

UNIVERSITÁRIOS NO PÓS-PANDEMIA DISCUSSÕES SOBRE OS IMPACTOS

Data de aceite: 01/09/2023

Karina Gabriele Pinheiro de Mello

Graduanda em Administração pela
Faculdade La Salle – Manaus.

Lilian Kaline de Oliveira de Sena

Graduanda em Administração pela
Faculdade La Salle – Manaus.

Marcos Bandeira Amorim

Mestre

Romilianne Pessoa Cavalcante

Mestre

RESUMO: Introduce-se brevemente o panorama da volta acadêmica após a pandemia mundial pelo Corona Vírus para demonstrar o cenário analisado. Evidencia-se os dados que comprovam o desestímulo dos universitários em relação aos estudos, bem como de pontuar os principais impactos observados após coleta de tais dados. Analisa-se os impactos com o apontamento de possíveis melhorias com o intuito de ajudar a readaptação dos universitários. Demonstra-se o parecer dos professores ao tocante do cenário. Gera-se comparativo da realidade das faculdades públicas e das faculdades públicas em Manaus. Conclui-se a construção de cartilha com conceitos de

empreendedorismo, usada como fonte de solução para impactos financeiros.

PALAVRAS-CHAVE: universitários; fatores motivacionais; pós-pandemia;

1 | INTRODUÇÃO

Com base na análise e discussão do tema proposto, a pesquisa segue com a coleta de dados que comprovam os impactos da pandemia no tocante à educação superior em Manaus.

De acordo com Abreu (2022) a partir da dificuldade de adaptação, diversos problemas são desencadeados, fatores como a queda de desempenho advinda muitas vezes do desestímulo, que por sua vez afeta psicologicamente o dia a dia do aluno. Pontos esses que precisam ser compreendidos dentro da situação, principalmente pelos professores que sentem os impactos diretamente nas aplicações de provas, assim confirmado por Janaína Nunes (ABREU, 2022):

Os alunos estão mensurando o quanto eles absorveram do

conteúdo passado durante a pandemia e isso não se confirma nas provas das disciplinas correntes, seja porque não tem o conteúdo prévio, seja porque não conseguiram entrar no ritmo da disciplina em questão.

Quanto à metodologia foram realizados procedimentos técnicos de pesquisas bibliográficas e pesquisa aplicada com base em atividades de orientação e suporte direcionadas aos estudantes com a construção de cartilha informativa sobre empreendedorismo, a coleta de dados dar-se-á por meio de questionários para estudantes e para os professores.

2 | ENTENDENDO O CENÁRIO ATUAL

Embora a pandemia tenha causado interrupções significativas nas instituições de ensino superior em todo o mundo, os avanços na vacinação e o uso de tecnologias digitais têm permitido uma adaptação gradual das atividades acadêmicas.

Além disso, é possível que haja uma mudança no perfil dos estudantes e dos programas acadêmicos, com maior ênfase em habilidades digitais, flexibilidade e resiliência.

Devido a pandemia, os universitários tiveram suas atividades interrompidas e posteriormente remodeladas, houveram mudanças perceptíveis no modelo de ensino-aprendizagem, o que também refletiu na saúde mental e estilo de vida. Segundo Santos, Mognonet al (2011), o ambiente universitário é fundamental, visto que se trata de um espaço em aprendizagem e socialização, o que permeia o desenvolvimento afetivo e cognitivo.

Estar em casa implicava a presença de familiares e outros estímulos externos, o que representa uma baixa na motivação e vontade de estudar, além de uma evidente falta de recursos e estrutura. Brandt, Romero et al (2020) apontam que o nível socioeconômico influencia no estímulo e motivação para aprender.

A prática da educação é uma tarefa difícil e exige o comprometimento na contribuição da ação formadora de todo ser humano. Segundo Freire (1980, p. 39), em todos os seus níveis, a educação precisa estar engajada em transformar o mundo.

Neste contexto pandêmico, os professores realizaram relatos no que se refere à adaptação de uma nova métrica de ensino e aprendizagem e como fizeram uso das ferramentas tecnológicas dispostas. Pesquisas sobre o educação à distância (Lazzarotti Filho, Cruvinel, Silva, Silva, & Almeida, 2017) e sobre a integração das Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação (TDIC) também constataram a dificuldade e insegurança no domínio das ferramentas tecnológicas.

