



**INSTITUTO FEDERAL
SANTA CATARINA**

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIENTÍFICA E
TECNOLÓGICA DE SANTA CATARINA
CÂMPUS JARAGUÁ DO SUL - CENTRO
TÉCNICO EM MODELAGEM DO VESTUÁRIO

EDUARDA FRANÇA ODORCIK

GABRIELA MUELLER ALEGRE

GABRIELLY EDUARDA GREYTER

NICOLLE CAMILO LEITE

SAMIRA GABRIELLY UBINSKI

ESTILO DE VIDA DE ADOLESCENTES DO CÂMPUS JARAGUÁ DO SUL - CENTRO

JARAGUÁ DO SUL/SC

2019/1

EDUARDA FRANÇA ODORCIK
GABRIELA MUELLER ALEGRE
GABRIELLY EDUARDA GRETTER
NICOLLE CAMILO LEITE
SAMIRA GABRIELLY UBINSKI

ESTILO DE VIDA DE ADOLESCENTES DO CÂMPUS JARAGUÁ DO SUL - CENTRO

Relatório de pesquisa do Programa Conectando Saberes
apresentado ao Instituto Federal de Santa Catarina
– Câmpus Jaraguá do Sul - Centro como parte
complementar à matriz curricular do Curso
Técnico em Modelagem do Vestuário (Modalidade: Integrado).

Orientadora: Msc. Lenita Bianchetti Spliter

Coordenador: Dr. Jean Raphael Zimmermann Houllou

Jaraguá do Sul/SC

2019/1

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a nossa orientadora professora Lenita Bianchetti Spliter, que abraçou a ideia desde o início orientando e auxiliando para que a pesquisa chegasse até o fim.

À quarta fase do curso técnico em química do semestre 2018/2 que nos ajudou respondendo o questionário do estudo piloto.

A todos os alunos dos Cursos Técnicos: Modelagem do Vestuário e Química que participaram da pesquisa.

Agradecemos a banca, que nos ajudou apontando considerações de extrema importância tanto no projeto como no relatório parcial, sendo peça fundamental para conclusão do relatório de pesquisa.

E por fim, agradecemos a todos os servidores do IFSC - Câmpus Jaraguá do Sul que contribuíram para a realização desta pesquisa.

RESUMO

Este relatório de pesquisa teve como objetivo analisar o estilo de vida dos adolescentes do IFSC Câmpus Jaraguá do Sul - Centro nos fatores: atividades físicas, hábitos alimentares e níveis de estresse. Participaram aproximadamente 330 estudantes com idade de 14 a 20 anos. Utilizou-se como instrumento de coleta de dados um questionário adaptado de Bianchetti (2005). Após análise do estilo de vida dos adolescentes dos cursos técnicos, Química e Modelagem do Vestuário (Integrados), destacou-se os seguintes resultados: no fator atividades físicas 56,1% dos adolescentes consideravam-se pouco ativos ou inativos e somente 28,9% praticavam algum esporte. Sobre hábitos alimentares 63,9% comiam de 1 a 3 vezes por semana salgadinhos, docinhos, tortas e chocolates, e 39,5% dos adolescentes afirmaram tomar somente 500mL a 1L. Já nos níveis de estresse, 38,7% sentiam-se irritados de 1 a 3 vezes por semana, 46,2% sentiam dores de cabeça de 1 á 3 vezes por semana e 61,7% outras dores, destacando-se, no joelho e costas. Na semana habitual, 42,5% dos adolescentes afirmaram levantar da cama cansados mais de 4 vezes e 62,7% dormiam cerca de 5 a 7 horas por dia, sendo o ideal 8 a 10 horas por dia. Quanto ao uso do celular 40,8% responderam que utilizavam o aparelho 5 horas ou mais.

Com os dados obtidos, compreendeu-se um pouco melhor o que os adolescentes priorizavam no seu estilo de vida. Concluiu-se com os resultados desta investigação, que os mesmos praticam poucas atividades físicas, hábitos alimentares pouco saudáveis e tem alto nível de estresse.

Palavras-chave: Estilo de Vida. Adolescentes. Hábitos.

ABSTRACT

This research report aimed to analyze the lifestyle of the adolescents of the IFSC Campus Jaraguá do Sul - Centro in the factors: physical activities, eating habits and stress levels. Approximately 330 students aged 14 to 20 participated. A questionnaire adapted from Bianchetti (2005) was used as instrument of data collection. After analyzing the adolescents' lifestyle of the technical courses, Chemistry and Clothing Modeling (Integrated), the following results were highlighted: in the physical activity factor, 56.1% of the adolescents considered themselves to be inactive or inactive, and only 28.9 % practiced some sport. About eating habits, 63.9% ate snacks, sweets and chocolate, and 39.5% of the adolescents reported taking only 500mL to 1L. In the stress levels, 38.7% felt irritated 1 to 3 times a week, 46.2% had headaches from 1 to 3 times a week and 61.7% had other pains. knee and back. In the usual week, 42.5% of the adolescents reported getting up from bed tired more than 4 times and 62.7% slept about 5 to 7 hours a day, the ideal being 8 to 10 hours a day. Regarding the use of the cell phone 40.8% answered that they used the device 5 hours or more.

With the data obtained, it was understood a little better what the adolescents prioritized in their lifestyle. It was concluded with the results of this research that they practice few physical activities, unhealthy eating habits and have a high level of stress.

Keywords: Lifestyle. Adolescents. Habits.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Na sua opinião você se considera.....	10
Figura 2 - Atividades ocupacionais (Diárias).....	19
Figura 3 - Você pratica alguma atividade física ou esporte?.....	19
Figura 4 - Se sim, quais?.....	20
Figura 5- Quantas vezes você toma suco de frutas natural?.....	21
Figura 6 - Quantas vezes você come frutas?.....	21
Figura 7 - Quantas vezes você come legumes/verduras?.....	22
Figura 8 - Quantas vezes você come batata (sem incluir batata fritas ou chips)?.....	22
Figura 9 - Quantas vezes você come salgadinhos, docinhos, tortas e chocolates?.....	23
Figura 10 - Quantas vezes você come feijão com arroz?.....	24
Figura 11 - Quantas vezes você come carne vermelha?.....	24
Figura 12 - Quantas refeições você faz por dia?.....	25
Figura 14 - Com qual frequência você sente dor de cabeça?.....	25
Figura 15 - Com qual frequência você sente dor no estômago?.....	26
Figura 16 - Você sente algum outro tipo de dor?.....	26
Figura 17 - Com qual frequência você sente irritabilidade (nervosismo)?.....	27
Figura 18 - Com qual frequência você se sente desmotivado(a) para estudar?.....	27
Figura 19 - Com qual frequência você sente ansiedade/preocupação?.....	28
Figura 20 - Com qual frequência você levanta da cama cansado?.....	28

Figura 21 - Com qual frequência você sente desânimo com a vida?.....	29
Figura 22 - Quantas horas horas por dia você usa o celular?.....	30
Figura 23 - Quantas hora você dorme aproximadamente por dia?.....	30
Figura 24 - Você se considera que dorme bem?.....	31

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	9
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	10
2.1 Estilo de Vida	10
2.2 Atividades Físicas	10
2.3 Hábitos Alimentares	13
2.4 Estresse.....	15
3 METODOLOGIA.....	17
4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	18
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	32
REFERÊNCIAS.....	34
ANEXOS	38
Anexo I	38
Anexo II.....	45
Anexo III.....	49

1 INTRODUÇÃO

O estilo de vida é um assunto muito discutido atualmente, principalmente, por uma busca incessante de um estilo de vida saudável tanto físico, mental e social para todas as pessoas e em todas as idades. Mas, infelizmente, pesquisas apontam que o número de sedentários vem aumentando, junto com número de pessoas com sintomas de estresse.

Miranda (2018) afirma que de acordo com a pesquisa realizada em 2012 pelo Ministério da Saúde, 14% dos brasileiros foram considerados sedentários, já no ano de 2013, outra pesquisa realizada pelo Ministério do Esporte, o percentual passa para 46% de sedentários no Brasil.

Segundo Hallal (2012), a inatividade física é a causa de uma em cada dez mortes no mundo. O autor fala que a prática de atividades físicas na população é complexa, a falta de um planejamento urbano e estratégias de saúde pública, produz estilos de vida cada vez mais propensos à inatividade.

De acordo com Nahas (1999), o estilo de vida inativo é a categoria associada a comportamentos sedentários e, conseqüentemente, baixo nível de aptidão física e risco aumentado para diversas doenças, inclusive a obesidade.

Diante disso, elencou-se o seguinte questionamento: como é a alimentação, o nível de estresse e a prática de atividades físicas dos adolescentes do Câmpus IFSC Jaraguá do Sul - Centro?, sendo assim, esta pesquisa teve como objetivo geral analisar o estilo de vida de adolescentes, bem como, os objetivos específicos: identificar quais as atividades físicas praticadas, quais os níveis de estresse apontados pelos adolescentes e verificar os hábitos alimentares dos mesmos, incentivando a prática de atividades físicas, melhoria de hábitos alimentares e a prevenção dos níveis de estresse.

Optou-se por pesquisar o estilo de vida de adolescentes por ser este um tema desafiador e trazer dúvidas. Além disso, há a motivação advinda do fato de que todas as integrantes desse grupo encontram-se na fase da adolescência. Eisenstein (2005) afirma que a adolescência, corresponde à faixa de 10 a 19 anos, sendo esta a faixa etária dos estudantes dos dois cursos integrados, público alvo desta pesquisa.

O instrumento de pesquisa utilizado foi um questionário com questões quali-quantitativas, adaptado de Bianchetti (2005).

Na fundamentação teórica abordam-se conceitos referentes à pesquisa: estilo de vida, atividades físicas, hábitos alimentares e estresse. Em seguida, encontra-se a análise e discussão dos resultados do questionário desenvolvidos a partir das respostas relatadas pelos adolescentes que participaram da pesquisa.

Logo após encontram-se as considerações finais da pesquisa, bem como, referências e anexos.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Estilo de Vida

O termo estilo de vida pode ser definido como: “Conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas” (NAHAS, 2001, p.11). Portes (2011) afirma que o conceito de estilo de vida de acordo com a OMS é o conjunto de hábitos e costumes que são influenciados, modificados, encorajados ou inibidos pelo prolongado processo de socialização.

A sociedade atual, cada vez mais automatizada e informatizada, leva o ser humano a ter hábitos considerados inadequados para uma vida considerada saudável, pois com o avanço tecnológico as pessoas reduzem sua atividade corporal ficando cada vez mais suscetível a desenvolver inúmeras doenças em todas as faixas etárias.

De acordo com Bianchetti (2005), a busca pela melhoria da qualidade de vida através de um estilo de vida saudável vem sendo preocupação constante de profissionais de várias áreas como por exemplo: Educação Física, Psicologia, Medicina entre outras. Esta preocupação deveria ser desde a infância, porque o estilo de vida saudável na infância influenciará o estilo de vida na adolescência e na fase adulta.

2.2 Atividades Físicas

De acordo com Munaro & Munaro (2015), a atividade física é descrita como componente de ordem biopsicossocial que afeta a saúde e a qualidade de vida, sendo influenciadas por determinantes comportamentais e ambientais, identificando a saúde como uma multiplicidade de aspectos do comportamento humano, voltado para o estado de completo bem estar físico, mental e social.

“A atividade física é todo movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, com gasto energético acima dos níveis de repouso” (CASPERSEN, *et al*, 1985). Já Farias (2009) diz que é qualquer movimento corporal voluntário feito pelo ser humano na vida diária.

Conforme Segatto (2017), exercício físico entende-se como uma forma específica de atividade física sistemática, planejada, que tem por objetivo desenvolver a aptidão física,

reabilita funções orgânicas, desenvolver habilidades motoras ou promover um gasto energético extra para o controle do peso corporal.

Segundo Nahas (2006), a atividade física não deve ser confundida com o exercício, pois estes têm uma diferença significativa na hora de ser praticada. Uma vez que o exercício é uma divisão da atividade física, que é planejada e estruturada com o propósito da melhoria do desenvolvimento físico.

De acordo com Cruz (2016), de forma geral, a atividade física melhora o sono e a condição física para realizar mais coisas. Diminui o cansaço, melhora o metabolismo e ajuda muito na socialização. Aponta também que, as atividades físicas não podem ser encaradas como um medicamento e que, a ideia é que a pessoa construa no cotidiano a prática e saiba a importância da atividade física. Ter intervalos para comer, um tempo para a prática da atividade física como componente da saúde.

Para Colberg (2003) a atividade física ajuda a ganhar músculos e a perder gordura, faz com que você coma mais sem ganhar gordura, melhora o humor, reduz o estresse e ansiedade, aumenta o nível de energia, melhora a imunidade, torna as articulações mais flexíveis e melhora a qualidade de vida. Os principais benefícios da atividade física são melhoria da aptidão cardíaca e pulmonar, melhoria da força muscular, prevenção de doença coronariana, regressão da aterosclerose, prevenção de Acidente Vascular Cerebral (AVC) e prevenção de vários tipos de câncer.

Segatto (2017) cita que de acordo com o resultado de uma pesquisa da OMS no ano de 2014, a cada 10 pessoas, somente 4 são praticantes de atividade física regular.

Farias *et al.* (2018) afirmam que este comportamento é um fato preocupante ainda mais quando se observa os dados da OMS (2008) : no mundo, 31% dos maiores de 15 anos eram pouco ativos. O resultado disso foi o aumento do peso corporal de toda a população - cerca de 500 milhões de pessoas são consideradas obesas. Atualmente, com o avanço tecnológico, temos um conforto que facilita a nossa vida, reduzindo o esforço corporal ou manual. É necessário ter uma reflexão sobre a atividade física, dos seus benefícios e também malefícios, promovendo uma discussão de pontos como a redução de doenças na sociedade, aumento da expectativa de vida, a transferência de hábitos saudáveis da infância para a fase adulta.

No âmbito desta pesquisa, é importante destacar a relevância da atividade física na vida dos adolescentes. Segatto (2017), diz que as atividades físicas regulares na infância e adolescência podem aumentar a força e a resistência ajudando a construir ossos e músculos saudáveis. Outros benefícios importantes são o controle de peso, a redução da ansiedade e estresse, aumento de auto estima e controle de colesterol. Os adolescentes que praticam atividades físicas regulares são muito mais produtivos, diminuindo os riscos de depressão, tendo maior facilidade para enfrentar os efeitos psicossociais desta fase de transição.

Neste contexto, qualquer tipo de atividade física, esportes, exercícios, tarefas domésticas, caminhar para o trabalho e a própria atividade laboral pode ser útil, podendo promover um gasto calórico determinado.

De acordo com Junior (2017), as atividades físicas dividem-se em várias categorias e o que mais atrai os adolescentes são os esportes coletivos como o futsal, basquetebol, voleibol e handebol, os individuais como o atletismo e as ginásticas, as lutas como o judô, capoeira e as danças. Todos estes são importantes para o bem-estar físico, mental e social. A escola é o primeiro lugar que oferece às crianças e aos adolescentes a prática do movimento. Este contato se dá nas aulas de Educação Física, onde aprendem jogos e esportes. É comum os adolescentes não gostarem de praticar atividades físicas por ter única referência as aulas na escola, que muitas vezes são consideradas entediadas pelos adolescentes.

O autor comenta que as aulas de Educação Física precisam criar oportunidades para todos os alunos para que obtenham conhecimento e prazer e assim fazer do esporte um *hobby*, que sente prazer em praticar. Neste sentido, o estímulo aos adolescentes à prática de atividades físicas deve ser regra entre os pais e professores, garantindo a motivação necessária. Uma vez motivados, os jovens terão condições de relacionar exercícios físicos e esportes em suas vidas.

Conforme Matsudo & Matsudo (2000), uma forma que motiva adolescentes a fazer atividades físicas é levá-los a academias ou a clubes com aulas variadas. A prática regular de exercícios traz modificações estruturais incluindo o aumento na densidade óssea, massa muscular e redução dos depósitos de gordura. Certamente o tipo e o grau da modificação vai depender de como seu corpo reage aos exercícios, a intensidade e a frequência dos exercícios. A atividade física pode ajudar também na melhoria dos sintomas da Tensão Pré-Menstrual (TPM), do humor e combater o estresse. É importante salientar que os principais benefícios de uma vida saudável advêm da prática da atividade física.

Luciano *et al.* (2016) dizem que a recomendação atual para prática de atividades físicas na adolescência é de que todo adolescente deveria envolver-se diariamente por 60 minutos ou mais, em atividades físicas moderadas em cinco ou mais dias da semana, somando-se pelo menos 300 minutos de atividades físicas por semana. O autor também recomenda que os adolescentes de 10 a 19 anos acumulem ao menos 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada a alta. A realização de atividade física superior a 30 minutos resulta em benefícios adicionais para a saúde.

2.3 Hábitos Alimentares

Para Assis e Nahas (1999), hábitos alimentares são hábitos adquiridos em função de aspectos culturais, antropológicos, socioeconômicos e psicológicos, que envolvem o ambiente das pessoas. A alimentação saudável varia de organismo para organismo, considerando a altura, o peso, a idade, a saúde de cada indivíduo, e até mesmo, as atividades físicas praticadas. O comportamento alimentar das populações é influenciado por diversos fatores, principalmente os culturais.

“A disponibilidade, o modo de preparo, valores históricos, mitos e crenças acerca dos alimentos são alguns fatores determinantes para a incorporação ou não de hábitos alimentares saudáveis.” (LOPES, 2009, p.164).

