejo do estresse, também se observam comportamentos protetores que auxiliam na adaptação às demandas acadêmicas. A compreensão desse conjunto de características permite identificar pontos críticos e orientar ações de promoção da saúde no contexto da pós-graduação, favorecendo o bem-estar, a permanência qualificada e o desempenho acadêmico. Nesse sentido, torna-se essencial

investir em estratégias institucionais de apoio, programas de promoção da saúde e iniciativas que estimulem o equilíbrio entre vida pessoal, profissional e acadêmica.

Desse modo, conclui-se que, no que tange às agências de fomento, universidades, programas de pós-graduação e a própria CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior), eles precisam promover um debate amplo e transparente sobre o tema, de modo a construir estratégias que contribuam para a redução do desgaste vivenciado pelos pós-graduandos no país.

## Referências

- ALMEIDA, C. B. de; CASOTTI, C. A.; SENA, e. L. da S. Reflexões sobre a complexidade de um estilo de vida saudável. **Avances en Enfermería**, [S.L.], v. 36, n. 2, p. 220-229, maio 2018. Disponível em: <http://www.scielo.org.co/pdf/aven/v36n2/0121-4500-aven-36-02-220.pdf> . Acesso em: 09/01/2026.
- ANDRADE, F. M. *et al.* Fatores protetores e de risco à saúde mental de estudantes de Medicina na perspectiva deles. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 49, n. 3, e210, 2025. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/W7Kcv47m7ZJw5SKXtt4Kt6K/?lang=pt>. Acesso em: 26 mar. 2026.
- BOTH, J. *et al.* Validação da escala “Perfil do Estilo de Vida Individual”. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 13, n. 1, p. 5-14, 2008. Disponível em: <https://rbafs.org.br/rbafs/article/view/778> . Acesso em: 09/01/2026.
- CARDOSO JÚNIOR, W.; CARDOSO, B.L.C. NUNES, C.P. **Qualidade de vida**: educação, saúde, trabalho e sociedade. Ilhéus: Editus; Vitória da Conquista: Edições UESB, 2025.
- CSS/CAPES –Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior. (2018). **Mulheres permanecem como maioria na pós-graduação brasileira**. Disponível em: <http://www.capes.gov.br/sala-de-imprensa/noticias/8787-mulheres-permanecem-como-maioria-na-pos-graduacao-brasileira>. Acesso em: 20 jan. 2026.
- Centro de Gestão e Estudos Estratégicos - CGEE. **Brasil: Mestres e Doutores 2024**. Brasília, DF: CGEE, 2024. Disponível em: <https://mestresdoutores2024.cgee.org.br>. Acesso em: 09/01/2026.
- DEMO, P. Pesquisa Qualitativa: busca de equilíbrio entre forma e conteúdo. **Revista Latino-americana de enfermagem**, v.6, n.2, p.89-104, 1998.
- DE SOUZA, J. A.; FADEL, C. B.; FERRACIOLI, M. U. Estresse no cotidiano acadêmico: um estudo com pós-graduandos em Odontologia. **Revista da ABENO**, [S. l.], v. 16, n. 1, p. 50–60, 2016. DOI: 10.30979/rev.abeno.v16i1.20q7. Disponível em: <https://revabeno.emnuvens.com.br/revabeno/article/view/207>. Acesso em: 21 jan. 2026.

DE CASTRO, J. B. P., DE SOUZA VALE, R. G., DE AGUIAR, R. S., & DA SILVA MATTOS, R. Perfil do estilo de vida de universitários de Educação Física da cidade do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, 25(2), 73-83, 2017. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/6234>. Acesso em: 17/01/2026.

FARO, A. Estresse e estressores na pós-graduação: estudo com mestrandos e doutorandos no Brasil. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 29, n. 1, p. 51-60, jan./mar. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/SWHJgXYDn5ct9TQKzyMVWsD/?lang=pt>. Acesso em: 09/01/2026.

LEVECQUE, K.; ANSEEL, F.; DE BEUCKELAER, A.; VAN DER HEYDEN, J.; GISLE, L. Work organization and mental health problems in PhD students. **Research Policy**, v. 46, n. 4, p. 868-879, 2017. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0048733317300422?via%3Dihub>. Acesso em: 29/03/2026.

MARCELINO, P. C. Utilização do pentáculo do bem-estar como mapeamento das dimensões biopsicossociais em arteterapia e saúde. **Humanidades & Inovação**, v. 9, n. 26, p. 266-278, 2022. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadesinovacao/article/view/6118>. Acesso em: 15/01/2026.

NAHAS, M. V., de BARROS, M. V. G., & FRANCALACCI, V. 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. Disponível em: <https://doi.org/10.12820/RBAFS.V.5N2P48-59>. Acesso em: 09/01/2026.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**- Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4 ed. Londrina: Midiograf, 2006.  
NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

PEROVANO, D. G. **Manual de Metodologia Científica**. 1.ed. Curitiba: Intersaberes; 2014.

PINZON, J. H. *et al.* Barreiras à Carreira e Saúde Mental de Estudantes de Pós-graduação. **Rev. bras. orientac. prof**, Campinas, v. 21, n. 2, p. 189-201, dez. 2020. Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-33902020000200007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902020000200007&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 27/03/2026. <https://doi.org/10.26707/1984-7270/2020v21n206>.