3 | COLETA DE DADOS E DISCUSSÕES

Os dados obtidos foram retirados principalmente da pesquisa intitulada “Universitários na pós-pandemia” com participação de 29 estudantes, contendo 6 perguntas, visando comprovação das pesquisas bibliográficas.

3.1 Saúde mental e física

A saúde mental é um tema cada vez mais discutido em diversas esferas da sociedade, incluindo o ambiente universitário. É importante reconhecer que a vida acadêmica pode ser muito exigente e estressante, o que pode levar a problemas de saúde mental se não forem tomadas medidas adequadas de autocuidado. Fator que se atenuou no período de volta as aulas presenciais.

Um estudo publicado na revista *BMC Public Health* em 2020 mostrou que os universitários são vulneráveis a problemas de saúde mental, incluindo ansiedade e depressão. Os autores observaram que a pressão acadêmica, a falta de sono e o isolamento social são fatores que contribuem para esses problemas.

Além disso, destaca-se que os problemas de saúde mental nos universitários podem ter efeitos negativos em longo prazo, incluindo dificuldades de emprego e de relacionamento interpessoal, assim corroborado por Ariño e Bardagi (2018):

“com base nessas relações negativas da qualidade das vivências acadêmicas com a vulnerabilidade psicológica, pode-se afirmar a importância de se compreender as relações das experiências e percepção da qualidade destas experiências acadêmicas como sendo um dos caminhos possíveis para se pensar ações de promoção de saúde e bem-estar para essa população.”

Os fatores psicológicos (estresse, desmotivação, ansiedade) aparecem com Fato este que é confirmado com os resultados do questionário intitulado “Universitários no pós-pandemia”.

Ao serem perguntados se “Considera importante buscar o suporte psicológico (consultas psicoterapêuticas)?”:

86,2% dos universitários responderam que consideram muito importante.

6,9% dos universitários responderam que consideram medianamente importante.

6,9% ainda responderam que consideram pouco importante.

É fundamental que os próprios universitários reconheçam a importância da saúde mental e busquem ajuda se estiverem enfrentando dificuldades. A busca por apoio emocional pode incluir a procura de serviços de saúde mental na própria universidade, assim como a busca de profissionais especializados fora do campus.

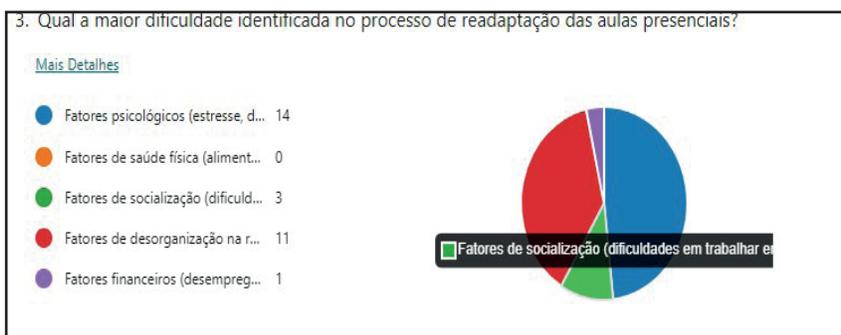
Diante dos resultados da pesquisa observou-se que o fator “Saúde física” não foi escolhido como motivo de dificuldade na readaptação, porém sabe-se que a saúde física também age como fator motivacional para o desempenho acadêmico e está intrinsecamente ligada aos fatores psicológicos que são determinantes para a manutenção deste comportamento. Os resultados de um estudo que investigou a relação entre a atividade física e desempenho acadêmico publicado na revista “*Motriz: Revista de Educação Física*” mostraram que os universitários que praticavam atividade física regularmente apresentavam melhor desempenho acadêmico em comparação aos estudantes sedentários. Além disso,

o estudo também encontrou uma associação positiva entre a atividade física e a satisfação com a vida (Mota et al., 2018).

3.2 Socialização

Após um longo período de aulas online devido à pandemia, é natural que os universitários possam enfrentar desafios ao readaptar-se às aulas presenciais e ao processo de socialização. A pandemia causou uma mudança significativa na forma como as pessoas interagem, e essa transição pode ser especialmente difícil para aqueles que se acostumaram com a educação remota.