Segundo Murara (2018), a alimentação deve ser dividida em pelo menos seis refeições ao dia (café da manhã, lanche, almoço, lanche, janta e ceia), as refeições devem ser compostas de proteínas, para dar energia e disposição para o dia, os lanches devem ser compostos por algo mais leve, ricos em fibras e minerais, este hábito alimentar é muito importante para o desenvolvimento de crianças e adolescentes. Sobre a alimentação Murara ressalta que o consumo de oleaginosas, iogurtes naturais sem adição de açúcares e corantes, verduras, tubérculos, vegetais, ovos preparados sem o uso de gorduras saturadas, queijos brancos e frescos, são importantíssimos para o funcionamento e manutenção do corpo. Os produtos industrializados, carboidratos simples, frituras e refrigerantes devem ser abolidos das refeições, por causa do alto índice de sódio, conservantes e corantes que fazem muito mal ao sistema gastrointestinal, cardíaco e renal.

Em função de hábitos alimentares errados, observa-se o aumento da obesidade no Brasil. Segundo o Ministério da Saúde a obesidade cresceu quase 60% no país em dez anos, passando de 11,8%, em 2006, para 18,9%, em 2016. O excesso de peso também aumentou, de 42,6% para 53,8%, no mesmo período. O aumento da obesidade em todo o mundo é uma preocupação da OMS, que vê um surto epidêmico da doença. Para Jaime (2017), do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública (FSP) da Universidade de São Paulo (USP), esses números estão diretamente associados à mudança de hábitos alimentares dos brasileiros.

Ornelas (2000) afirma que há várias motivações que levam o homem à procura de alimento, considerando que a alimentação não está relacionada apenas com a sobrevivência ou com o fator instintivo.

A substituição de alimentos saudáveis por ultra processados e industrializados é a causa mais preocupante dessa epidemia. A necessidade de realizar refeições mais rápidas está levando o brasileiro a consumir alimentos semiprontos, o que pode fazer mal a saúde.

Segundo Borges (2015), a “falta de tempo” é a justificativa mais frequentemente alegada pelas famílias, que substituem a comida caseira pela comida congelada, o suco natural pelo industrializado. A praticidade para os pais se traduz em problemas de saúde para os filhos, apresentando-se em forma de hipertensão arterial e dislipidemias (altos níveis de

gorduras no sangue). O autor afirma também que, os adolescentes também não possuem o hábito de realizar as seis refeições diárias e negligenciam o desjejum e o jantar. A falta de atividade física relacionada ao sedentarismo e às facilidades da vida moderna também contribuem no processo “obesogênico” desse grupo.

“Percebe-se que, hoje, a alimentação de diferentes culturas está sofrendo mudanças em todo mundo, sendo motivo de preocupação, pois os adolescentes estão trocando os alimentos naturais por *Junk Foods*.” (BLEIL, 1998). Segundo Fisberg (2002), os adolescentes preferem não ter trabalho algum para se alimentarem, são normalmente “preguiçosos”, por isso, procuram as comidas prontas, congeladas, salgadinhos e sanduíches que normalmente estão prontos para o consumo.

De acordo com Marcadenti (2014), com a correria do dia a dia, muitas vezes as pessoas optam por alimentos mais práticos, como os congelados, embutidos ou *fast-food*. Entretanto, essas refeições, além de muito calóricas, são ricas em sódio. Alimentos congelados, industrializados e/ou embutidos, como salsicha, presunto e, principalmente, macarrão instantâneo, devem ser evitados por apresentarem um alto teor de sódio em sua composição. Ele ainda afirma, que o excesso de sódio é um dos principais responsáveis pelo aumento da pressão arterial e doenças cardiovasculares, além de aumentar o risco de catarata, pedra nos rins e câncer de estômago.

Segundo Volpe (2017), uma má alimentação pode dar origem a doenças como: a) Obesidade: alimentação rica em gorduras; b) Colesterol elevado: pode ocasionar entupimento de veias e artérias causando o infarto e derrame; c) Hipertensão arterial: surge derivado ao excesso de sal; d) Desnutrição: devido a uma alimentação baixa em calorias e nutrientes; e) Prisão de ventre: derivado ao consumo excessivo de alimentos refinados, como a farinha, o açúcar, a carne e as gorduras. E também devido ao consumo insuficiente de fibras oriundas de vegetais e frutas; f) Anemia nutricional: resultante da insuficiência do consumo de ferro e ácido fólico devido ao consumo excessivo de açúcares, gorduras e alimentos refinados.

Os dados do Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes (ERICA) divulgados pelo Ministério da Saúde (2016), confirmam que o consumo de refrigerantes e balas por jovens entre 12 e 17 anos supera o de frutas, verduras, hortaliças e suco natural. Felizmente, o arroz e o feijão, alimentos considerados saudáveis, estão no topo da lista dos 20 alimentos mais consumidos pelos adolescentes. O *ranking* é dominado pelos produtos industrializados. Na sexta posição estão os refrigerantes, seguidos por doces e sobremesas, café, frango, hortaliças, massas, biscoitos doces, óleos. Depois aparecem pães, sucos e carnes. Mas, logo em seguida, a qualidade cai e gorduras, tubérculos, salgados frios e assados, carnes processadas, bebidas lácteas, queijos e outros derivados do leite, biscoitos salgados, bolos e tortas.

Hanley *et al.* (2000) diz que a mudança dos hábitos alimentares das pessoas, principalmente dos adolescentes brasileiros, é preocupante, por trazer consequências

desagradáveis. “Os adolescentes priorizam e tendem a viver o momento, não se preocupando com as conseqüências de seus hábitos alimentares a longo prazo”. (PRIORE & VIEIRA, 2001).

Mintz (2001) acrescenta que o hábito alimentar surge na infância quando as crianças começam a receber a alimentação complementar a partir dos seis meses de idade. Sabe-se que as atitudes em relação à comida são normalmente aprendidas ainda nessa fase, pois geralmente são passadas por pessoas cuja relação afetiva é grande, o que confere ao comportamento um poder sentimental duradouro.

2.4 Estresse

De acordo com Selye (1959, *apud* Benke e Carvalho, 2008), o termo estresse foi utilizado pela primeira vez na área da saúde em 1926 por Hans Selye designando um conjunto de reações específicas que ele havia observado em pacientes sofrendo as mais diversas patologias. Em 1936, o autor definiu a reação do estresse como uma síndrome geral de adaptação, que são as reações inesperadas que o organismo tem contra estímulos que causam o estresse. No ano de 1974, ele redefiniu o significado do conceito da palavra estresse como uma resposta não específica do corpo a qualquer exigência.

Costa *et al.* (2015) afirmam que se percebe que o estresse está ligado a questões psicológicas, pois a carga emocional que o indivíduo recebe ao ser submetido às situações de pressões, acarreta descontrole das funções normais do organismo ocasionando transtornos psicológicos ou físicos, dependendo da predisposição orgânica do indivíduo.

O estresse é “a maneira como o organismo responde a qualquer estímulo bom, ruim, real ou imaginário que altera seu estado de equilíbrio” (NAHAS, 2001, p.177). Rodrigues (1997) já diz que o estresse é “uma relação particular entre uma pessoa, seu ambiente e as circunstâncias às quais está submetida, e é avaliada pela pessoa como uma ameaça ou algo que exige dela mais que suas próprias habilidades ou recursos e que põe em perigo o seu bem-estar”.

Peruzzo *et al.* (2008), diz que a adolescência é um período inusitado, no qual o jovem se depara com responsabilidades que não lhe eram atribuídas anteriormente. Tais circunstâncias podem trazer o enfrentamento de situações de estresse.

De acordo com Pires (2002), os adolescentes são particularmente vulneráveis ao estresse, devido às profundas transformações tanto física como psicológicas. É um período de emoções intensas, onde além de entrar em harmonia com sua própria sexualidade o adolescente tem que demonstrar sucesso com membros do gênero oposto. A pressão dos exames escolares, a intimidação por parte dos colegas, a necessidade de autoafirmação, são fatores que parecem contribuir para o desencadear do estresse. Para que ocorra uma situação

de estresse é necessária a presença de um fator estressante que se caracteriza como um acontecimento, uma situação, uma pessoa ou objeto.

Para Lipp (1999), os fatores estressantes podem variar amplamente quanto à natureza, abrangendo desde os componentes psicossociais e comportamentais, como frustração, ansiedade e sobrecarga, até componentes de origem bioecológica e física, incluindo o ruído, a poluição, temperatura e nutrição. A imaginação e a antecipação também podem agir como fatores e desencadear reações de estresse. Santana (2012) afirma que de acordo com a OMS (2012), 90% da população mundial sofre com o estresse, quando não é tratado pode levar a algumas doenças como a ansiedade, depressão, gastrite, infarto e até alguns tipos de câncer.

Burd (2018) relata que o indivíduo estressado pode desenvolver uma série de sintomas que sinalizam a situação. Porém, dificilmente ele terá consciência de que está passando, já que essa condição não permite que a pessoa tenha equilíbrio suficiente para parar e avaliar seus sintomas e sensações. Os sintomas do estresse são inúmeros e podem afetar as partes cognitiva, emocional, comportamental e física. É importante ficar atento aos sintomas e verificar se acontecem com frequência ou se são somente questões pontuais. No caso da primeira alternativa, é preciso procurar ajuda.

Nahas (2001) complementa que o ser humano apesar de nascer para conviver naturalmente em condições de estresse, doses exageradas, intensas e longas, trazem graves problemas físicos e psicológicos. Quando estão fora de controle, interferem no nosso cotidiano, e as consequências disso vão desde a perda de produtividade, problemas nos relacionamentos, insônia, dores no corpo, entre outros, afetando principalmente o sistema imunológico.

Pinto (2017), diz que a adolescência pode ser muitas vezes considerada como uma fase crítica na vida, pois, na maioria dos casos ajuda para o desenvolvimento do estresse, especialmente devido à pouca experiência dos jovens a lidar com situações de conflito, como: inerentes às relações interpessoais com parentes, amigos, relações amorosas e as demais pessoas que os cercam.

O estresse está relacionado também às responsabilidades e aos compromissos estudantis. Se não for controlado, ou até mesmo tratado, pode ser um indicador de saúde mental complexo, acarretar em problemas depressivos e levar ao suicídio. Os sintomas que afetam a parte cognitiva do indivíduo com quadro de estresse podem ser relacionados a problemas de memória, dificuldade em manter a concentração, ansiedade excessiva, pensamentos acelerados, visão negativa dos fatos e situações e preocupação constante.

De acordo com Datti (1997), não se pode rotular o estresse como algo bom ou mau, positivo ou negativo. É o modo de reagir a ele que faz a diferença. O estresse pode ser favorável ou desfavorável: o estresse é um desgaste físico e mental que nos dá prazer e nos traz benefícios, por outro lado, o distress manifesta-se como desgaste capaz de gerar desorganização (física e emocional), mal-estar e ofuscamento, um desgaste negativo. Para

Sharkey (1998), a atividade física moderada e regular minimiza os efeitos do estresse, pois é relaxante.

Segundo Pires (2002), é reconhecido que a reação de estresse prepara o corpo para a ação física. Consequentemente, a forma mais eficaz para neutralizar a reação de estresse é pela atividade física. Consideráveis evidências apontam para o fato do exercício influenciar no aumento do bem-estar emocional e atenuar as respostas do estresse.

Calais (2018), afirma que cerca de 78,7% das mulheres responderam que sofreram estresse, contra 51,8% dos homens. Desse total, 98,3% das garotas estavam na fase de resistência da doença, ou seja, quando a causa do estresse se mantém por longo período. Os sintomas verificados: profunda sensibilidade emotiva, seguido de irritação, desgaste e cansaço. Já os homens sofriam de pensamento recorrente, desgaste físico constante e problemas de memória. Calais ainda afirma que os primeiros anos do ensino médio e da faculdade foram os menos estressantes para as garotas. Já o terceiro colegial e o cursinho despontaram como os mais desgastantes entre as estudantes.

É na passagem do ensino fundamental para o ensino superior que as mulheres sofrem mais estresse. Hoje as mulheres jovens têm uma sobrecarga de atividades profissionais, acrescida das exigências pessoais, sexuais e sociais. De acordo com Vereza (2014), o estresse só é negativo quando se torna excessivo, e praticar atividades físicas, ter uma boa postura e uma alimentação saudável são os principais fatores para o alívio ou diminuição do estresse excessivo.

3 METODOLOGIA

Para a elaboração deste relatório de pesquisa, primeiro realizou-se a leitura aprofundada de artigos relacionados ao tema, como artigos acadêmicos, de revistas, livros, dissertações, teses e *sites* de saúde. Essas leituras foram fundamentais para a elaboração de um instrumento de pesquisa, que se optou por um questionário (Anexo 1), adaptado de Bianchetti (2005), enfatizando alguns fatores do estilo de vida de adolescentes.

Elaboramos um questionário quali-quantitativo. De acordo com Dalfovo *et al.* (2008), entende-se por qualitativo informações coletadas pelo pesquisador que não são expressadas em números, porém, inclui também informações que não são expressas em palavras tais como desenhos, vídeos e pinturas. Quantitativo se entende como um modelo de pesquisa onde parte de quadros conceituais de referência tão bem estruturados quanto possível, a partir dos quais formula hipóteses sobre os fenômenos e situações que quer estudar a coleta de dados enfatiza números que permitem verificar a ocorrência ou não das consequências.

Foi aplicado um questionário piloto no início do semestre de 2018/2 com uma turma do Curso Técnico em Química. Essa escolha deu-se em função do perfil da turma do Curso Técnico em Modelagem cuja composição é predominantemente feminina. Como um dos

fatores do estilo de vida é o estresse, e é apresentado na literatura com variações entre os sexos, considerou-se importante aplicar em uma turma do Curso de Química cuja composição em que não haja tanta diferença entre o número de meninos e meninas. Optou-se por aplicar o questionário piloto (Anexo 2) para verificar sua objetividade e melhorias. Após a análise do estudo piloto foram feitas algumas adaptações em algumas questões para deixá-las mais objetivas, facilitando assim, a análise posterior dos dados. A aplicação do questionário foi realizada entre os dias 16 a 23 de agosto de 2018 em todas as turmas dos Cursos Técnicos em Química e Modelagem do Vestuário. Participaram 330 estudantes (aproximadamente).

Como dinâmica encaminhou-se os estudantes ao laboratório de informática que responderam as questões no aplicativo virtual *Google Forms*, do site eletrônico *Google*, buscando facilitar a coleta de dados.

Após a aplicação do questionário foi feito levantamento estatístico através de porcentagem, que foram demonstrados por meio de gráficos para facilitar a análise, discussão e conclusão da pesquisa.

A análise e discussão dos resultados será apresentada de forma geral e não por fases, de acordo com sugestão da banca no relatório parcial. Porém, optou-se em deixar a análise e discussão dos resultados por fases no anexo 3.

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A análise de dados teve como intuito proporcionar a coleta de dados referente ao "Estilo de Vida de Adolescentes do Instituto Federal de Santa Catarina - Câmpus Jaraguá do Sul - Centro".

A análise e discussão dos resultados foi subdividida em: informações gerais dos estudantes; assim como informações do estilo de vida nos seguintes fatores: atividades físicas, alimentação e estresse. E será apresentada de forma geral nos dois cursos: Técnico em Modelagem do Vestuário e Química.

Informações Gerais

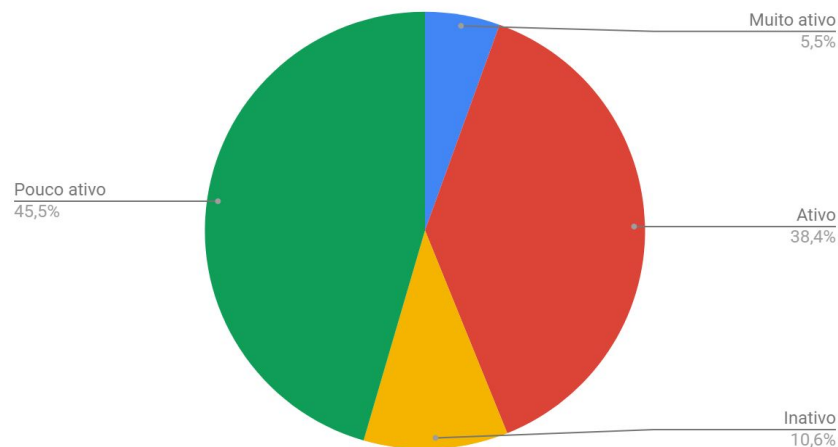
Participaram desta pesquisa aproximadamente 330 adolescentes com média de idade de 14 a 20 anos, sendo 60,4% do gênero feminino e 37,9% do gênero masculino e 1,7% preferiram não se identificar, onde 21,9% pertencem ao Curso Técnico em Modelagem do Vestuário e 78,1% ao Curso Técnico em Química.

Atividades Físicas

No questionamento feito sobre o fator atividades físicas, “Na sua opinião você se considera: muito ativo, ativo, pouco ativo e inativo.” verificou-se que mais da metade 56,1%

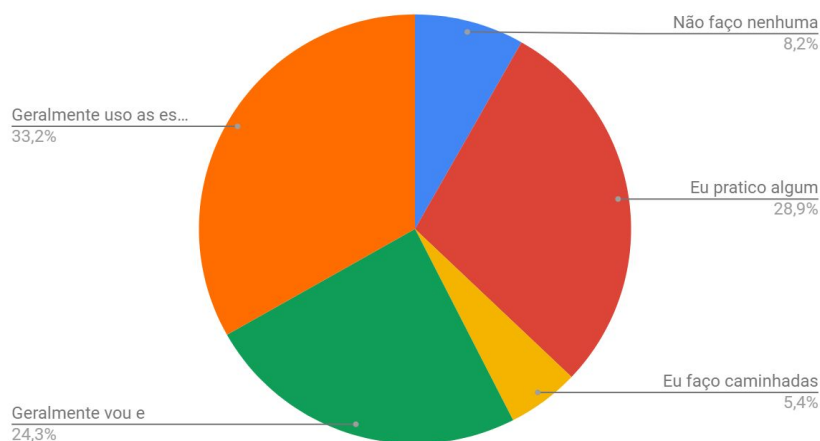
dos adolescentes se consideravam pouco ativos ou inativos. Sabe-se que tanto na infância quanto na adolescência é importante a prática de atividades físicas, pois traz inúmeros benefícios como afirma Segatto (2017), aumenta a força e a resistência ajudando a construir ossos e músculos saudáveis, controle de peso, a redução da ansiedade e do estresse, aumento de auto estima e controle de colesterol, (figura 1).