SILVA, J. V.; GHIZONI, L. D.; CECCHIN, H. F. G.. O trabalho invisível: prazer e sofrimento na produção científica stricto sensu. **Rev. Psicol., Organ. Trab.**, Brasília, v. 22, n. 1, p. 1911-1919, mar. 2022. Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1984-66572022000100014&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572022000100014&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 27/03/2026. <https://doi.org/10.5935/RPOT/2022.1.22912>.

SANTOS, M. M. S.; SAMPAIO, M. F. S.; JÚNIOR, F. E. B.; JÚNIOR, J. C. C. L.; SANTOS, S. M. S.; SILVA, S. M.; MACÊDO, L. R.; PEREIRA, T. C.; DUARTE, I. G. T.; SIEBRA, F. L.; PEREIRA, G. F.; PEREIRA, D. F. Avaliação do nível de estresse e perfil social de estudantes de pós-graduação da área da saúde. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 8, p. e276985776-e276985776, 2020. Disponível em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/5776>. Acesso em: 16/01/2026.

TREVISOL, J. V.; BALSANELLO, G. A pós-graduação sob a perspectiva dos egressos: um estudo de autoavaliação. **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)**, v. 27, n. 3, p. 470-492, 2022. Disponível em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/5776>. Acesso em: 16/01/2026.

### **SOBRE O/A(S) AUTOR/A(S)**

**Kamila Santos Barros.** Mestranda em Ensino, Linguagem e Sociedade (PPGELS), na Universidade do Estado da Bahia (UNEB). Bolsista do Programa de Bolsa de Pesquisa (PROGPESQ) financiado pela Pró-Reitoria de Pesquisa e Ensino de Pós-Graduação (PPG/UNEB). Docente no Centro Universitário UniFG- Guanambi. Membro do observatório UniFG do Semiárido Nordestino.

Contribuição de autoria: Autora – <http://lattes.cnpq.br/5150069723053259>

**Dayanne Mota de Oliveira Ribeiro.** Mestranda em Ensino, Linguagem e Sociedade (PPGELS), na Universidade do Estado da Bahia (UNEB). Bolsista do Programa de Bolsa de Pesquisa (PROGPESQ) financiado pela Pró-Reitoria de Pesquisa e Ensino de Pós-Graduação (PPG/UNEB). Integrante dos grupos de pesquisa: Pesquisa e Extensão em Lutas, Artes Marciais e Esportes de Combate, EduSertão - Núcleo de Estudo, Pesquisa e Extensão em Educação Física, Esporte e Lazer e Núcleo de Estudo, Pesquisa e Extensão em Atividade Física. Trabalha no setor administrativo da Universidade do Estado da Bahia - UNEB, Campus XII.

Contribuição de autoria: Autora – <http://lattes.cnpq.br/8281482764262297>

**Claudio Bispo de Almeida.** Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Docente na Universidade do Estado da Bahia (UNEB), onde atual no Programa de Pós-Graduação em Ensino, Linguagem e Sociedade (PPGELS). Membro do Grupo de Estudos em Epidemiologia.

Contribuição de autoria: Autor – <http://lattes.cnpq.br/9463054200405880>

**Marlon Messias Santana Cruz.** Doutor em Memória: Linguagem e Sociedade pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Mestre em Educação e Contemporaneidade pela Universidade do Estado da Bahia (UNEB). Professor Pesquisador do Grupo Memória da Educação na Bahia (UNEB). Membro do Grupo "Corporhis": Corpo, História e Cultura (UESB). Professor Adjunto da UNEB - Campus XII Guanambi. Docente do Programa de Pós-Graduação em Educação e Formação Docente (PPGEDuF) e do Programa de Pós-Graduação em Ensino, Linguagem e Sociedade (PPGELS).

Contribuição de autoria: Autor – <http://lattes.cnpq.br/1683885694677998>

**Berta Leni Costa Cardoso.** Pós-doutora em Educação pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), Doutora em Educação Física pela Universidade Católica de Brasília (UCB). Professora Titular Plena Titular da Universidade do Estado da Bahia (UNEB). Docente do Programa de Pós-Graduação em Educação e Formação Docente (PPGEDuF) e do Programa de Pós-Graduação em Educação (PPGE) da UESB. Líder do grupo de pesquisa NEPEAF (Núcleo de Estudo, Pesquisa e Extensão em Atividade Física) - UNEB. Membro do Grupo de Pesquisa Sobre Mulher, Gênero e Saúde - UNEB/Campus XII e

do Grupo de Estudos e Pesquisa em Didática, Formação e Trabalho Docente (DIFORT/CNPq) - UESB. Editora Adjunta da Revista Educação em Páginas. Membro Titular do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP/UNEB) de 2020 a 2024.

Contribuição de autoria: Autora – <http://lattes.cnpq.br/3678984365375736>

### **Como citar este artigo**

BARROS, Kamila Santos; RIBEIRO, Dayanne Mota de Oliveira; ALMEIDA, Claudio Bispo de; CRUZ, Marlon Messias Santana. CARDOSO, Berta Leni Costa. Perfil do estilo de vida de alunos de mestrado no interior da bahia: ações educativas em saúde. **Revista Educação em Páginas**, Vitória da Conquista, v. 5 n. 5, 2026. DOI: 10.22481/redupa.v5i5.19068