Esses aspectos são mostrados nas respostas dos estudantes:



Fonte: Autores da pesquisa (2023)

| | |
|-----------|--|
| Número 13 | <i>"Tive muita dificuldade no início de socializar, ficava nervosa em falar em público."</i> |
| Número 16 | <i>"Com o retorno das aulas presenciais foi difícil socializar devido aos novos hábitos criados na pandemia: estudar sozinho, reuniões virtuais, ambientes fechados sem uso de máscara e a ansiedade causada pelas constantes ondas de internações devido ao vírus."</i> |
| Número 21 | <i>"Muito dificultosa por conta da volta à socialização."</i> |
| Número 29 | <i>"A maior dificuldade foram os trabalhos em equipe"</i> |

Tabela 01: Respostas sobre socialização¹.

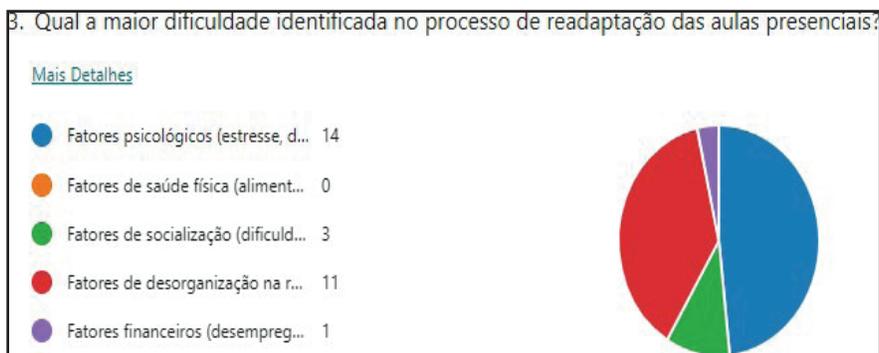
3.3 Desorganização na rotina de estudos

A desorganização dos estudos na readaptação das aulas pós-pandemia tem sido um desafio enfrentado por muitos estudantes. Com o fechamento repentino das universidades durante a pandemia e a transição para o ensino remoto, houve uma interrupção significativa no processo educacional, resultando em desafios na retomada das aulas presenciais ou na adaptação das aulas online.

Além disso, essa dificuldade está inteiramente ligada ao impacto emocional causado pela pandemia nos estudantes. Muitos enfrentaram dificuldades de saúde mental, perda de familiares, problemas socioeconômicos e falta de motivação devido ao isolamento

¹ Resultados obtidos da pesquisa "Universitários no pós-pandemia".

social prolongado. Esses fatores afetaram o engajamento dos alunos e a capacidade de acompanhar o currículo escolar.



Fonte: Autores da pesquisa (2023)

| | |
|-----------|---|
| Número 08 | <i>“Depois do período da pandemia eu pude perceber uma maior falta de organização, e também uma maior dificuldade para voltar a rotina de estudos.”</i> |
| Número 09 | <i>“Durante o período a rotina ficou conseqüentemente mais desorganizada devido ao fato de precisarmos lidar com incertezas, o que fez crescer a procrastinação e comodidade. Eu particularmente não prestava atenção em nenhuma aula e hoje com a volta das aulas presenciais sofro por não lembrar dos conteúdos passados.”</i> |
| Número 14 | <i>“As aulas presenciais não foram muito diferentes das aulas online. No entanto a readaptação foi mais custosa em relação a criar uma rotina de frequentar as aulas, presenciar as aulas e ao mesmo tempo arrumar um tempo a parte em relação as atividades oferecidas através das matérias. Que em comparação com a PANDEMIA poderia ser feita de forma simultaneamente enquanto ocorria a aula. Isso dava uma agilidade em entrega de trabalho e realização das atividades.”</i> |
| Número 18 | <i>“Durante a pandemia, eu não seguia nenhuma rotina de estudos. Apenas assistia as aulas e fazia os trabalhos. Porém, quando voltou ao presencial, tive que me readaptar para acompanhar as aulas.”</i> |
| Número 19 | <i>“Saber organizar trabalho estudos e casa ficou mas difícil pois toda a mudança de rotina se mostrou muito complicado.”</i> |

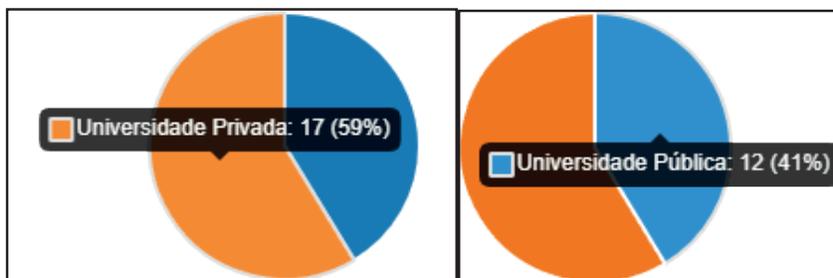
Tabela 02: Respostas sobre desorganização nos estudos²

3.4 Comparativo entre faculdade pública e faculdade particular

A partir do contexto, as faculdades públicas e particulares enfrentaram desafios semelhantes, mas também tiveram algumas diferenças notáveis em relação às suas respostas e impactos.