Figura 1- Na sua opinião você se considera:



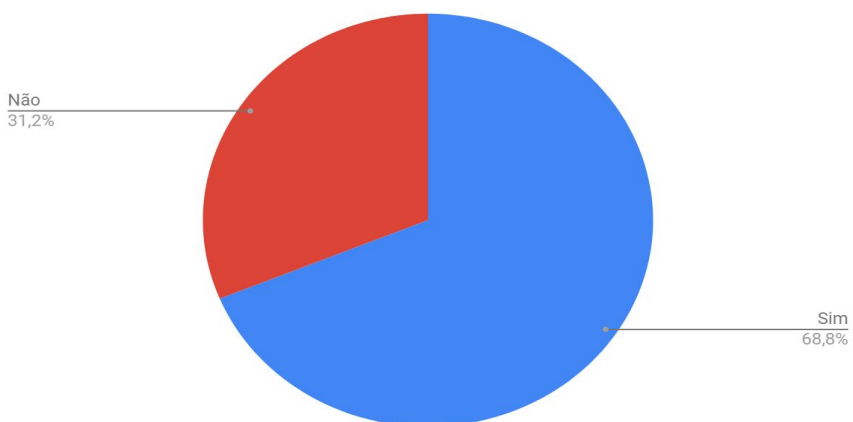
Sobre “Atividades Ocupacionais (Diárias)” observou-se que 33,2% dos adolescentes responderam que geralmente usavam as escadas ao invés do elevador (exceto escada rolante), 28,9% são praticantes de algum esporte, 24,3% vão e voltam da escola caminhando, 8,2% responderam que não faziam nenhuma atividade e somente 5,4% afirmaram que faziam caminhadas diariamente. Para Junior (2017), o que mais atrai os adolescentes são os esportes coletivos como o futsal, basquetebol, voleibol e handebol, os individuais como o atletismo e as ginásticas, as lutas como o judô, capoeira e as danças. Neste sentido, o estímulo aos adolescentes à prática de atividades físicas deve ser regra entre os pais e professores, garantindo a motivação necessária. Uma vez motivados, os jovens terão condições de relacionar exercícios físicos e esportes em suas vidas, pois todos estes são importantes para o bem-estar físico, mental e social. O autor comenta ainda que, as aulas de Educação Física precisam criar oportunidades para todos os alunos para que obtenham conhecimento e prazer e assim fazer do esporte um *hobby*, que sente prazer em praticar, (Figura 2).

Figura 2- Atividades ocupacionais (Diárias)



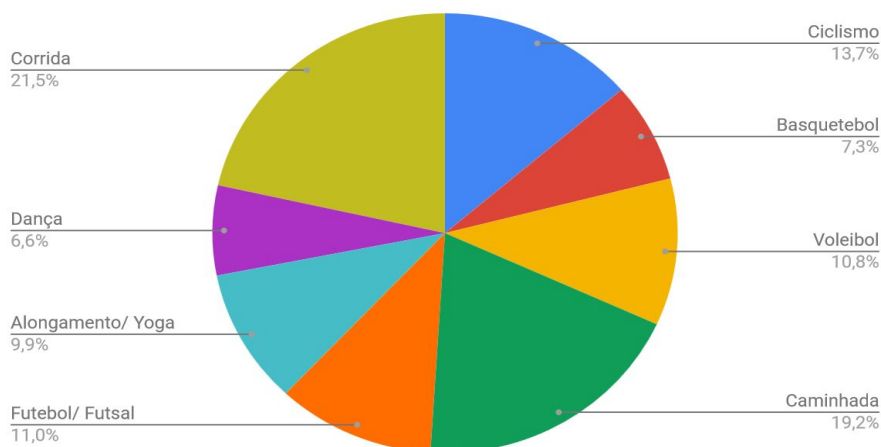
Em relação à questão “Você pratica alguma atividade física ou esporte?” obteve-se os seguintes resultados dos participantes, 68,8% praticavam atividades físicas ou algum esporte, sendo 31,2% que não praticam, (figura 3).

Figura 3- Você pratica alguma atividade física ou esporte?



Diante das respostas obtidas na questão anterior, os participantes deveriam responder quais eram as atividades físicas ou esportes que praticavam, de acordo com os resultados observou-se que os mais destacados foram: corrida com 21,6%, caminhada 19,2% e o ciclismo com 13,7%, (figura 4).

Figura 4- Se sim, quais?



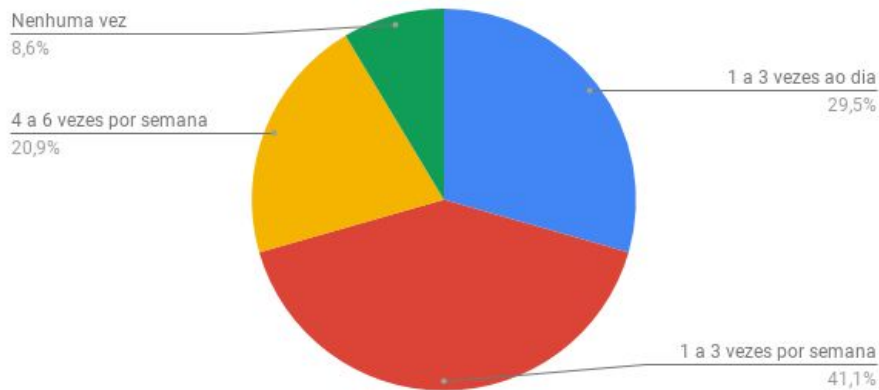
No fator atividades físicas, as respostas de múltipla escolha refletem apenas as atividades realizadas por 68,8% dos participantes, ou seja, apenas os que responderam que realizavam atividades físicas.

Hábitos Alimentares

Em relação ao fator hábitos alimentares: “Quantas vezes você toma suco de fruta natural? (não inclua refrescos ou bebidas artificiais)”, constatou-se que 51% dos adolescentes tomavam de 1 a 3 vezes por semana e 12% de 4 a 6 vezes por semana.

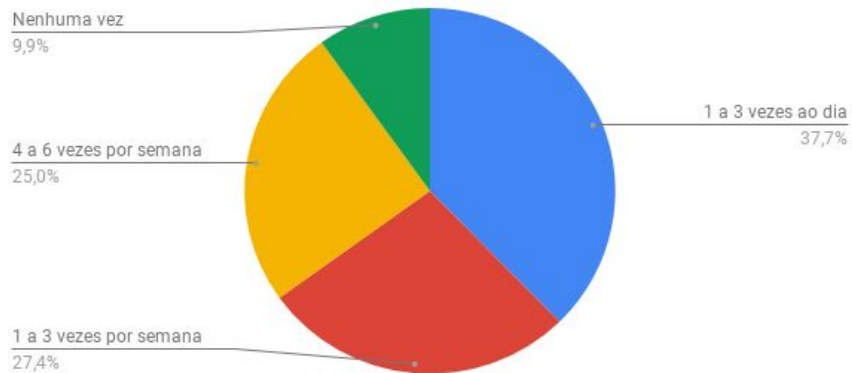
A respeito da pergunta: “Quantas vezes você come frutas?”, observou-se os seguintes resultados: 41,1% respondeu de 1 a 3 vezes por semana, 20,9% comiam de 4 a 6 vezes por semana e 8,6% não comiam frutas, (figura 6). De acordo com Ferreira *et al.* (2007), os efeitos do consumo de frutas são benéficos e importantes para a saúde humana, pois previne doenças, proporciona à alimentação a redução de teores de energéticos totais e também fornece vitaminas e minerais.

Figura 6- Quantas vezes você come frutas?



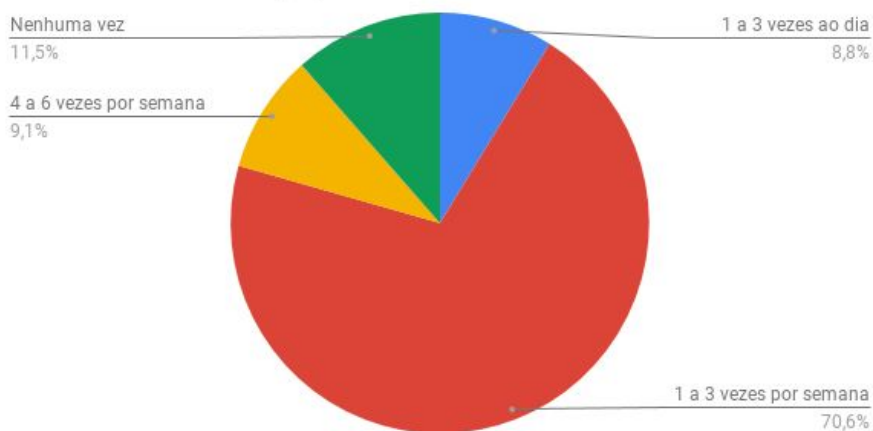
Quanto ao questionamento “Quantas vezes você come legumes/verduras?” averiguou-se que 41,1% dos adolescentes responderam que comem legumes e verduras de 1 a 3 vezes por semana e 8,6% não consomem nenhuma vez na semana, (figura 7).

Figura 7- Quantas vezes você come legumes/verduras?



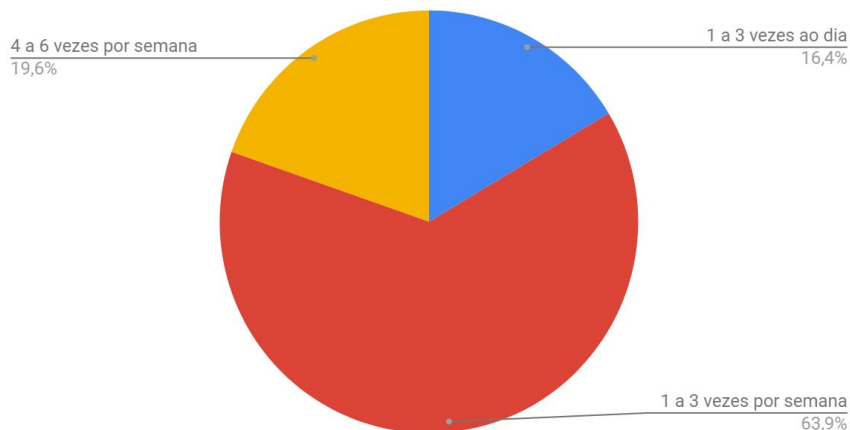
Sobre o consumo de batatas “Quantas vezes você come batata (sem incluir batatas fritas ou chips)?” verificou-se os seguintes resultados: 70,6% dos adolescentes afirmaram que comiam de 1 a 3 vezes por semana e 8,8% de 1 a 3 vezes ao dia, (figura 8).

Figura 8- Quantas vezes você come batata (sem incluir batatas fritas ou chips)?



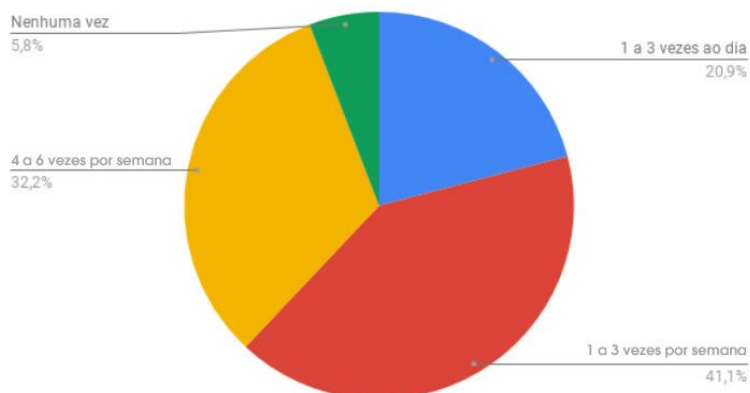
Sobre o questionamento “Quantas vezes você come salgadinhos, docinhos, tortas e chocolates?”, 63,9% dos adolescentes comiam de 1 a 3 vezes por semana e 16,4% comem de 1 a 3 vezes ao dia, (figura 9). Segundo Fisberg (2002), os adolescentes preferiam não ter trabalho algum para se alimentarem, por isso, procuram as comidas prontas, congeladas, salgadinhos e sanduíches que normalmente estão prontos para o consumo e que prejudicam muito a saúde, o que está de acordo com o resultado obtido na questão.

Figura 9- Quantas vezes come salgadinhos, docinhos, tortas e chocolates?



Referente a “Quantas vezes você come feijão com arroz?”, analisou-se que 41,1% dos adolescentes comiam de 1 a 3 vezes por semana e 5,8% não consomem, (figura 10).

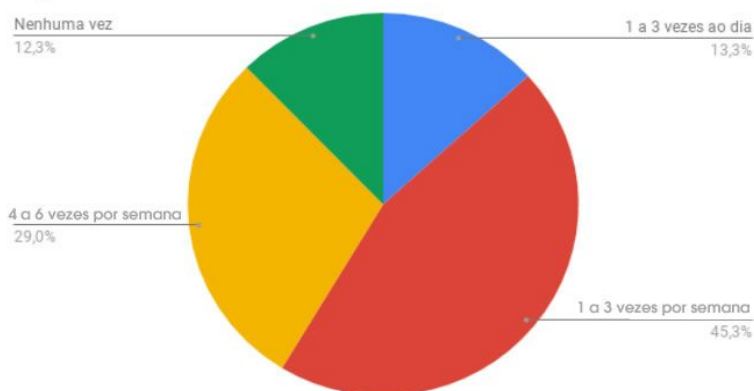
Figura 10- Quantas vezes você come feijão com arroz?



Sobre o consumo de carnes vermelhas constatou-se que 45,3% dos adolescentes consumiam de 1 a 3 vezes por semana, 29% afirmaram de 4 a 6 vezes por semana, 13,3% de 1 a 3 vezes ao dia e 12,3% não comiam carne vermelha, (figura 11).

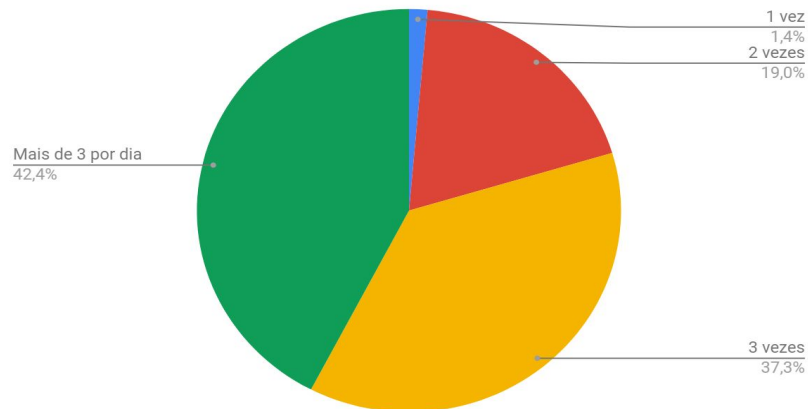
De acordo com Varella (2017) não existe nenhuma comprovação científica que a carne vermelha causa malefícios à saúde da população. O médico acrescenta que ao reduzir a carne da dieta, a sociedade passou a consumir mais carboidratos e alimentos processados com açúcar, e isso resultou na obesidade. Comenta ainda, que a população precisa sair do sedentarismo. “Daí temos um binômio que leva à obesidade”. A população come muito, come errado e se exercita pouco. Já a autora Carvalho (2016, *apud* IARC 2015) afirma que o consumo de carne vem sendo estudado em relação a elevação de riscos de doenças crônicas como doenças cardiovasculares, infartos, diabetes tipo 2, obesidade e câncer. As carnes vermelhas (carnes suínas e bovinas) e carnes processadas (carne curada, salgadas, fermentadas, defumadas, com adição de conservantes ou flavorizantes) são as que mostram mais associadas a estas doenças. A autora também ressalta que o consumo de carne vermelha cresceu de 88g/dia em 2008 para 99g/dia em 2016.

Figura 11- Quantas vezes você come carne vermelha?



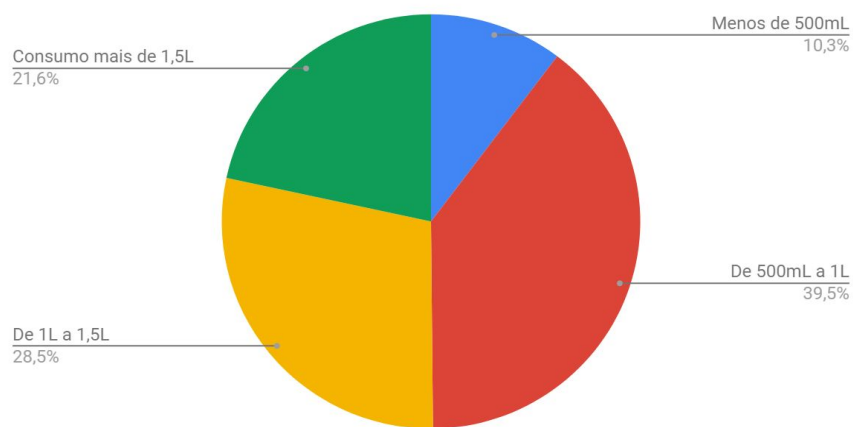
Segundo Murara (2018), a alimentação deve ser dividida em pelo menos seis refeições ao dia (café da manhã, lanche, almoço, lanche, janta e ceia), e com a pergunta “Quantas refeições você faz por dia?”, notou-se que 42,4% faziam mais de três refeições por dia, 37,3% respondeu 3 vezes e 1,4% uma vez. (figura 12).

