

**ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DOS ESTUDANTES
DO IFC**

Alexandre Vanzuita (alexandre.vanzuita@ifc.edu.br)

Bernardo Smaniotto Pellegrin (bsmaniottopellegrin@gmail.com)

Juliane Aline Kurtz (julianekurtz23@gmail.com)

Amabilly Cristinni Blau Oliveira (amabblau@gmail.com)

Vinycius Cordeiro De Freitas (freitasvinycius5@gmail.com)

A adolescência sempre foi motivo de preocupação devido aos maus hábitos. Comportamentos como alimentação inadequada e a falta da prática de atividades físicas nessa etapa da vida, podem trazer problemas relacionados ao estresse, sono, bem como doenças crônicas não transmissíveis (VIVEIROS DE CASTRO; DE LIMA; BELFORT ARAUJO, 2021). No entanto, estes maus hábitos exigem mudanças, pois com um estilo de vida saudável, menores serão as chances de desenvolvimento de doenças futuras. A partir dessa perspectiva, a presente pesquisa tem como objetivo analisar o estilo de vida dos estudantes do primeiro ano do curso técnico integrado ao ensino médio em agropecuária do Instituto Federal Catarinense – IFC Campus Camboriú, a partir do instrumento de coleta de dados "Pentáculo do Bem-Estar". Esta pesquisa é de abordagem qualitativa, que utilizou o questionário como instrumento de coleta de dados, por meio do Pentáculo do Bem-Estar de Nahas, Barros e

Françalacci (2000), cujo o processo de análise foi realizado de maneira descritiva e interpretativa. Outro processo metódico utilizado foi a triangulação dos dados, através do diálogo, interpretação e discussão das problemáticas anunciadas, isto é, desenvolveu-se a análise-descritiva dos dados, de modo que possibilitou a compreensão crítica e fundamentada, a partir dos autores que discutem a temática (GAMBOA, 2012). Os participantes foram estudantes do curso técnico integrado ao ensino médio em agropecuária do IFC Campus Camboriú. Estes tiveram que responder um questionário sobre as dimensões do Pentáculo do Bem-Estar, na qual, as respostas variam em uma escala de zero a três, em que zero indica o pior e três indica um ótimo estilo de vida. Feita a coleta, realizou-se a análise dos dados, para então, avaliar o estilo de vida dos estudantes, que leva em consideração as cinco dimensões da saúde e qualidade de vida: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse. Os resultados indicaram que o estilo de vida dos participantes foi considerado relativamente adequado voltado a uma boa saúde, dado que, apresentaram resultados aceitáveis nos quesitos atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle de stress. Entretanto, estes atingiram uma pontuação inadequada na dimensão nutrição. Portanto, observa-se a carência de conhecimentos dos estudantes no aspecto da nutrição, importante para uma boa qualidade de vida. Ademais, faz-se necessário que o IFC Campus Camboriú desenvolva campanhas de conscientização dos estudantes para melhorarem os seus hábitos de vida e, desta forma, promover a saúde coletiva socialmente referenciada.