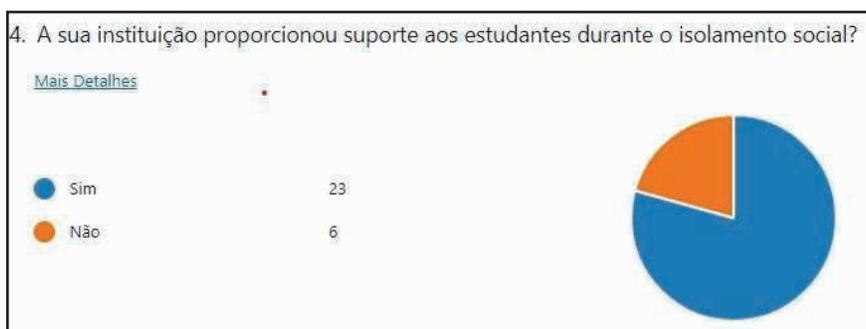
A pesquisa realizada alcançou 29 estudantes, sendo 17 de universidades privadas e 12 públicas.

² Resultados obtidos da pesquisa “Universitários no pós-pandemia”.



Fonte: Autores da pesquisa (2023)

Diante das respostas obtidas observa-se que 79% dos participantes tiveram suporte da instituição no período de isolamento, dentre esses 11 participantes de instituições públicas e 18 participantes de instituições privadas.



Fonte: Autores da pesquisa (2023)

Diante do panorama geral apresentado, é possível elencar algumas condições que servem de comparativo entre ambos estilos de universidade, assim como os resultados da pesquisa levantada que trazem os relatos dos estudantes e suas percepções.

Infraestrutura e recursos tecnológicos:

- **Faculdades Públicas:** As universidades públicas geralmente possuem uma infraestrutura mais robusta e recursos tecnológicos melhores, o que facilitou a transição para o ensino remoto. Muitas delas já contavam com plataformas de aprendizagem online, bibliotecas digitais e sistemas de gestão acadêmica eficientes.
- **Faculdades Particulares:** As instituições de ensino particular tiveram que se adaptar rapidamente para fornecer educação online. Algumas instituições já possuíam recursos tecnológicos avançados, mas outras enfrentaram desafios na implementação de plataformas online e treinamento de professores.

Acesso à internet e equipamentos:

- **Faculdades Públicas:** Embora muitas universidades públicas possuam campi e residências estudantis com boa infraestrutura de internet, nem todos os estudantes têm acesso igualitário à internet de alta velocidade e equipamentos

adequados. Alguns estudantes podem ter enfrentado dificuldades para acompanhar as aulas online.

Esse ponto é visto no resultado da pesquisa, como exemplo da resposta de número 6:

“O modelo de aula remota proporcionava alguns benefícios, como facilidade de conciliar as aulas com outros compromissos; e, em sua maioria, os alunos possuem mais instrumentos e suporte para realização de trabalhos em suas casas. Com base nisso, se desapegar desses “confortos” trazidos pela aula remota foi uma dificuldade considerável”³

- **Faculdades Particulares:** Da mesma forma, as faculdades particulares dependem da infraestrutura de internet e dos equipamentos dos estudantes. Alguns estudantes podem ter enfrentado desafios semelhantes aos estudantes de instituições públicas.