Figura 12- Quantas refeições você faz por dia?



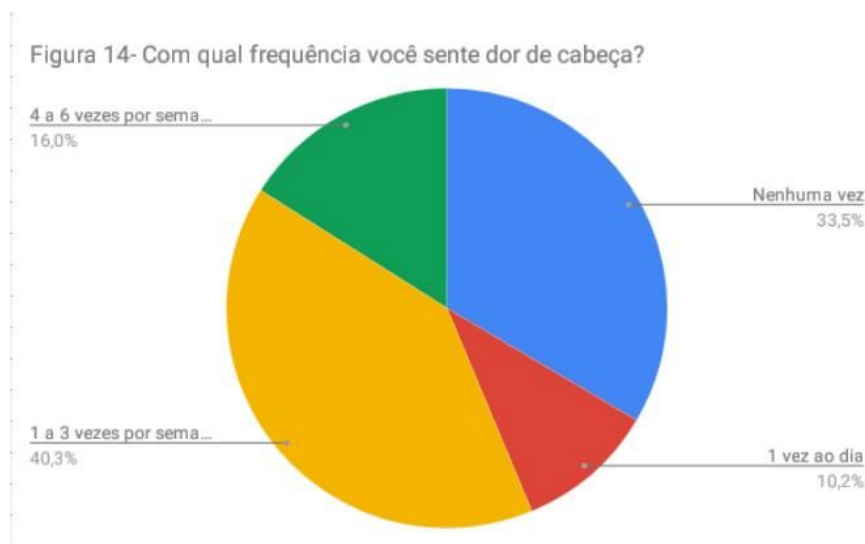
A respeito da pergunta “Qual a quantidade de água que você costuma tomar diariamente?”, observou-se que 39,5% afirmaram que tomavam de 500mL a 1L e 10,3% tomavam menos de 500mL, (figura 13), Monteiro (2018) diz que de acordo com o Conselho de Alimentação e Nutrição do Instituto Federal de Medicina dos Estados Unidos, os homens devem ingerir diariamente 3,7L de água e as mulheres 2,7L, comenta também, que se alguém achar muito deve começar aos poucos e ingerir 2L que é o mínimo que nosso corpo precisa para um bom funcionamento.

Figura 13- Qual a quantidade de água que você costuma tomar diariamente?



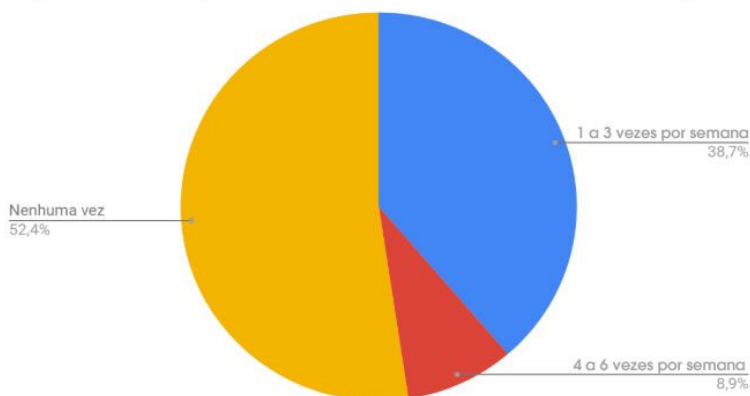
Níveis de Estresse

Em relação ao primeiro questionamento no fator Níveis de Estresse, “Com qual frequência você sente dor de cabeça?” observou-se que 46,2% dos participantes responderam que sentiam de 1 a 3 vezes por semana, já, 30,1% afirmaram que não sentiam dor de cabeça. Hercowitz (2016), afirma que as dores de cabeça estão presentes desde a infância até a velhice, mas grande incidência na adolescência. A autora ainda relata que quando se trata de adolescentes, não pode esquecer da possibilidade de variações hormonais, principalmente, no gênero feminino que no início dos seus ciclos menstruais há uma grande sensibilidade gerando fortes dores de cabeça, (figura 14).



Outro tipo de dor questionada foi sobre a dor no estômago. “Com qual frequência você sente dor no estômago?” observou-se que 38,7% sentiam dores no estômago de 1 a 3 vezes por semana e mais da metade, ou seja, 52,4% nenhuma vez na semana, (figura 15).

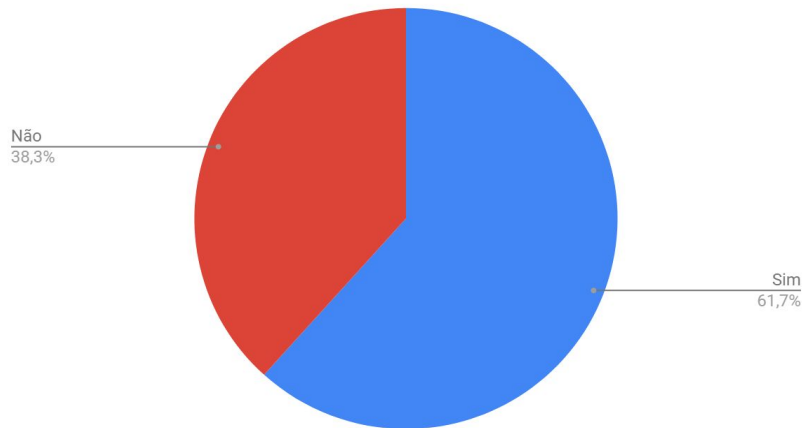
Figura 15- Com qual frequência você sente dor no estômago?



Outro questionamento aos adolescentes foi se sentiam algum outro tipo de dor além das citadas anteriormente, 61,7% responderam que sim, como por exemplo: são as dores no joelho e nas costas

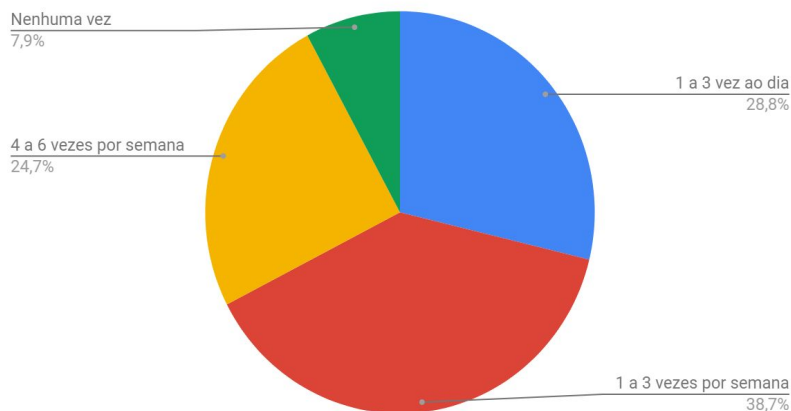
Na questão 19 os participantes relataram outros tipos de dores destacando-se, as dores no joelho e nas costas, (figura 16).

Figura 16- Você sente algum outro tipo de dor?



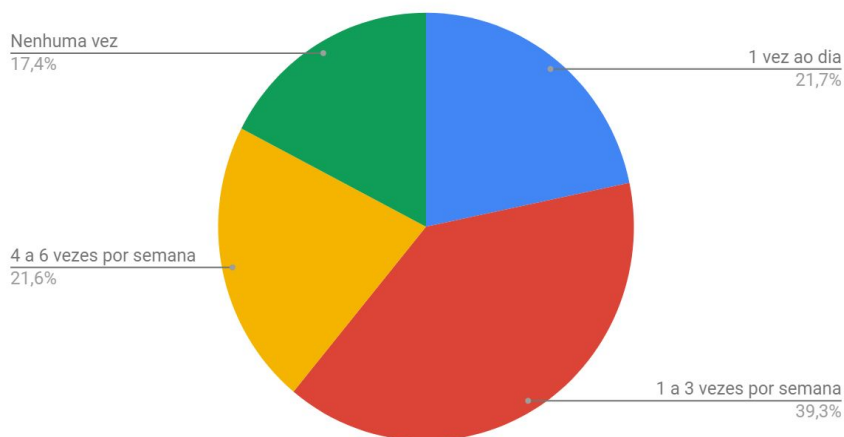
No que se refere a irritabilidade (nervosismo) “Com qual frequência você sente irritabilidade (nervosismo)?” observou-se que 38,7% afirmou sentir de 1 a 3 vezes por semana., e 24,7% de 4 a 6 vezes na semana e a menor quantidade dos entrevistados 7,9% afirmaram que não sentiam nenhuma vez irritabilidade. Pires (2002), afirma que os adolescentes são particularmente vulneráveis ao estresse, devido às profundas transformações tanto física como psicológicas. É um período de emoções intensas, onde além de entrar em harmonia com sua própria sexualidade o adolescente tem que demonstrar sucesso com membros do gênero oposto, (figura 17).

Figura 17- Com qual frequência você sente irritabilidade (nervosismo)?



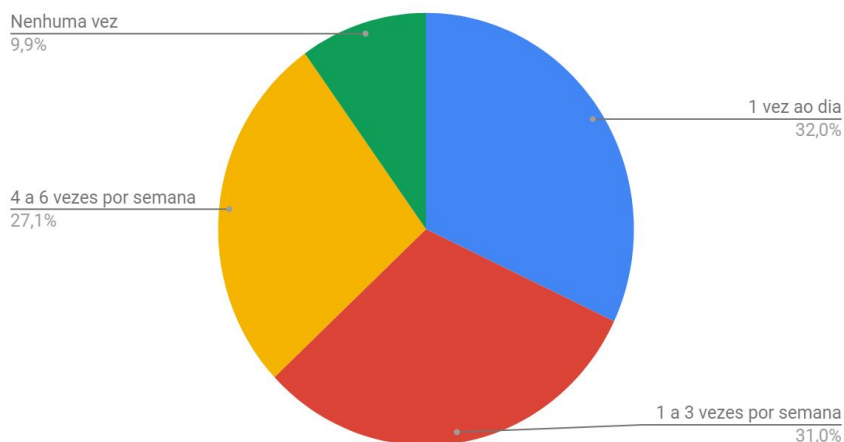
Ao questionar “Com qual frequência você se sente desmotivado(a) para estudar?” adolescentes afirmaram que não se sentiam desmotivados nenhuma vez por semana foi 16,0%, e a maior quantidade 36,2% responderam se sentir de 1 a 3 vezes por semana, (figura 18).

Figura 18- Com qual frequência você se sente desmotivado(a) para estudar?



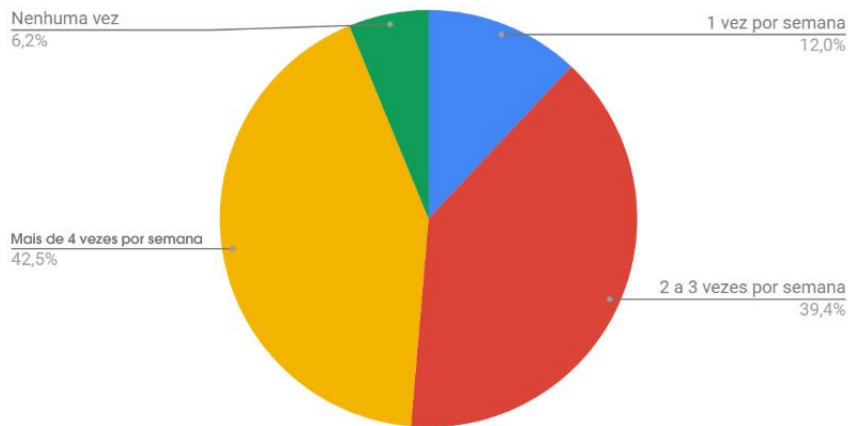
Sobre a pergunta “Com qual frequência você sente ansiedade/preocupação?” 32% dos adolescentes afirmaram sentir 1 vez ao dia ansiedade/preocupação e 31% 1 a 3 vezes por semana. (figura 19). Diante destas respostas Varella (2012) afirma que os distúrbios de ansiedade são provocados por desordens do sistema nervoso simpático que liberam na circulação quantidades muito altas de hormônios envolvidos na reação de estresse.

Figura 19- Com qual frequência você sente ansiedade/preocupação?



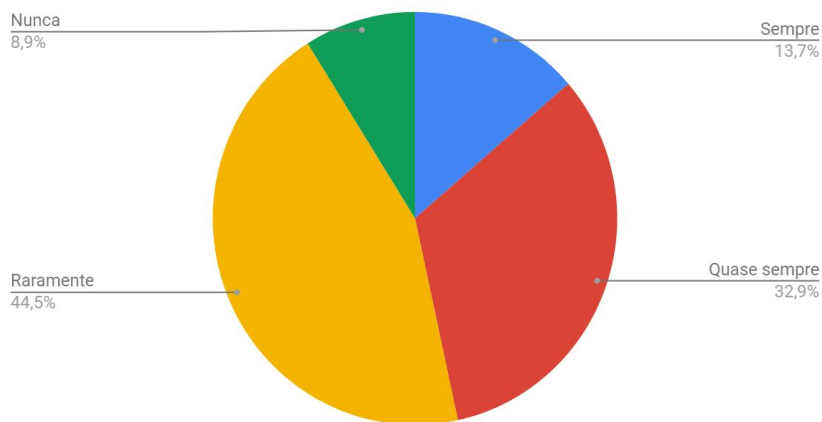
Em relação a questão “Com qual frequência você levanta da cama cansado(a)?” 42,5% dos estudantes afirmaram levantar da cama cansados mais de 4 vezes por semana e (figura 20). De acordo com Peruzzo *et al.* (2008), diz que a adolescência é um período inusitado, no qual o jovem se depara com responsabilidades que não lhe eram atribuídas anteriormente. Tais circunstâncias podem trazer o enfrentamento de situações de estresse, (figura 20).

Figura 20- Com qual frequência você levanta da cama cansado(a)?



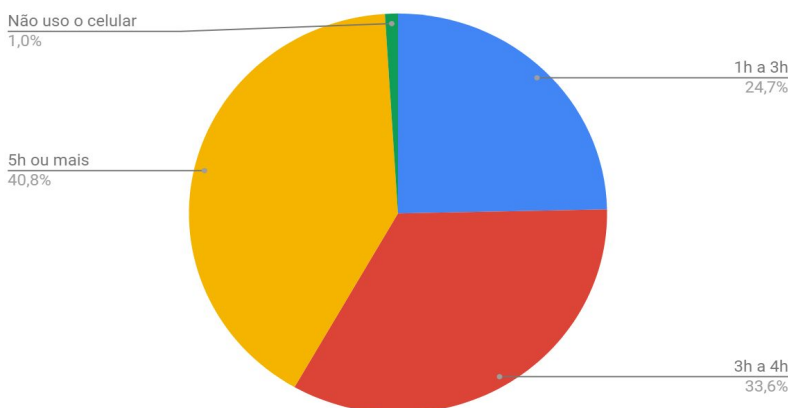
Na pergunta “Com qual frequência você sente desânimo com a vida?” observou-se que 13,7%, responderam sempre, 32,9% quase sempre, 44,5% raramente e 8,9% afirmaram que nunca sentiram desânimo com a vida (figura 21)

Figura 21- Com qual frequência você sente desânimo com a vida?



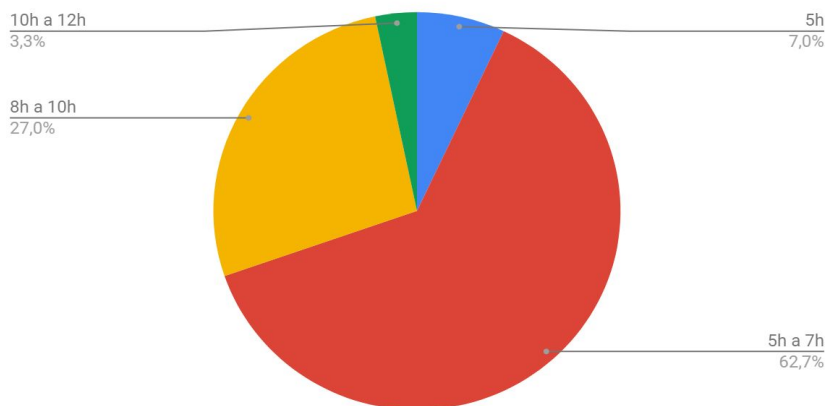
Quanto ao uso do celular “Quantas horas por dia você usa o celular?” os participantes afirmaram que usavam de 5 horas ou mais 40,8%, já 33,6% de 3 a 4h, e com percentual de 24,7% usam de 1h a 3h e apenas 1,0% não usam o celular. De acordo Koneski, (2017) crises de enxaqueca podem ser desencadeadas por estimulação luminosa como o do uso excessivo do celular, ou a falta de sono (figura 22).

Figura 22- Quantas horas por dia você usa o celular?



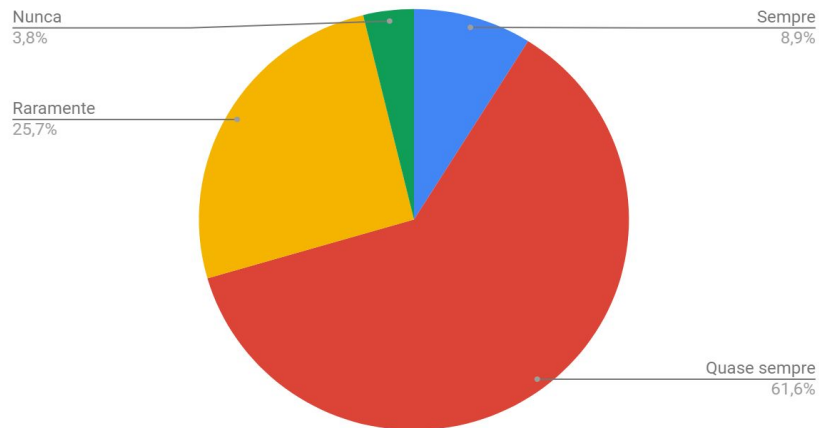
Como pode-se observar na questão “Quantas horas você dorme aproximadamente por dia?” os adolescentes responderam que dormiam de 5 a 7 horas 62,7%, e somente 3,3%, responderam de 10 a 12 horas. Silva, (2017) o ideal seria os adolescentes dormirem de 8 a 10 horas por dia(figura 23).