Flexibilidade no ensino e currículo:

- **Faculdades Públicas:** As universidades públicas geralmente têm processos de tomada de decisão mais complexos e lentos devido a estruturas administrativas maiores. Isso pode ter dificultado a rápida adaptação dos currículos e da modalidade de ensino durante a pandemia. Em contrapartida, a readaptação ao modelo presencial foi notado, conforme apontamentos abaixo:

| | |
|-----------|---|
| Número 17 | <i>“De início a volta das aulas presenciais pareciam promissoras porém a forma como a instituição geriu o volta às aulas tornaram muito desmotivadoras”</i> |
| Número 16 | <i>“É difícil se readaptar no modelo de estudo, modelo de provas presenciais.”</i> |
| Número 21 | <i>“Muito dificultosa por conta da volta à socialização.”</i> |

Tabela 03: Respostas sobre flexibilidade do ensino nas faculdades públicas⁴

- **Faculdades Particulares:** As instituições privadas, muitas vezes, têm mais flexibilidade para adaptar seus currículos e métodos de ensino de acordo com as demandas dos estudantes e as restrições da pandemia. Isso pode ter permitido uma resposta mais ágil e personalizada à situação. Ao retornar ao modelo presencial, notam-se duas faces dessa flexibilização, vistas abaixo:

| | |
|-----------|---|
| Número 04 | <i>“Quando voltei às aulas presenciais senti um enorme vácuo em relação a conteúdo. Talvez eu não tenha me adaptado até hoje.”</i> |
| Número 05 | <i>“Alguns conteúdos foram afetados e não tiveram como ser repassado e isso trouxe um prejuízo na progressão dos estudos.”</i> |
| Número 23 | <i>“No primeiro momento precisamos nos readaptar ao que antes era comum. Como não estávamos preparados para uma pandemia, o pós de tornou algo trabalhoso, mas de muita gratificação, tendo em vista que o modo presencial é mais relevante para o ensino-aprendizagem nos alunos.”</i> |

Tabela 04: Respostas sobre flexibilidade do ensino nas faculdades particulares⁵

3 Resultado obtido da pesquisa “Universitários no pós-pandemia”.

4 Resultado obtido da pesquisa “Universitários no pós-pandemia”.

5 Resultado obtido da pesquisa “Universitários no pós-pandemia”.

É importante ressaltar que essas observações são uma visão geral e podem variar dependendo de cada instituição. A resposta à pandemia de COVID-19 foi ampla e variada, e cada faculdade teve suas próprias circunstâncias e estratégias para lidar com os desafios apresentados.

4 | ÓTICA DOS PROFESSORES PERANTE O CONTEXTO.

O questionário “Universitários no pós-pandemia – Professor” foi elaborado especialmente para textualizar este tópico, visto que a perspectiva dos professores em relação à readaptação das aulas presenciais após a pandemia pode variar dependendo das experiências individuais e das circunstâncias específicas de cada contexto educacional.

Dentre os relatos, o maior impacto sentido pelos docentes foram os ligados ao psicológico e a necessidade de adaptação curricular. Os professores relatam que estão se concentrando no fortalecimento do bem-estar socioemocional, promovendo a empatia, a resiliência e oferecendo um ambiente acolhedor para ajudar os alunos a se readaptarem ao ambiente escolar e ainda estão revisando e ajustando o conteúdo para abordar as lacunas de aprendizado e fornecer uma base sólida para os alunos progredirem.

| | |
|-----------|---|
| Número 01 | <i>“O período da pandemia foi um evento traumático tanto para alunos quanto educadores. Inevitavelmente com crescentes fatores externos acontecendo no mundo, o desempenho de grande parte dos estudantes foi diretamente afetado e principalmente o psicológico foi prejudicado. A falta de um ambiente familiar que propicie acolhimento ou simplesmente um ambiente adequado para assistir às aulas foram pontos de atenção, houve a necessidade de incluir atividades mais dinâmicas e interativas a fim de resgatar a motivação e evitar desistências. O momento foi difícil e cada aluno contava com sua dificuldade individual, o que merece cuidado e empatia para lidar e nesse momento o professor se torna um referência de acolhimento, precisando escutar e dar apoio (aliado ao apoio psicológico de um profissional da área, caso fosse possível) necessário.”</i> |
| Número 02 | <i>“A readaptação foi um grande desafio. Metade da turma participava presencialmente e outra metade online. Senti muita dificuldade de manejar porque dávamos aula para duas salas ao mesmo tempo. A demanda de trabalho pedagógico triplicou, as famílias cobravam respostas constantes sobre o futuro, sobre as lacunas que os filhos enfrentavam. Não tínhamos resposta para tudo, o novo era “novo” para todos nós. Eu adoeci nesse processo e precisei ser afastada da sala de aula.”</i> |
| Número 03 | <i>De acordo com a minha experiência posso afirmar que para muitos alunos não houve readaptação porque nem aula online tiveram. O Estado disponibilizou aulas, vídeos, havia um centro de mídia, os professores, atividades. Foi pensando em tudo, menos em como alguns alunos acompanhariam as aulas sem tv, sem celular, sem Internet, sem um ambiente apropriado para estudar, sem alimento. Durante a pandemia todos estavam no mesmo mar tempestuoso, mas os contextos eram bem diferentes. Eu tive muitos alunos sem barco, só com um colete salva-vidas. Então todo o processo durante e após a pandemia foi muito penoso. Quando retornamos, nos deparamos com o óbvio, com o previsível. Alunos atrasados, com prejuízos no desenvolvimento. Prejuízos estes, que até hoje estamos tentando recuperar.</i> |