Figura 23- Quantas horas você dorme aproximadamente por dia?



Na seguinte questão “Você considera que dorme bem?” os estudantes 8,9% afirmaram dormir sempre bem, sendo a maior parte 61,6% que quase sempre dormiam bem, raramente 25,7%, e em sua minoria 3,8% nunca dormiam bem, (figura 24).

Figura 24- Você considera que dorme bem?



E finalmente, quando questionados sobre: “O que é estilo de vida?” os participantes responderam:

“É viver seguindo uma rotina própria, que sempre pode ser adaptada/melhorada”;

“Penso que seja o conjunto de todos os nossos hábitos diários/semanais”

“Estilo de vida para mim é uma rotina que cada pessoa faz, não importa se pessoas diferentes têm rotinas diferentes, cada um tem o seu estilo de vida, alguns gostam de exercícios físicos, outros gostam de passar o seu tempo livre lendo, isso vai de cada um.”;

“Estilo de vida para mim é uma rotina que cada pessoa faz, não importa se pessoas diferentes têm rotinas diferentes, cada um tem o seu estilo de vida, alguns gostam de exercícios físicos, outros gostam de passar o seu tempo livre lendo, isso vai de cada um.”;

“É o modo como eu vivo, como eu me comporto, meus costumes diários aliado a minha rotina.”;

“São aspectos que definem os hábitos, rotina, forma de adaptação da pessoa ao dia a dia da mesma”;

“Um conjunto de hábitos que se interligam de certa maneira, caracterizando uma maneira de agir em relação às externalidades da vida”.

“Conjunto de hábitos que definem como você se comporta no dia a dia”;

“Estilo de vida é dormir bem, se alimentar bem, praticar exercícios físicos”;

“É um conjunto de hábitos que constroem a nossa rotina”;

“O modo que o indivíduo vive, desde sua rotina, alimentação, estresse”.

“A maneira como uma pessoa leva sua vida, em questões de alimentação, atividades físicas”.

“Estilo de vida é a relação direta entre os diferentes modos de bem-estar, ou seja é a junção do bem estar físico, mental e social que acarreta conseqüentemente no estilo de vida de cada pessoa”;

“Estilo de vida para mim, seria as atitudes, escolhas e decisões que tomamos para "cuidar" de nossa saúde/corpo.”

Quanto aos conceitos elencados pelos participantes da pesquisa, observou-se que de um modo geral foi citado: hábitos, rotina, ou seja, maneira que a pessoa vive no dia a dia..

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na análise e discussão dos resultados e as limitações que uma pesquisa com a utilização de questionário como instrumento de medida apresenta, tendo em vista a complexidade do tema, pode-se destacar, neste estudo, algumas considerações sobre o Estilo de Vida de Adolescentes do IFSC – Câmpus Jaraguá do Sul.

Relacionando com a temática do Conectando Saberes “Sociedade e Meio Ambiente” com o tema proposto pelo grupo “Estilo de Vida de Adolescentes do IFSC” pode-se analisar que os mesmos apresentam total relação, sendo que o estilo de vida nos fatores relacionados: atividades físicas, hábitos alimentares e níveis de estresse estão associados totalmente com a sociedade onde cada um desses fatores podem interferir na vida dos adolescentes, seja no aspecto físico, mental ou social.

Quanto à primeira hipótese: que os adolescentes do IFSC Câmpus Jaraguá do Sul - Centro praticam poucas atividades físicas, foi confirmada pois 55% dos participantes se consideram pouco ativos ou inativos, somente 28,9% são praticantes de algum esporte, e 31,2% dos adolescentes responderam que não praticavam atividades físicas ou esporte.

Na segunda hipótese sobre: o fator hábitos alimentares, “Adolescentes do IFSC Câmpus Jaraguá do Sul - Centro não têm hábitos alimentares saudáveis”, foi confirmada pois de acordo com a análise dos resultados, observou-se que 63,9% dos adolescentes afirmaram que comiam de 1 a 3 vezes por semana, salgadinhos, docinhos, tortas e chocolates, fazendo com que sua alimentação não seja totalmente saudável. Sobre o consumo de água, 39,5% tomavam somente 500mL a 1L, sendo que o ideal seria os homens ingerir diariamente 3,7L e as mulheres 2,7L. Quanto ao consumo de frutas, observou-se que somente 20,9% dos adolescentes consumiam de 4 a 6 vezes em sua semana habitual.

Na terceira hipótese: sobre o fator estresse, “Adolescentes do IFSC Câmpus Jaraguá do Sul - Centro têm alto nível de estresse” foi confirmada pois de acordo com os resultados os adolescentes responderam que sentiam irritabilidade (nervosismo), ansiedade, dores de cabeça, coluna e no joelho. Essas dores podem ser ocasionadas devido ao uso excessivo do celular - 40,8% responderam que utilizavam o aparelho 5 horas ou mais - juntamente com a má postura, podendo causar o estresse. Pode-se ressaltar também que 42,5% dos estudantes afirmaram levantar da cama cansados mais de 4 vezes por semana. Outro aspecto a ser considerado para acarretar o nível de estresse dos adolescentes foi o percentual de 62,7% que responderam que dormiam somente de 5 a 7 horas por dia. E finalmente questionou-se sobre

o conceito de estilo de vida: é rotina que cada pessoa faz, não importa se pessoas diferentes têm rotinas diferentes, cada um tem o seu estilo de vida, alguns gostam de exercícios físicos, outros gostam de passar o seu tempo livre lendo, isso vai da cada um.

O objetivo inicialmente proposto nesta pesquisa foi “analisar o estilo de vida de adolescentes dos curso: Técnico em Química e Modelagem do Vestuário”, sendo alcançado, notando assim que os participantes possuem alguns hábitos em seu estilo de vida que podem causar danos à saúde nos fatores analisados e citados anteriormente.

Para conscientização de um estilo de vida saudável, sugere-se que aconteçam palestras na escola sobre a temática visando a melhoria da saúde dos adolescentes. Será demonstrado a importância do incentivo da prática regular de atividades físicas dentro e fora da escola através de folders/cartazes espalhados pelo campus e em redes sociais. Vale ressaltar que em 2018/2 teve a inauguração da nova quadra coberta, com isso, não houve mais a interrupção das aulas práticas de educação física, devido chuvas, calor extremo, entre outros fatores. Outro aspecto é a possibilidade que a cantina disponibilize alimentos mais saudáveis, e para prevenir o baixo consumo de água serão espalhados cartazes em lugares específicos, como em frente aos bebedouros nas salas de aula e murais, mostrando a quantidade ideal de consumo de água diariamente. Igualmente serão expostos folders/cartazes com frases alertando como a utilização de horas excessivas do aparelho celular pode afetar a saúde prejudicando o sono, causando dores de cabeça e má postura.

Com a análise dos dados obtidos, compreendeu-se um pouco melhor o que os adolescentes priorizavam no seu estilo de vida. Concluiu-se com os resultados desta investigação, que os mesmos praticam poucas atividades físicas, hábitos alimentares pouco saudáveis e têm alto nível de estresse.

Portanto, com base nos resultados desta pesquisa sobre “Estilo de Vida de Adolescentes do IFSC Câmpus Jaraguá do Sul - Centro”, analisou-se que é um tema complexo, porém, desafiador e que há necessidade da continuidade da reflexão da temática, não só numa instituição educacional, mas em outras instituições e em outros cursos.

REFERÊNCIAS

- ASSIS, M. A. & NAHAS, M.V. (1999). **Aspectos motivacionais em programas de mudança de comportamento alimentar**. *Revista Nutrição*, 12(1) 33-41].
- BIANCHETTI, Lenita A. **Estilo de vida de estudantes trabalhadores do Centro Federal de Educação Tecnológica de Santa Catarina - Unidade Jaraguá do Sul (CEFET/SC-JS)**. 17 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). UFSC. 2005.
- BLEIL, Susana Inez. **Mudança de hábitos a partir da industrialização agro-alimentar**. Rio de Janeiro: Universidade Federal Rural; 1998.
- BORGES, Amanda Lo Bianco. **Hábitos alimentares de adolescentes: A percepção de múltiplas experiências**. 2015. Disponível em: <<https://epoca.globo.com/vida/noticia/2015/01/bhabit-os-alimentares-de-adolescentes-b-percepcao-de-multiplas-experiencias.html>>. Acesso em: 23 mai. 2018.
- BURD, Daniel. **O que é e quais são os sintomas do estresse**. 2018. Disponível em: <<http://www.callldaniel.com.br/blog-mind/saiba-o-que-e-e-quais-sao-os-sintomas-do-estresse>>. Acesso em: 23 mai. 2018.
- CALAIS, Sandra Leal. *et al.* **Mulher é mais estressada que homem**. 2018. Disponível em: <<https://www.unesp.br/proex/informativo/edicao23dez2002/materias/estressenamulher.htm>>. Acesso em: 23 mai. 2018.
- CARVALHO, Aline. **Consumo de carne e amins heterocíclicas com fatores de risco para câncer**. 2016. Disponível em: <file:///C:/Users/ifsc/Downloads/AlineMartinsCarvalhoRestrita_simplificada.pdf>
- CASPERSEN, C. J. Powell, K.E. & Christenson, G. M. (1985). **Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health related research**. *Public Health Reports*, 100 (2), 172-179.
- COLBERG Sheri. **Atividade Física e Diabetes**. São Paulo: Editora Manole, 2003. 306 p.
- COSTA, Liliane Saibel Rossow. *et al.* **Estresse no trabalho**. 2015. Disponível em: http://facefaculdade.com.br/antigo/arquivos/revistas/Estresse_Trabalho.pdf. Acesso em: 30 mai. 2018.
- CRUZ, Danielle. **Dia Mundial da Atividade Física – Movimentar o corpo é fundamental para a saúde**. 2016. Disponível em: <<http://www.blog.saude.gov.br/promocao-da-saude/50853-dia-mundial-da-atividade-fisica-movimentar-o-corpo-e-fundamental-para-a-saudehtml.html>>. Acesso em: 24 mai. 2018.

DALFOVO, Michael Samir; LANA, Rogério Adilson; SILVEIRA, Amélia. **Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico** 2008. Revista Interdisciplinar Científica Aplicada, Blumenau, v.2, n.4, p.0113

DATTI, D. **Mecanismos e prevenção do stress**. Rio de Janeiro, 1997.

EISENSTEIN, Evelyn. **Adolescência e saúde: órgão oficial do Núcleo de Estudos da Saúde do Adolescente**. 1. ed. Rio de Janeiro: Diagraphic, 2003. 33 p. v. 2. 2

FARIAS, Simone. **O movimento corporal no contexto da educação infantil**. 2009. Disponível em: <<http://www.uneb.br/salvador/dedc/files/2011/05/Monografia-SIMONE-FIDELIS-FARIAS.pdf>>. Acesso em: 04 jul. 2018.

FARIAS, S. S. et al. **Adolescência e saúde: Estilo de vida de escolares adolescentes**. 1. 2018. Disponível em: <<http://www.adolescenciaesaude.com/imprimir.asp?id=556>>. Acesso em: 23 ago. 2018.

FERREIRA, Adriana; CHIARA, Vera Lucia; KUSCHNIR, Maria Cristina Caetano. **Alimentação saudável na adolescência: consumo de frutas e hortaliças entre adolescentes brasileiros**. 2007. Disponível em: <www.adolescenciaesaude.com/audiencia_pdf.asp?aid2=110&nomeArquivo...pdf>. Acesso em: 7 mar. 2019.

FISBERG, M. *et al.* **Hábitos alimentares na adolescência**. Porto Alegre: Atheneu; 2002. p.66-93.

HANLEY, A. J. G. *et al.* **Overweight among children and adolescents in a Native Canadian community: prevalence and associated factors**. American Journal of Clinical Nutrition 2000; 71(3): 693-00.

JUNIOR, Honorio Petersen Hungria. **A importância da atividade física na adolescência**. 2017. Disponível em: <<https://www.campograndenews.com.br/artigos/a-importancia-da-atividade-fisica-na-adolescencia>>. Acesso em: 23 mai. 2018.

KONESKI, Julio. **Neuropediatra explica os riscos do uso excessivo de celular e computador**. 2017. Disponível em: <<https://www.neurologica.com.br/blog/neuropediatra-explica-os-riscos-do-uso-excessivo-de-celular-e-computador/>>.

Koneski (2017).

LIPP, M. E. N. **O Stress está dentro de você**. São Paulo, 1999.

LOPES, Adair da S. et al. **Atividade física e saúde: intervenções em diversos contextos**. Florianópolis: Ed. da UFSC; Salvador: EDUNEB, 2009.

LUCIANO, A. De Paiva et al. **Nível de atividade física em adolescentes saudáveis**. Taubaté, SP: Rev Bras Med Esporte, 2016. Acesso em: 28 mai. 2018.

- MARCADENTI, Aline. **Congelados e embutidos devem ser evitados**. 2014. Disponível em: <<http://www.blog.saude.gov.br/index.php/saudeemdia/33472-congelados-e-embutidos-devem-ser-evitados>>. Acesso em: 8 mai. 2018.
- MATSUDO. **Como o estilo de vida tem sido avaliado: revisão sistemática**. 2000. Disponível em: <file:///C:/Users/ifsc.JAR-PROF-554113/Downloads/ArgentoRenedeSouzaVianello_TCC.pdf>. Acesso em: 14 maio 2019.
- MINTZ, S. W. **Comida e antropologia: uma breve revisão**. Revista brasileira Ciências Sociais 2001; 16:47.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Em dez anos, obesidade cresce 60% no Brasil e colabora para maior prevalência de hipertensão e diabetes**. 2017. Disponível em: <<http://portalms.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/28108-em-dez-anos-obesidade-cresce-60-no-brasil-e-colabora-para-maior-prevalencia-de-hipertensao-e-diabetes>>. Acesso em: 23 ago. 2018.
- MIRANDA, Nayane. **Pesquisa do Ministério da Saúde revela: 14% dos adultos brasileiros são completamente sedentários. Como reverter esses dados?** 2018. Disponível em: <http://www.fernandadaniel.com.br/fd/index.php?option=com_content&view=article&id=141:pesquisa-do-ministerio-da-saude-revela-14-dos-adultos-brasileiros-sao-completamente-sedentarios-como-reverter-esses-dados&catid=36:artigos>. Acesso em: 28 abr. 2018.
- MONTEIRO, Ana Flávia. **A quantidade de água para beber por dia não é 2 litros, diz estudo**. 2018. Disponível em: <<https://anamariabraga.globo.com/acorda-menina/viver-bem/quantidade-de-agua-ideal-para-beber-no-dia-a-dia>>. Acesso em: 26 fev. 2019.
- MUNARO, Hector Luiz Rodrigues; MUNARO, Suziane de Almeida Pereira. **Atividade física e hábitos alimentares em professores universitários: revisão bibliográfica**. 2015. Disponível em: <www.uesb.br/revista/rsc/v11/v11n1a08.pdf>. Acesso em: 28 abr. 2018.
- MURARA, Juliana C. Entrevista concedida a Amabile M. Galliani. Jaraguá do Sul, 4 de abr. 2018.
- NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.
- NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 1. ed. Londrina: Midiograf, 2001.
- NAHAS, Markus Vinicius. **Obesidade, controle de peso e atividade física**. Londrina: Midiograf, 1999.
- ORNELLAS, LH. **A alimentação através dos tempos**. 2 ed. Florianópolis: UFSC; 2000.

PERUZZO, Alice Schwanke. *et al.* **Estresse e vestibular como desencadeadores de somatizações em adolescentes e adultos jovens.** 2008. Disponível em: <www2.pucpr.br/reol/index.php/PA?ddl=2527&ddd99=pdf>. Acesso em: 28 mai. 2018.

PINTO, André de Araújo. *et al.* **Associação entre estresse percebido na adolescência, peso corporal e relacionamentos amorosos.** Sociedade de pediatria de São Paulo, São Paulo. 423 f, 2017.

PIRES, Edna Aparecida Goulart. *et al.* **Adiposidade corporal, padrão de comportamento e estresse em adolescentes.** 2002. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Edio_Petroski2/publication/26452388_Body_adiposity_behavior_pattern_and_stress_in_adolescents/links/02bfe510744ecd44c6000000/Body-adiposity-behavior-pattern-and-stress-in-adolescents.pdf>. Acesso em: 28 mai. 2018.

PIRES, E.A.G., DUARTE, M.F.S., PIRES, M.C., SOUZA, G.S. **Hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis-SC, Brasil.** R. bras. Ci e Mov. 2004; 12(1): 51-56.

PORTES, L. A. **Estilo de Vida e Qualidade de Vida: semelhanças e diferenças entre os conceitos.** 2011. Disponível em: <<http://acta.nisled.org/index.php/LifestyleJournal/article/view/3>>. Acesso em: 17 mar. 2018.

RODRIGUES, A.L. **Stress e trabalho: guia prático com abordagem psicossomática.** 1997. São Paulo: Atlas, cap. 2.

SANTANA, Eduardo. Segundo OMS, 90% da população mundial sofre com estresse: Considerada o mal do século, doença está associada a outras como o câncer. 1. 2012. Disponível em: <<http://www.tribunapr.com.br/arquivo/vida-saude/segundo-oms-90-da-populacao-mundial-sofre-com-estresse/>>. Acesso em: 23 ago. 2018

SEGATTO, Maurício. **Os benefícios dos hábitos esportivos na adolescência.** 2017. Disponível em: <<http://educacao.estadao.com.br/blogs/marista-gloria/os-beneficios-dos-habitos-esportivos-na-adolescencia/>>. Acesso em: 28 mai. 2018.