Tabela 05: Relatos dos professores⁶

⁶ Resultado obtido da pesquisa “Universitários no pós-pandemia”.

51 CARTILHA INFORMATIVA SOBRE EMPREENDEDORISMO COMO FERRAMENTA DE SOLUÇÃO PARA PROBLEMAS FINANCEIROS

A fim de fornecer dicas simples e viáveis para dar norteamento à possibilidade de criação de novos negócios e também atuar como uma alternativa para iniciação de renda-extra, oportunizando ganhos financeiros, foi criada a Cartilha Informativa: Como montar o próprio negócio e começar a Empreender. A cartilha possui 7 dicas no que se refere ao primeiro pilar do empreendedorismo, interesses, plano de negócios, comportamentos que fazem o diferencial e por fim uma pergunta interativa.

Como montar o próprio negócio e começar a Empreender

No ato de empreender inicialmente é essencial conhecer uma metodologia para aplicação e elencar quais habilidades serão necessárias, realizando uma autoanálise afim de descobrir qual caminho trilhar nos negócios.



Comprometimento: Através do Comprometimento que os resultados aparecerão sem deixar-se abalar por eventuais e inevitáveis resultados.

Flexibilidade: Buscar formas para se adaptar diante adversidades.



O primeiro pilar do empreendedorismo e da criação de novos negócios é o próprio empreendedor. Deve-se pontuar Habilidades, Talentos, Defeitos. O que pode auxiliar e o que pode atrapalhar na iniciação do negócio.

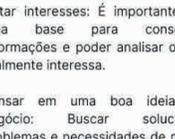


Otimismo e coragem: Tendo em visto um mercado volátil, o ideal é que o empreendedor mantenha-se constantemente atualizado e viva a jornada empreendedora todos os dias para conhecer seu negócio e público-alvo.



Listar interesses: É importante ter uma base para conseguir informações e poder analisar o que realmente interessa.

Pensar em uma boa ideia de negócio: Buscar solucionar problemas e necessidades de modo que o público-alvo enxergue valor.



Pessoas certas: Para o desenvolvimento do negócio, ao investir em suporte, montar uma equipe confiável, compartilhar conhecimentos criar um ambiente de trabalho harmônico e atingir uma sinergia para o bem do negócio é fundamental.



Montar um plano de negócio: Necessário realizar um prévio estudo do mercado em que se deseja atuar, analisando o que se espera do mercado, quais produtos e/ou serviços serão ofertados, viabilidade do negócio, etc.

Reserva financeira: Se possível, optar por uma reserva financeiro e guardar recursos é uma maneira de melhorar o planejamento.



Quer ser Empreendedor?

...



POR: KARINA PINHEIRO & LILIAN SENA

Fonte: Autores da pesquisa (2023)

5.1 A importância do empreendedorismo no pós-pandemia

O período pós-pandemia está sendo um momento de reconstrução e recuperação econômica, e o empreendedorismo é uma ferramenta importante nesse processo. Empreendedores podem trazer inovação, criar novos empregos e contribuir para o crescimento econômico.

Segundo dados do Sebrae, o empreendedorismo teve um aumento significativo durante a pandemia, com muitos indivíduos buscando novas formas de ganhar dinheiro

e se reinventar em meio à crise econômica. Esse cenário deve continuar no período pós-pandemia, com mais pessoas interessadas em empreender e investir em seus próprios negócios.

6 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

A saúde mental é um aspecto crucial para o bem-estar dos universitários e, portanto, deve ser levada a sério tanto pelas instituições de ensino quanto pelos próprios estudantes. A prática regular de atividade física pode trazer benefícios para o desempenho acadêmico em estudantes universitários, além de melhorar a qualidade de vida e reduzir o estresse. As adoções de medidas preventivas e de promoção da saúde mental e física podem contribuir significativamente para a qualidade de vida dos universitários e para o seu sucesso acadêmico e profissional.

O empreendedorismo é uma ferramenta importante na recuperação econômica pós-pandemia, criando novos empregos, estimulando os universitários à inovação e geração de renda para assim continuar seus estudos.

REFERÊNCIAS

ABREU, Isabela Dalavechia de. **Impactos do pós-pandemia no desempenho de universitários:** Assistente Social da Unesp-Sorocaba analisa como alunos reagiram à volta ao presencial. Dezembro, 2022. Disponível em <https://www.sorocaba.unesp.br/#!/noticia/1357/-impactos-do-pos-pandemia-no-desempenho-de-universitarios>. Acesso em 26 mar. 2023.

ARIÑO, Daniela Ornelas. BARDAGI, MarúciaPatta. **Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários.** Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=s1982-12472018000300005&script=sci_arttext. Acesso em 22 de abr. 2023.

BARROS, Claudia Cristiane Andrade et al. **Precarização do trabalho docente:** reflexões em tempos de pandemia e pós pandemia. *Ensino em Perspectivas*, v. 2, n. 2, p. 1-23, 2021.

BRANDT, Jaqueline Zermiani; TEJEDO-ROMERO, Francisca; ARAUJO, Joaquim Filipe Ferraz Esteves. **Fatores influenciadores do desempenho acadêmico na graduação em administração pública.** *Educação e Pesquisa*, v. 46, 2020.

Cartilha Informativa sobre Empreendedorismo. Disponível em: https://www.canva.com/design/DAFmNHXonnU/1e90Q2dDIQP3xJ32kgflrw/edit?utm_content=DAFmNHXonnU&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton.

CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL – CAPS. Disponível em <https://semsa.manaus.am.gov.br/centro-de-atencao-psicossocial-caps/>. Acesso em 03 mai. 2023.

Como será o futuro da Administração pós-Covid? Instituto Matonense Municipal de Ensino Superior. Disponível em <https://immes.edu.br/como-sera-o-futuro-da-administracao-pos-covid/#:~:text=Por%20conta%20da%20crise%20sanit%C3%A1ria,transforma%C3%A7%C3%B5es%20reservam%20para%20o%20futuro>. Acesso em 26 mar. 2023.

DODD, Rachael H. et al. **Psychological wellbeing and academic experience of university students in Australia during COVID-19**. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 18, n. 3, p. 866, 2021

GODOI, Marcos et al. **O ensino remoto durante a pandemia de covid-19: desafios, aprendizagens e expectativas dos professores universitários de Educação Física**. 2020.

FREIRE, Paulo. **Conscientização: teoria e prática da libertação – uma introdução ao pensamento de Paulo Freire**. 4. ed. São Paulo: Moraes, 1980. MOR, J., Flores, L., & Ribeiro, J. C. **Association between physical activity and academic achievement in higher education students**. Motriz: Revista de Educação Física. 2018. Disponível em:

Sebrae. **Empreendedorismo cresce durante a pandemia**. Disponível em: <https://www.sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/ufs/mg/noticias/empreendedoris-mo-cresce-durante-a-pandemia,7d13ecf9e9b78710VgnVCM1000004c00210aRCRD>. Acesso em 22 de abril de 2023.

Serviço de Psicologia Aplicada – SPA. Ulbra Manaus. Página inicial, Serviços. Disponível em <https://www.ulbra.br/manaus/infraestrutura-e-servicos/servico-de-psicologia-aplicada-spa>. Acesso em 03 mai. 2023.

Universitários do pós-pandemia preferem EAD ou ensino híbrido. Escola Nacional de Administração Pública – ENAP. Disponível em <https://enap.gov.br/pt/acontece/noticias/universitarios-do-pos-pandemia-preferem-ead-ou-ensino-hibrido>. Acesso em 26 mar. de 2023.

Zink, J., Belcher, B.R., Imm, K. et al. **The relationship between screen-based sedentary behaviors and symptoms of depression and anxiety in youth: a systematic review of moderating variables**. BMC Public Health 20, 472 (2020). Disponível em: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-08572-1#citeas>. Acesso em 22 de abr. de 2023

GATTI, Bernardete A. **Possível reconfiguração dos modelos educacionais pós-pandemia**. 2020. Disponível em <https://doi.org/10.1590/s0103-4014.2020.34100.003>. Acesso em 15 jun. de 2023.