SELYE, H. (1959). **Stress, a tensão da vida.** São Paulo: Ibrasa - Instituição Brasileira de Difusão Cultural.

SHARKEY, B. L. **Condicionamento físico e saúde.** Tradução Dornelles, M.; Petersen, R.D.S. Porto Alegre, 1998.

VARELLA, Drauzio. **Drauzio Varella por que estamos tão ansiosos.** 2012. Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/geral/por-que-estamos-tao-ansiosos/>>

VARELLA, Drauzio. **Drauzio Varella defende carne vermelha e quebra mitos em entrevista com SENAR.** 2017. Disponível em: <<https://www.cnabrazil.org.br/noticias/drauzio-varella-defende-carne-vermelha-e-quebra-mitos>>

HALLAL. **Atividade física e saúde no Brasil.** 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v30n12/pt_0102-311X-csp-30-12-02487.pdf>. Acesso em: 14 maio 2019.

HERCOWITZ, Andrea. **Quais os riscos do uso excessivo de celulares para os adolescentes?** 2017. Disponível em: <<https://www.minhavidacom.br/familia/materias/32352-quais-os-riscos-do-uso-excessivo-de-celulares-para-os-adolescentes>>. Acesso em: 07 mar. 2019.

VOLPE, Cristina. **Conheça as doenças causadas pela má alimentação.** 2017. Disponível em: <<http://www.webrun.com.br/doencas-ma-alimentacao/>>. Acesso em: 24 mai. 2018.

ANEXO 1

QUESTIONÁRIO

Questionário "Estilo de Vida de Adolescentes"

Este questionário tem como objetivo proporcionar a coleta de dados referente ao "Estilo de vida de adolescentes do Instituto Federal de Santa Catarina - Campus Jaraguá do Sul - Centro". Não é necessário se identificar. As respostas são anônimas e as informações serão utilizadas somente por fins de pesquisa. Procure ler com ATENÇÃO todos os itens e, em caso de dúvidas, pergunte ao monitor.

Estilo de Vida

O conceito de Estilo de Vida é: "CONJUNTO DE AÇÕES HABITUAIS QUE REFLETEM AS ATITUDES, OS VALORES E AS OPORTUNIDADES NA VIDA DAS PESSOAS" (NAHAS, 2001, p.11).

Informações Gerais

Qual seu gênero?

- Feminino
- Masculino
- Prefiro não me identificar

Qual sua idade?

- 14
- 15
- 16
- 17
- 18 ou mais

Qual seu curso?

- Técnico em Modelagem do Vestuário
- Técnico em Química

Qual fase?

=====

Hábitos de Atividades Físicas

As questões seguintes referem-se à frequência de atividades físicas praticadas em uma SEMANA típica (habitual).

5- Atividades Ocupacionais (Diárias)

- Eu geralmente vou e volto da escola caminhando ou de bicicleta
- Eu geralmente uso as escadas ao invés do elevador (exceto escada rolante)
- Eu faço caminhadas matinais
- Eu pratico algum esporte
- Não faço nenhuma dessas atividades

6- Na sua opinião você se considera:

- Inativo
- Pouco Ativo
- Ativo
- Muito Ativo

Justifique: _____

7- Você pratica alguma atividade física ou esporte?

Sim

Não

8- Se sim, quais:

Alongamento/Yoga

Caminhada

Ciclismo

Corrida

Dança

Futebol/Futsal

Voleibol

Basquetebol

Outro _____

Hábitos Alimentares

As questões seguintes referem se à frequência de consumo de alimentos. Pense em todas as refeições e lanches que você habitualmente realiza. Inclua o que comeu em casa, na escola, em restaurantes ou em qualquer outro lugar. Marque somente UMA alternativa.

9- Quantas vezes você toma suco de fruta natural? (não inclua refrescos ou bebidas artificiais)

1 vez ao dia

1 a 3 vezes por semana

4 a 6 vezes por semana

Nenhuma vez

10- Quantas vezes você come frutas?

1 vez ao dia

1 a 3 vezes por semana

4 a 6 vezes por semana

Nenhuma vez

11- Quantas vezes você come legumes/verduras?

1 vez ao dia

1 a 3 vezes por semana

- 4 a 6 vezes por semana
- Nenhuma vez

12- Quantas vezes você come batata (sem incluir batatas fritas ou chips)?

- 1 vez ao dia
- 1 a 3 vezes por semana
- 4 a 6 vezes por semana
- Nenhuma vez

13- Quantas vezes você come salgadinhos fritos (batata frita, chips, coxinhas, pastéis e outros) ?

- 1 vez ao dia
- 1 a 3 vezes por semana
- 4 a 6 vezes por semana
- Nenhuma vez

14- Quantas vezes você come pizza, lasanha e outros alimentos com queijo/ molho branco?

- 1 vez ao dia
- 1 a 3 vezes por semana
- 4 a 6 vezes por semana
- Nenhuma vez

15- Quantas vezes você come docinhos, tortas, chocolates, biscoitos, bolachas ou balas?

- 1 vez ao dia
- 1 a 3 vezes por semana
- 4 a 6 vezes por semana
- Nenhuma vez

16- Quantas vezes você come feijão com arroz?

- 1 a 3 vezes por semana
- 2 a 3 vezes por semana
- 4 a 6 vezes por semana
- Nenhuma vez

17- Quantas vezes você come carne bovina?

- 1 vez ao dia
- 1 a 3 vezes por semana
- 4 a 6 vezes por semana
- Nenhuma vez

18- Quantas refeições você faz ao dia?

- 1 refeição
- 2 refeições
- 3 refeições
- +3 refeições

19- Qual a quantidade de água que você costuma tomar diariamente?

- Não consumo água
- De 500 ml a 1L
- De 1 litro a 1,5L
- Consumo mais de 1,5L

Níveis de Estresse

As questões seguintes referem-se à frequência de sintomas relacionados ao estresse, marque somente UMA alternativa.

Marque apenas uma alternativa:

20- Com qual frequência você sente dor de cabeça?

- 1 vez ao dia
- 1 a 3 vezes por semana
- 4 a 6 vezes por semana
- Nenhuma vez

21- Com qual frequência você sente dor no estômago?

- 1 vez ao dia
- 1 a 3 vezes por semana
- 4 a 6 vezes por semana
- Nenhuma vez

21- Você sente algum outro tipo de dor?

- Sim
- Não

22- Se sim, quais?

23- Com qual frequência você sente irritabilidade (nervosismo):

- 1 vez ao dia

- 1 a 3 vezes por semana
- 4 a 6 vezes por semana
- Nenhuma vez

24- Com qual frequência você se sente desmotivado para estudar?

- 1 vez ao dia
- 1 a 3 vezes por semana
- 4 a 6 vezes por semana
- Nenhuma vez

25- Com qual frequência você sente ansiedade/preocupação?

- 1 vez ao dia
- 1 a 3 vezes por semana
- 4 a 6 vezes por semana
- Nenhuma vez

26- Com qual frequência você levanta da cama cansado?

- 1 vez por semana
- 2 a 3 vezes por semana
- Mais de 4 vezes por semana
- Nenhuma vez

27- Com qual frequência você sente-se profundamente desanimado com a vida?

- Sempre
- Quase sempre
- Raramente
- Nunca

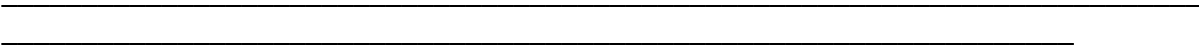
28- Quantas horas por dia você usa o celular?

- 1h a 3h
- 3h a 4h
- 5h ou mais

29- Você considera que dorme bem?

- Sempre
- Eventualmente
- Raramente
- Nunca

30- Considerando as questões anteriores o que é estilo de vida pra você?



Obrigada por sua atenção!

ANEXO 2
RELATÓRIO- ESTUDO PILOTO

ESTILO DE VIDA DE ADOLESCENTES DO CAMPUS JARAGUÁ DO SUL - CENTRO RELATÓRIO - ESTUDO PILOTO

Existem inúmeros fatores que envolvem o estilo de vida geral: comportamento preventivo, relacionamentos, estresse, hábitos alimentares e atividades físicas. Nesta pesquisa enfatizamos: atividade física, hábitos alimentares e estresse. Este projeto buscou verificar formas de incentivar a prática de atividades físicas, melhoria de hábitos alimentares, bem como, a prevenção dos níveis de estresse de adolescentes do IFSC Câmpus Jaraguá do Sul-Centro.

Elaboramos um questionário adaptado de Bianchetti (2005), pois dentre as técnicas descritivas, uma das mais utilizadas é o questionário. As justificativas principais para se utilizar um questionário são a necessidade de se obter respostas de grandes grupos, seus baixos custos as informações sobre as práticas presentes, e dados demográficos (Thomas & Nelson, 2002). Entretanto, existem limitações quando se usam questionários nas pesquisas, principalmente pela imprecisão nas respostas.

O questionário piloto foi aplicado no início do semestre dia 30/07/2018-2 com uma turma do Curso Técnico em Química. Como dinâmica encaminhamos os estudantes ao laboratório A1 para responder as questões no aplicativo Google Forms, do *site* eletrônico Google, buscando facilitar a coleta de dados, o grupo passou orientações sobre o preenchimento do questionário. Ao analisarmos as respostas do questionário verificamos a necessidade de retificar algumas informações pois não estavam coerentes e objetivas.

Inicialmente questionamos sobre gênero, e observou se que fizeram parte masculino 36,4% e feminino 54,3%.

Separamos o questionário em três fatores que compõem o estilo de vida de adolescentes: 1º atividade física, 2º estresse e 3º hábitos alimentares.

Atividades Físicas

Ao perguntarmos sobre “Atividade Ocupacionais Diárias”, obtemos os seguintes resultados 21 adolescentes 60,0% preferem as escadas ao invés de elevadores; 22 adolescentes 62,9% praticam algum esporte semanalmente.

Com a pergunta “Na sua opinião você se considera: Inativo, Pouco Ativo, Ativo e Muito Ativo” obtemos os seguintes resultados, o percentual de adolescentes que se

consideraram pouco ativo foi de 22,9%, já o maior percentual foi dos adolescentes que se consideraram ativos 57,1%.

Em relação ao questionamento “Você pratica alguma atividade física ou esporte?” observamos que 82,9% dos adolescentes responderam Sim e somente 17,1% dos adolescentes responderam Não. Dentre as atividades ou esportes as respostas foram as mais diversas como por exemplo 42,9% fazem caminhadas semanalmente e 37,1% praticam ciclismo, entre outras.

Estresse

Na questão “Com qual frequência semanal você sente dor de cabeça?” obtemos os seguintes resultados com uma vez por semana 54,3%, já três vezes por semana 17,1% e 28,6% responderam outras alternativas.

Com a seguinte pergunta: “Com qual frequência semanal você sente dor no estômago?”, obtemos que 51,4% sentem dor no estômago uma vez por semana (ou nenhuma vez), já 20,0% sentem dor no estômago duas vezes por semana.

Na pergunta “Com qual frequência semanal você sente irritabilidade (nervosismo)?”, constatamos que foi a mesmo percentual (11,4%) nas seguintes alternativas: sentem 1 vez ao dia, 1 a 3 vezes por semana, e nenhuma vez.

A questão “Com qual frequência semanal você sente desmotivação ao estudar?”, observamos que 8,6% responderam que 1 vez ao dia, e 11,4% de 1 a 3 vezes por semana.

Com o questionamento de “Com qual frequência semanal você sente ansiedade/preocupação?”, constatamos que 14,3% responderam que nenhuma vez, e 8,6% de 1 a 3 vezes por semana.

Na seguinte questão: “Com qual frequência semanal você dorme muito?” obtivemos que 20% dos alunos responderam que nenhuma vez, e 11,4% responderam 1 a 3 vezes por semana.

Ao questionarmos “Com qual frequência semanal você levanta da cama cansado?”, observamos que 14,3% dos alunos responderam 1 a 3 vezes por semana, e 14,3% responderam 4 a 6 vezes por semana.

Ao perguntarmos “Com qual frequência semanal você sente-se profundamente desanimado com a vida?”, constatou-se que 14,3% responderam que 1 a 3 vezes, e 11,4% nenhuma vez.

Quando perguntamos “Quantas horas por dia você usa o celular?” os dados mostraram que 54,3% dos alunos utilizam 3h a 4h, e 20,0% utilizam 5h ou mais.

Em relação ao questionamento “Quantas horas aproximadamente você dorme por dia?”, obtivemos as seguintes respostas: 25,7% dormem 8h a 10h por dia, e 11,4% dos alunos dormem de 5h a 7h.

Nós perguntamos “Com que frequência você considera que dorme bem?” e constatamos que 28,6% consideram que quase sempre dormem bem, e 54,3% consideram que às vezes dormem bem.

Hábitos Alimentares

Ao analisarmos os hábitos alimentares dos adolescentes, constatamos que durante uma semana habitual, na seguinte pergunta: “Quantas vezes você toma suco de fruta natural? (não inclua refrescos ou bebidas artificiais)”. A maior parte dos adolescentes 48,6% tomam suco natural de 1 a 3 vezes por semana; e 22,9% não tomam nenhuma vez.

Ao questionarmos “Quantas vezes você come frutas?” a maior parte dos adolescentes responderam 48,6% comem fruta 1 a 3 vezes; e responderam 25,7% de 4 a 6 vezes.

Observamos que ao perguntarmos “Quantas vezes você come legumes?” observamos que 28,6% dos adolescentes responderam que comem legumes 1 a 3 vezes por semana e 31,4% responderam que comem legumes de 4 a 6 vezes por semana.

No questionamento “Quantas vezes você come salgadinhos fritos (batata frita, chips, coxinhas, pastéis e outros)? a maior parte dos adolescentes 11,4% comem salgadinhos 4 a 6 vezes por semana e a outra maior parte 66,7% de 1 a 3 vezes por semana.

Ao questionarmos “Quantas vezes você come pizza, lasanha e outros alimentos com queijo/molho branco?” grande parte dos adolescentes 51,4% responderam que comem de 1 a 3 vezes por semana e 25,7% não comem nenhuma vez.

Ao perguntarmos para os adolescentes “Quantas vezes você come docinhos, tortas, chocolates, biscoitos, bolachas ou balas?”, os alunos responderam que 25,7% consomem doces de 4 a 6 vezes por semana e a outra maioria 45,7% respondeu que se alimentam de doces 1 a 3 vezes por semana.

Referente a pergunta “Quantas vezes você come feijão com arroz?”, 25,7% dos adolescentes responderam 4 a 6 vezes por semana e 42,9% responderam 1 a 3 vezes por semana.

Na seguinte pergunta “Quantas vezes você come carne vermelha?” observou-se os seguintes resultados 37,1% comem carne vermelha 1 a 3 vezes por semana, e 42,9% responderam de 4 a 6 vezes por semana.

Ao questionarmos “Quantas refeições você faz por dia?”, obtemos o resultado de que 28,6% às vezes fazem três refeições ao dia, e 62,9% sempre fazem três refeições ao dia.

ANEXO 3
ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A análise de dados teve como intuito de proporcionar a coleta de dados referente ao "Estilo de Vida de Adolescentes do Instituto Federal de Santa Catarina - Campus Jaraguá do Sul - Centro".

A análise foi subdividida em: informações gerais dos adolescentes; assim como, informações do estilo de vida nos seguintes fatores: atividades físicas, hábitos alimentares e estresse. Optou-se inicialmente realizar a análise do Curso Técnico em Modelagem do Vestuário e na sequência no Curso Técnico em Química, totalizando dez turmas.

Informações Gerais

Participaram desta pesquisa aproximadamente 300 adolescentes com média de idade de 14 a 20 anos, sendo 60,4% do gênero feminino, 37,9% do gênero masculino e 1,7% preferiram não se identificar, onde 21,8% pertencem ao Curso Técnico em Modelagem do Vestuário e 78,1% ao Curso Técnico em Química.

Embora fique mais fácil visualizar a análise dos dados das respostas do questionário através de gráficos, optamos por fazer a análise em formato de textos utilizando somente alguns gráficos, as análises de dados de cada fase com todos gráficos encontram-se em (Anexo 3).

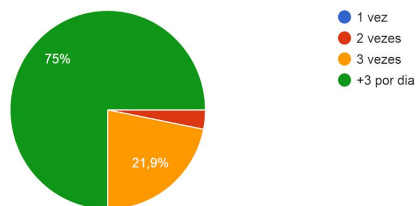
Podemos definir estilo de vida como: “Conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas” (NAHAS, 2001, p.11). Com isso analisaremos o questionário respondidos destes três fatores que compõem o estilo de vida, Atividade Física, Hábitos Alimentares e Estresse.

Ao analisarmos o questionário da 1ª fase do Curso Técnico em Modelagem do Vestuário, percebemos que a maior parte dos adolescentes praticam atividades físicas

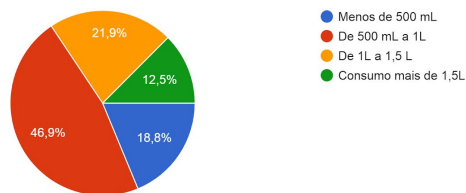
regularmente, com o percentual de 68,8%, porém, quando questionados sobre a quantidade de horas de sono poucos adolescentes, ou seja, 25% dormem o adequado para sua idade, segundo Silva(2017) o ideal seria de 8 a 10 por dia.

Em relação ao fator “Hábitos Alimentares”, Segundo Murara (2018), a alimentação deve ser divididas em pelo menos seis refeições ao dia (café da manhã, lanche, almoço, lanche, janta e ceia). Todavia, observamos que os resultados obtidos nesta questão vão ao encontro do que a autora afirma, pois a maior parte dos adolescentes responderam que fazem mais de 3 refeições ao dia. Sobre a quantidade de água, observou-se que 46,9% dos adolescentes responderam que tomam de 500mL a 1L por dia. Essa quantidade não é ideal, pois segundo Santos (2018) afirma que o adequado para o gênero feminino é 1,8L e o gênero masculino 2,6L.

14- Quantas refeições você faz por dia?
32 respostas



15- Qual a quantidade de água que você costuma tomar diariamente?
32 respostas



Sobre o “Estresse”, Peruzzo *et al.* (2008), diz que a adolescência é um período inusitado, no qual o jovem se depara com responsabilidades que não lhe eram atribuídas anteriormente. Tais circunstâncias podem trazer o enfrentamento de situações de estresse. Os resultados obtidos nesta pesquisa apontaram que 53,1% dos adolescentes responderam que sentem dor de cabeça de 1 a 3 vezes na semana sendo um grande número de adolescentes com sintomas de estresse.

Em relação ao conceito de estilo de vida a grande maioria dos adolescentes responderam:

“É um ato de praticar exercícios, ter uma alimentação saudável e uma boa socialização e sentir-se bem”;

“São as nossas ações que refletem em nosso comportamento diário. E tem haver com a nossa saúde física, mental e social”.

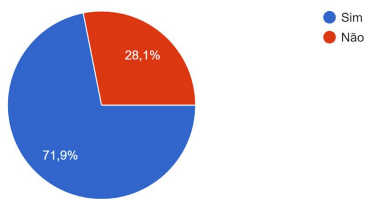
Quanto às “Atividades Físicas”, 50% dos adolescentes da 2ª fase do Curso Técnico em Modelagem do Vestuário afirmaram que se consideram pouco ativos, e suas justificativas foram que não praticam atividades físicas semanalmente, já os que se consideram ativos 43,8% afirmam praticar esportes pelo menos de 3 a 4 vezes por semana, ou fazem caminhadas matinais.

Sobre os “Hábitos Alimentares”, a grande maioria dos adolescentes comem salgadinhos fritos (batata frita, chips, coxinhas, pastéis e outros) de 1 a 3 vezes por semana, e

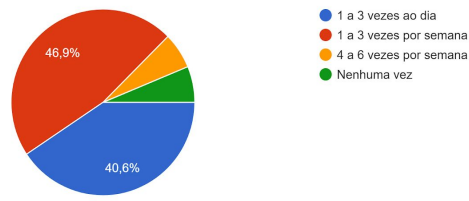
segunda maior parte dos adolescentes comem de 4 a 6 vezes por semana sendo bastante preocupante. Esses dados vão ao encontro de Fisberg (2002), quando afirma que adolescentes preferem não ter trabalho para se alimentarem, são normalmente “preguiçosos”, por isso, procuram as comidas prontas, congeladas, salgadinhos e sanduíches que normalmente estão prontos para o consumo. Para justificarmos o porquê destes resultados serem preocupantes podemos ressaltar o que afirma Murara (2018), os produtos industrializados, carboidratos simples, frituras e refrigerantes devem ser abolidos das refeições, por causa do alto índice de sódio, conservantes e corantes que fazem muito mal ao sistema gastrointestinal, cardíaco e renal.

Quanto ao fator “Estresse”, segundo Pires (2002), é reconhecido que a reação de estresse prepara o corpo para a ação física. Conseqüentemente, a forma mais eficaz para neutralizar a reação de estresse é pela atividade física. De acordo com os resultados obtidos 71,9% dos adolescente praticam atividades físicas regularmente. Observando ainda que a grande maioria dos adolescentes sentem irritabilidade de 1 a 3 vezes por semana 46,9% ou de 1 a 3 vezes por dia 40,6%, dando a entender que se sentem estressados muitas vezes por semana. Nossos resultados não vão de encontro com o que Pires afirma pois a grande maioria dos adolescentes praticam atividade física frequentemente, entretanto sentem irritabilidade que é um sintoma do fator estresse. Como podemos ver nos gráficos abaixo:

3- Você pratica alguma atividade física ou esporte?
32 respostas



20- Com qual frequência você sente irritabilidade (nervosismo):
32 respostas

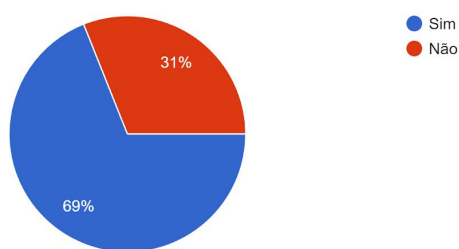


Em relação ao conceito de estilo de vida, os adolescentes responderam:
“É viver seguindo uma rotina própria, que sempre pode ser adaptada/melhorada”;
“Penso que seja o conjunto de todos os nossos hábitos diários/semanais”.

Analisando o questionário aplicado na primeira 1ª fase do Curso Técnico em Química, no fator “Atividades Físicas” identificamos que a grande maioria dos adolescentes 69% praticam atividades físicas regularmente tanto algum tipo de esporte ou exercício físico.

3- Você pratica alguma atividade física ou esporte?

29 respostas

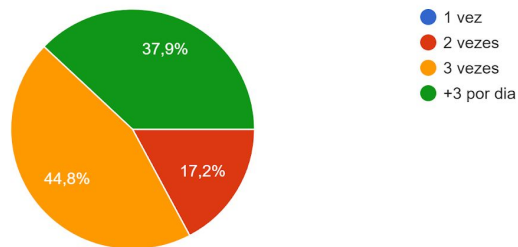


É muito importante que na adolescência seja praticado atividades físicas, ou exercícios físicos, Segatto (2017), diz que os adolescentes que praticam atividades físicas regulares são muito mais produtivos, diminuindo o efeito psicossociais desta fase de transição. As atividades físicas tanto na infância e adolescência podem aumentar a força e a resistência ajudando a construir ossos e músculos saudáveis. Assim como também é importante para ajudar no controle do peso.

Para Assis e Nahas (1999), a alimentação saudável varia de organismo para organismo, considerando a altura, o peso, a idade, a saúde de cada indivíduo, e até mesmo, as atividades físicas praticadas. Dentre os adolescentes questionados percebemos que grande parte 37,9% de 1 a 6 vezes por semana se alimentam frequentemente de alimentos saudáveis bem como: verduras, frutas, sucos naturais (sem incluir bebidas artificiais), e tomam uma considerável quantidade de água por dia, porém, ainda há neste meio, adolescentes que consomem durante grande parte de sua semana comidas industrializadas, com bastante açúcar ou gorduras como: chips, batatas fritas, molho branco, lasanha, docinhos, chocolates. Segundo Borges (2015), a “falta de tempo” é a justificativa mais frequentemente alegada pelas famílias, que substituem a comida caseira pela comida congelada, o suco natural pelo industrializado. Observamos que a maioria dos adolescentes questionados 44,8% fazem somente 3 refeições por dia, indo então de encontro com o pesquisador Borges, como foi dito anteriormente, afirma que a falta de tempo é um dos fatores que faz os adolescentes ou a família no geral não fazer mais de 6 refeições ao dia que seria o adequado. De acordo com o gráfico abaixo.

14- Quantas refeições você faz por dia?

29 respostas



Quanto ao consumo de água diariamente, verificou-se que 44,8% dos adolescentes consomem de 1L a 1,5L.

Sobre o fator “Estresse”, observamos que 48,3% dos adolescentes afirmaram que sentem irritabilidade de 1 a 3 vezes semana. Burd (2018), relata que o indivíduo estressado pode desenvolver uma série de sintomas que sinalizam a situação. Os sintomas do estresse são inúmeros e podem afetar as partes cognitiva, emocional, comportamental e física. Diz também que é importante ficar atento aos sintomas e verificar se acontecem com frequência ou se são somente questões pontuais. No caso da primeira alternativa, é preciso procurar ajuda.

Com as respostas obtidas sobre “Para você o que é estilo de vida” selecionamos:

“Estilo de vida para mim é uma rotina que cada pessoa faz, não importa se pessoas diferentes têm rotinas diferentes, cada um tem o seu estilo de vida, alguns gostam de exercícios físicos, outros gostam de passar o seu tempo livre lendo, isso vai da cada um.”

“É o modo como eu vivo, como eu me comporto, meus costumes diários aliado a minha rotina.”

Na análise da 2ª fase do Curso Técnico em Química, podemos observar que a grande maioria dos adolescentes 65,7% praticam algum esporte, mas afirmaram que não gostam de atividades físicas. De acordo com Junior (2017), É comum os adolescentes não gostarem de praticar atividades físicas. A escola é o primeiro lugar que oferece às crianças e aos adolescentes a prática do movimento. Este contato se dá nas aulas de Educação Física, onde aprendem jogos e esportes, as aulas de Educação Física precisam criar oportunidades para todos os alunos para que obtenham conhecimento e prazer e assim fazer do esporte um *hobby*, que sente prazer em praticar. Neste sentido, o estímulo aos adolescentes à prática de atividades físicas deve ser regra entre os pais e professores, garantindo a motivação necessária. Uma vez motivados, os jovens terão condições de relacionar exercícios físicos e esportes em suas vidas.

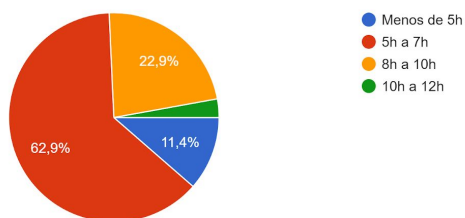
No que se refere aos “Hábitos Alimentares”, observou-se que 17,1% dos adolescentes fazem apenas 2 refeições ao dia, isso pode influenciar nas suas condições físicas como no estresse. Marcadenti (2014), com a correria do dia a dia, muitas vezes as pessoas optam por

alimentos mais práticos, como os congelados, embutidos ou *fast-food*. Entretanto, essas refeições, além de muito calóricas, são ricas em sódio. Alimentos congelados, industrializados e/ou embutidos, como salsicha, presunto e, principalmente, macarrão instantâneo, devem ser evitados por apresentarem um alto teor de sódio em sua composição. O excesso de sódio é um dos principais responsáveis pelo aumento da pressão arterial e doenças cardiovasculares, além de aumentar o risco de catarata, pedra nos rins e câncer de estômago. analisamos que os adolescentes ingerem em grande quantidade durante sua semana alimentos industrializados o que concorda com a afirmação de Marcadenti, onde na maioria das vezes ocorre porque é uma comida mais fácil de ser consumida sendo a preferência.

No fator “Estresse”, grande parte dos adolescentes sentem irritabilidade ou algum tipo de dor que pode ser ocasionado por ela durante sua semana, o que pode causar alguns problemas emocionais, ansiedade, preocupação ou até mesmo a falta de motivação tanto para estudar como apenas para levantar da cama. O estresse interfere em sua vida dependendo de como você se dá com ele, Nahas (2001) complementa que o ser humano apesar de nascer para conviver naturalmente em condições de estresse, doses exageradas, intensas e longas, trazem graves problemas físicos e psicológicos. Quando estão fora de controle, interferem no nosso cotidiano, e as consequências disso vão desde a perda de produtividade, problemas nos relacionamentos, insônia, dores no corpo, entre outros, afetando principalmente o sistema imunológico. De acordo com a OMS (2012), 90% da população mundial sofre com o estresse, quando não é tratado pode levar a algumas doenças como a ansiedade, depressão, gastrite, infarto e até alguns tipos de câncer.

Quando analisamos outras respostas obtidas no fator “Estresse”, observamos que a grande maioria dos adolescentes cerca de 62,9% não dorme o adequado a sua faixa etária de idade, que Silva (2017), adolescentes devem dormir em média de 10 a 12 horas por dia, e como podemos observar no gráfico abaixo apenas uma parcela mínima dorme o que seria adequado.

26- Quantas horas aproximadamente você dorme por dia?
35 respostas



Sobre o consumo de água diariamente, verificou-se que 34,3% dos adolescentes consomem mais de 1,5L.

Ao analisarmos o que os adolescentes responderam sobre o que é estilo de vida: “São aspectos que definem os hábitos, rotina,, forma de adaptação da pessoa ao dia a dia da mesma”;

“Ter uma alimentação saudável e vida ativa na questão de atividades físicas e espirituais, ter uma noite bem dormida e me permitir a fazer pausas quando necessário, para o bem estar durante o restante do dia”.

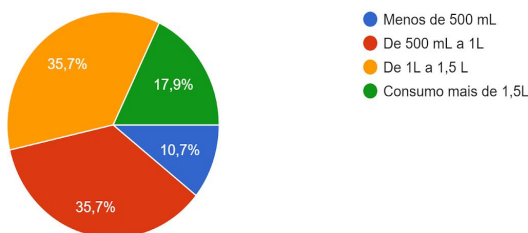
Ao analisarmos o questionário da 3º fase do Curso Técnico em Química observou-se que no fator “Atividades Físicas” a maior parte dos adolescentes 65,5% são pouco ativos, porém mais da metade da turma afirmou praticar alguma atividade física, estes dados vão de encontro com o que diz Segatto (2017) onde cita que de acordo com o resultado de uma pesquisa da OMS no ano de 2014, a cada 10 pessoas, somente 4 são praticantes de atividade física regular.

Segundo Murara (2018), os produtos industrializados, carboidratos simples, frituras e refrigerantes devem ser abolidos das refeições, por causa do alto índice de sódio, conservantes e corantes que fazem muito mal ao sistema gastrointestinal, cardíaco e renal. Um dos questionamentos que fizemos aos adolescente engloba o fator “Hábitos Alimentares”, os resultados evidenciaram que a grande maioria dos adolescentes 72,4% comem esse tipo de fritura de 1 a 3 vezes por semana, o percentual de quem consome esses tipos de fritura teve um nível muito mais alto do que o nível dos que não consomem, é isto é um tanto quanto preocupante para a saúde dos adolescentes. A autora ainda ressalta que, a alimentação devem ser divididas em pelo menos seis refeições ao dia (café da manhã, lanche, almoço, lanche, janta e ceia). Foi possível observamos que nesta questão estão os alunos estão de acordo com o que a autora diz, pois a maior parte dos adolescentes 58,6% fazem mais de 3 refeições ao dia.

De acordo com Santos (2018), o consumo de água varia de acordo com seu peso mas há uma média que afirma que, adolescentes do gênero masculino devem beber 2,6L de água, enquanto do gênero feminino necessitam de 1,8L. Considerando que nesta fase são poucos 17,9% os que bebem mais de 1,5L por dia, podemos afirmar que o incentivo do consumo de água deve ser abordado com mais frequência.

15- Qual a quantidade de água que você costuma tomar diariamente?

28 respostas



No fator “Estresse” observamos que quase metade dos adolescentes 44,8% sentem dores de cabeça de 1 a 3 vezes por semana. Nahas (2001) diz que o ser humano apesar de nascer para conviver naturalmente em condições de estresse, doses exageradas, intensas e longas, trazem graves problemas físicos e psicológicos. Quando estão fora de controle, interferem no nosso cotidiano, e as consequências disso vão desde a perda de produtividade, problemas nos relacionamentos, insônia, dores no corpo, entre outros, afetando principalmente o sistema imunológico. Podemos observar que o autor afirma algo relevante para esta questão, pois dores de cabeça é um sintoma muito comum do estresse.

De acordo com as respostas obtidas no questionamento “Para você o que é Estilo de Vida”:

“Estilo de vida é a minha rotina, o que eu faço, o que eu como e como eu lido com as coisas ao meu redor... Não sou uma pessoa muito saudável, mas pretendo rever meus conceitos e mudar para uma vida mais saudável”;

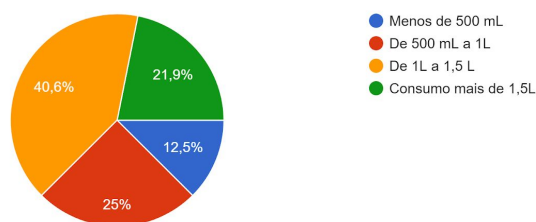
“Um conjunto de hábitos que se interligam de certa maneira, caracterizando uma maneira de agir em relação às externalidades da vida”.

Na análise dos resultados da 4ª fase do Curso Técnico em Química, observamos que mais da metade dos adolescentes 53,1% se consideram ativos pois praticam algum tipo de atividades físicas ou esporte diariamente. Junior (2017), afirma que a atividade física dividem-se em várias categorias e o que mais atrai os adolescentes são os esportes coletivos e os individuais. Todos estes são importantes para o bem-estar físico, mental e social. Com isso confirmamos que a pesquisa mostrada pelo autor está de acordo com o nosso relatório.

Com os questionamentos no fator “Hábitos Alimentares”, podemos observar que os adolescentes ingerem alimentos saudáveis durante sua semana em uma quantidade considerável, porém, preferem consumir alimentos mais práticos, como as frituras e doces. De acordo com os dados da OMS (2016) diz que em uma pesquisa entre os adolescentes, eles identificaram que a maioria prefere alimentos saudáveis, entretanto, isso é só entre os 6 alimentos preferidos, logo depois o *ranking* é dominado pelos produtos industrializados, gordurosos e com glúten. É muito importante ressaltar que 40,8% dos adolescentes tomam a quantidade de água adequada, mas ainda poucos adolescentes não tomam a quantidade certa, o que pode ocasionar vários problemas à saúde.

15- Qual a quantidade de água que você costuma tomar diariamente?

32 respostas



No fator “Estresse” foi possível analisarmos que os adolescentes sentem-se irritados muitas vezes na semana. Junto com essa irritabilidade, vem a desmotivação para estudar e a grande maioria dos adolescentes 68,4% não dormem o adequado a sua idade, podendo então acarretar sintomas de estresse mais frequentemente. Pinto (2017), afirma que o estresse pode estar relacionado também às responsabilidades e os compromissos estudantis.

De acordo com as respostas obtidas no questionamento “Para você o que é Estilo de Vida”:

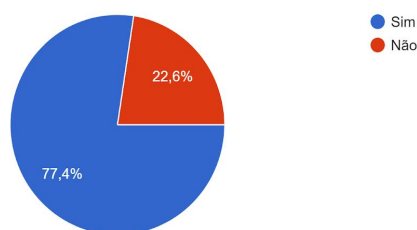
“Conjunto de hábitos que definem como você se comporta no dia a dia”;

“Estilo de vida é dormir bem, se alimentar bem, praticar exercícios físicos”.

Na análise dos resultados do questionário da 5ª fase do Curso Técnico em Química, no fator “Atividades Físicas”, a maior parte dos adolescentes 77,4% pratica alguma atividade física ou esporte. De acordo com Junior (2017), as atividades físicas dividem-se em várias categorias e o que mais atrai os adolescentes são os esportes coletivos como o futsal, basquetebol, voleibol e handebol, os individuais como o atletismo, a ginástica, as lutas como o judô, capoeira e as danças, foram estes alguns esportes selecionados pelos adolescentes, confirmando o que o autor afirma. Como podemos observar no gráfico abaixo:

3- Você pratica alguma atividade física ou esporte?

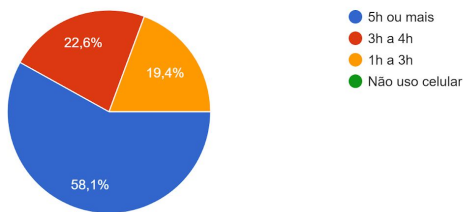
31 respostas



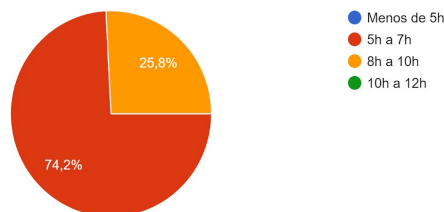
No fator “Hábitos Alimentares”, podemos afirmar que verduras, legumes e frutas estão incluídos diariamente no cardápio dos adolescentes, mas, junto com esses alimentos, estão incluídas também as comidas prontas, congeladas, que de acordo com Ornelas (2000), a substituição de alimentos saudáveis por ultra processados e industrializados é a causa mais preocupante dessa epidemia. A necessidade de realizar refeições mais rápidas está levando o brasileiro a consumir alimentos semiprontos, o que pode fazer mal a saúde.

Observamos no fator “Estresse”, que os adolescentes são muito ansiosos e preocupados, e a maior parte dos adolescentes 38,7% afirmam se sentir desmotivados a estudar de 1 a 3 vezes por dia Lipp (1999), fala que os fatores estressantes podem variar amplamente quanto à natureza, abrangendo desde os componentes psicossociais e comportamentais e até componentes de origem bioecológica e física, incluindo o ruído, a poluição, temperatura e nutrição. Obtivemos também que 58,1% dos adolescentes usam demasiadamente o celular, o que não é recomendado, pois pode afetar o sono e até mesmo causar algum dano à saúde, como por exemplo, dores de cabeça, reforçando o que é dito pelo pesquisador Burd (2018), ele relata que o indivíduo estressado pode desenvolver uma série de sintomas que sinalizam a situação. Como podemos observar nos gráficos abaixo:

25- Quantas horas por dia você usa o celular?
31 respostas



26- Quantas horas aproximadamente você dorme por dia?
31 respostas



De acordo com as respostas obtidas no questionamento “Para você o que é Estilo de Vida”:

“É o jeito como você vive sua vida, incluindo seus hábitos diários como os alimentares, de lazer e diversão”;

“Um estilo de vida bom é aquele que você pratica exercícios e atividades físicas de forma saudável, tem hábitos alimentares saudáveis, uma ótima saúde mental e um bom sono.”

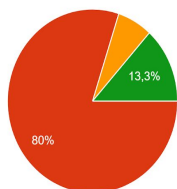
Ao analisarmos os resultados do questionário da 6ª fase do Curso Técnico em Química, observamos que 50% dos adolescentes se consideram pouco ativos.

No fator “Hábitos Alimentares” observamos que poucos 26,7% têm uma alimentação adequada pois não consomem alimentos industrializados e muitos consomem mais alimentos industrializados do que alimentos saudáveis, o pesquisador Ornelas (2000) afirma que há várias motivações que levam o homem à procura de alimento. A substituição de alimentos

saudáveis por ultra processados e industrializados é a causa mais preocupante dessa epidemia. Com isso podemos observar o gráfico que comprova o quanto os adolescentes consomem alimentos mais rápidos e ultra processados.

10- Quantas vezes você come pizza, lasanha e outros alimentos com queijo/ molho branco?

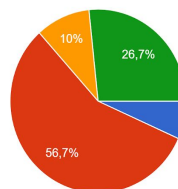
30 respostas



● 1 a 3 vezes ao dia
● 1 a 3 vezes por semana
● 4 a 6 vezes por semana
● Nenhuma vez

9- Quantas vezes você come salgadinhos fritos (batata frita, chips, coxinhas, pastéis e outros) ?

30 respostas



● 1 a 3 vezes ao dia
● 1 a 3 vezes por semana
● 4 a 6 vezes por semana
● Nenhuma vez

No fator “Estresse” observamos que a maioria dos adolescentes 56,7% levantam da cama cansados, este é um dos fatores que pode desencadear o estresse. Pires (2002), os adolescentes são particularmente vulneráveis ao estresse, devido às profundas transformações tanto física como psicológicas. É um período de emoções intensas, onde além de entrar em harmonia com sua própria sexualidade estão ligados a opressão dos exames escolares, a intimidação por parte dos colegas, a necessidade de autoafirmação, são fatores que parecem contribuir para o desencadear do estresse.

De acordo com as respostas obtidas no questionamento “Para você o que é Estilo de Vida”:

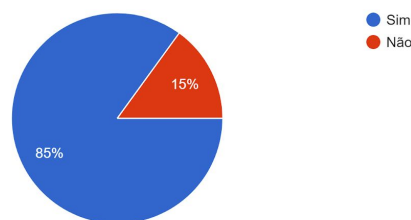
“É um conjunto de hábitos que constroem a nossa rotina”;

“O conjunto de hábitos, costumes e escolhas que uma pessoa tem como normal no seu dia a dia.”

Os dados obtidos com a 7ª fase do Curso em Química, observou-se que os adolescentes se consideram ativos porque praticam esportes regularmente, fazem academia, ciclismo ou praticam várias atividades ocupacionais, estes resultados foram ótimos pois segundo Colberg (2003) os principais benefícios da atividade física são melhoria da aptidão cardíaca e pulmonar, melhoria da força muscular, prevenção de doença coronariana, regressão da aterosclerose, prevenção entre outros. Como podemos observar no gráfico abaixo a grande maioria 85% afirmaram praticar atividades físicas ou esporte:

3- Você pratica alguma atividade física ou esporte?

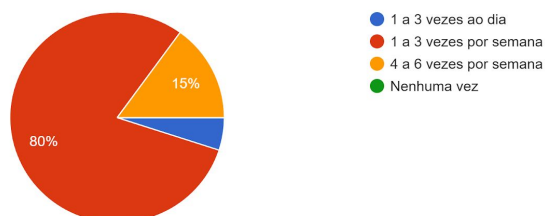
20 respostas



Com os dados obtidos no questionário observamos que os adolescentes não possuem hábitos alimentares saudáveis, pois apenas 5% que afirma não consumir carboidratos, frituras e produtos industrializados. Podemos comprovar que estes tipos de alimentos fazem mal à saúde com a afirmação de Murara (2018), que fala que os produtos industrializados, carboidratos simples, frituras e refrigerantes devem ser abolidos das refeições, por causa do alto índice de sódio, conservantes e corantes que fazem muito mal ao sistema gastrointestinal, cardíaco e renal. No gráfico a seguir podemos observar que a quantidade de adolescentes que consomem carboidratos é grande e preocupante, ou seja, 80%.

10- Quantas vezes você come pizza, lasanha e outros alimentos com queijo/ molho branco?

20 respostas



Observamos no fator “Estresse” que 55% dos adolescentes sentem irritabilidade (nervosismo) de 4 a 6 vezes na Semana, e este é um dos sintomas de estresse. De acordo com a OMS (2012), 90% da população mundial sofre com o estresse, quando não é tratado pode levar a algumas doenças como a ansiedade, depressão, gastrite, infarto e até alguns tipos de câncer.

Sobre: “Para você o que é Estilo de Vida” os adolescentes responderam:

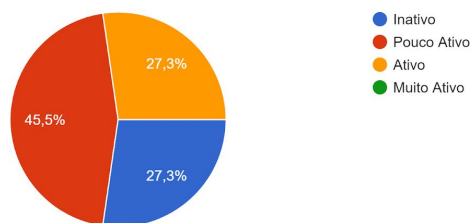
“O modo que o indivíduo vive, desde sua rotina, alimentação, estresse”;

“A maneira como uma pessoa leva sua vida, em questões de alimentação, atividades físicas”.

Na análise dos resultados da 8ª fase do Curso Técnico em Química percebemos que 45,5% dos adolescentes afirmam que são pouco ativos indo de encontro com os dados de Farias et al. (2018) que afirma dizendo verificamos os dados da Organização Mundial da Saúde (2008) que diz: no mundo, 31% dos maiores de 15 anos eram pouco ativos. Podemos concluir e afirmar que já se passaram 10 anos e ainda á uma parcela significativa de adolescentes que se consideram pouco ativos ou inativos. Como podemos observar no gráfico a seguir:

2- Na sua opinião você se considera:

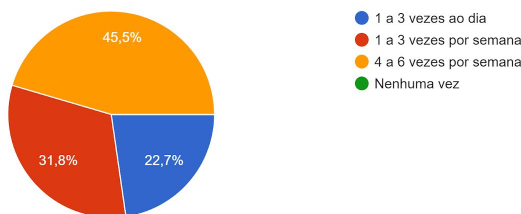
22 respostas



Ao analisarmos as respostas obtidas no questionário, observamos que 45,5% dos adolescentes costumam comer de 4 a 6 por semana alimentos com alto índice de açúcares. Como podemos observar no gráfico a seguir:

11- Quantas vezes você come docinhos, tortas, chocolates, balas, biscoitos e bolachas ?

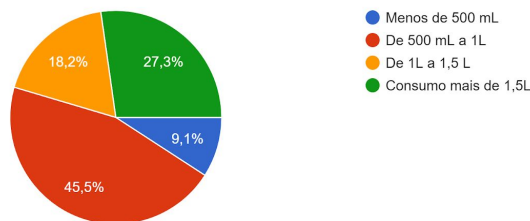
22 respostas



Ao analisarmos o quanto de água estes adolescentes consomem podemos observar que há sim uma considerável quantidade que consome o que seria adequado, mas ainda a 45,5% acabam não consumindo a quantidade de água ideal para sua idade, que seria de 1,8L para o gênero feminino e 2,6L para o gênero masculino, considerando também um peso ideal para a idade proposta a adolescentes. Gostaríamos ainda de ressaltar o que foi dito anteriormente, deveria haver mais incentivos do consumo de água, pois é saudável. Como podemos observar no gráfico a seguir:

15- Qual a quantidade de água que você costuma tomar diariamente?

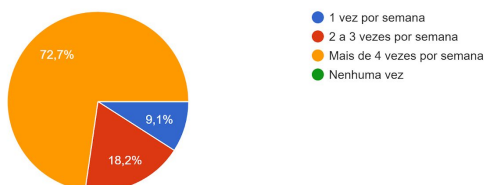
22 respostas



Os adolescentes apontaram fatores do estresse muito elevados podendo ser prejudicial a seu bem estar e à sua saúde, como afirma Nahas (2001) o ser humano apesar de nascer para conviver naturalmente em condições de estresse, doses exageradas, intensas e longas, trazem graves problemas físicos e psicológicos, para qualquer um. Com isso observamos que os adolescentes não dormem o adequado para sua idade, e de acordo com Santos (2018), o ideal seria em média de 10 a 12 horas por dia, percebemos também que muitos mexem no celular mais de 5 horas por dia sendo preocupante pois ainda 72,7% afirmam levantar da cama cansados mais de 4 vezes por semana. Como podemos observar no gráfico a seguir:

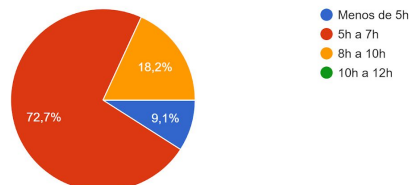
23- Com qual frequência você levanta da cama cansado(a) ?

22 respostas



26- Quantas horas aproximadamente você dorme por dia?

22 respostas



Sobre o que é para você estilo de vida responderam:

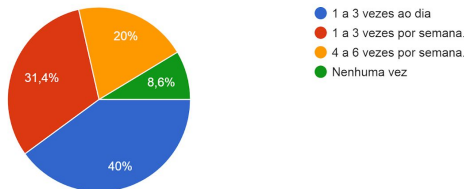
“Estilo de vida é a relação direta entre os diferentes modos de bem-estar, ou seja é a junção do bem estar físico, mental e social que acarreta consequentemente no estilo de vida de cada pessoa”;

“Estilo de vida para mim, seria as atitudes, escolhas e decisões que tomamos para "cuidar" de nossa saúde/corpo.”

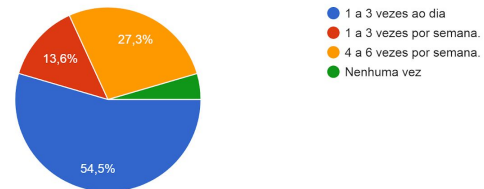
Para melhor visualizar a análise deixando-a de forma mais objetiva, optamos em mostrar algumas comparações dentro dos fatores de estilo de vida. Comparando as duas primeiras fases, tanto do Curso Técnico em Química, quanto de Modelagem do Vestuário e a 8ª fase de Química na questão “Atividades Físicas” são parecidas, a maioria se considera

pouco ativo, porém, praticam algumas atividades ou esporte. Já quando comparamos a 8ª fase nos “Hábitos Alimentares” e a 2ª fase do curso Técnico em Química, foi possível observar que a 8ª fase possui hábitos alimentares mais saudáveis do que a 2ª fase, como mostra um dos gráficos a seguir:

7- Quantas vezes você come legumes/verduras?
35 respostas

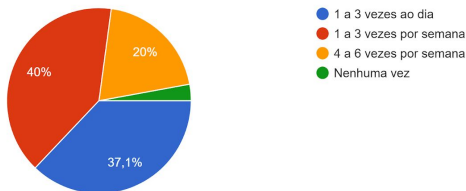


7- Quantas vezes você come legumes/verduras?
22 respostas

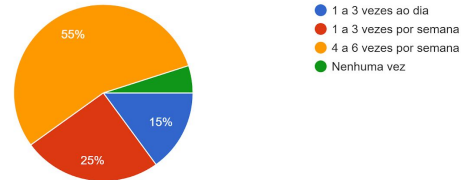


Ao compararmos a 7ª fase com a 2ª fase, ambas do Curso Técnico em Química, observamos que no fator estresse a 2ª fase mostrou ser mais saudável, apresentando dados mais aproximados ou iguais aos que se considera ideal, já a 7ª fase mostrou dados um tanto quanto preocupante. Como podemos observar nos gráficos abaixo respectivamente da 2ª fase e da 7ª fase ambas do Curso Técnico em Química:

20- Com qual frequência você sente irritabilidade (nervosismo):
35 respostas



20- Com qual frequência você sente irritabilidade (nervosismo):
20 respostas



Ao analisarmos e compararmos os resultados foi possível observar que a fase na qual se mostrou mais saudável no fator “atividades físicas” foi a 7ª fase do Curso Técnico em Química tendo um percentual de 65% de alunos ativos e 30% inativos, e no fator “Hábitos Alimentares” a fase que se mostrou mais saudável foi novamente a 7ª fase do Curso Técnico em Química. Já no fator “Estresse” quem mais se mostrou saudável foi a 1ª fase do Curso Técnico em Química, talvez isso, se deve provavelmente, pelo fato da 7ª fase, além de todas as atividades acadêmicas terem o estágio para realizar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na análise e discussão dos resultados e com as limitações que uma pesquisa com a utilização de questionário como instrumento de medida apresenta, tendo em vista a complexidade do tema, pode-se destacar, neste estudo, algumas considerações sobre as escolhas que levam os adolescentes a adotarem um estilo de vida.

Referente à hipótese: “Adolescentes do IFSC Câmpus Jaraguá do Sul - Centro praticam poucas atividades física”, podemos afirmar que é algo que se confirma pois, como vimos nos dados obtidos com o questionário, a grande maioria dos jovens disse praticar algum tipo de atividade física, mas houve variações em algumas fases, como foi apontado na análise dados.

A segunda hipótese: “Adolescentes do IFSC Câmpus Jaraguá do Sul - Centro não têm hábitos alimentares saudáveis” foi confirmada pois, de acordo com os dados obtidos, os adolescentes optam por comidas semi-prontas, o que não é o recomendado para se ter um estilo de vida saudável.

Sobre a terceira hipótese: “Adolescentes do IFSC Câmpus Jaraguá do Sul - Centro têm alto nível de estresse”, de acordo com os dados, pode-se afirmar que essa hipótese foi confirmada, pois houve altos índices de estresse na maioria das fases, como foi comentado na análise dos dados.

Dentro das oportunidades que tivemos de pesquisar um pouco mais sobre esse assunto, conseguimos informações nas quais podemos nos inteirar mais de como os adolescentes atualmente estão adotando seu estilo de vida, como ocorre esse processo (influências que os guiam) e também o quão importante eles caracterizaram essa escolha.

Portanto, com base nos resultados desta pesquisa sobre “Estilo de Vida de Adolescentes do Câmpus Jaraguá do Sul - Centro”, observou-se que é um tema um pouco complexo, porém, desafiador e que há necessidade da continuidade da reflexão da temática, não só numa instituição educacional, mas em outras instituições e em outros cursos.

