

FANTÁSTICO - ESTILOS DE VIDA DOS ALUNOS DA Católica.Porto

2º Simpósio de Ciências e Tecnologias da Vida e da Saúde



2.º SIMPÓSIO DE
CIÊNCIAS E TECNOLOGIAS
DA VIDA E DA SAÚDE

Neves-Amado J, Amado J, Vieira M⁽¹⁾
⁽¹⁾UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA – ICS, PORTO

Introdução

A entrada na Universidade constitui, muitas das vezes, um desafio de autonomia e afirmação própria e de grupo. Os comportamentos saudáveis devem merecer uma atenção particular de todos os intervenientes e do meio universitário em geral.

Neste contexto foi elaborado pela Pontifícia Universidade Católica do Chile um instrumento de avaliação para os estudantes do ensino superior «Questionário – Estilo de Vida “Fantástico”» (adaptado de “Do you have a Fantastic lifestyle” da McMaster University, Ontário, Canadá) o qual foi oportunamente adaptado para Portugal.

O acrónimo “Fantástico” identifica dez grandes áreas assumidas como importantes condicionoras (presentes e futuras) da saúde individual e da comunidade: **F**amília e amigos; **A**tividade física/associativismo;

Nutrição; **t**abaco; **Á**lcool e outras drogas; **S**ono e stress; **T**rabalho/tipo de personalidade; **I**ntrospeção; **C**omportamentos de saúde e sexual;

Outros comportamentos.

Às questões do questionário, colocadas em coluna para cada área, uma vez respondidas, está atribuído um peso numérico (quantitativo): 0, 1 ou 2. O somatório respetivo de cada uma das dez colunas multiplicado pelo fator 2 (dois) resulta na pontuação total (score) que inclui o aluno num intervalo da escala de estilo de vida, categoria (#), que o estudante deverá fazer transitar para o impresso que, então, lhe é facultado que o “avalia” e, pelas orientações incluídas, lhe serve de orientação e guia.

Objetivo

- Avaliar o **estilo de vida** dos estudantes do 1º ano da UCP/CRP.
- Proporcionar **conteúdos e propostas de reflexão crítica** aos próprios estudantes sobre o seu comportamento em ordem a uma melhoria ou reforço de um estilo de vida mais saudável.
- Proporcionar **os elementos com vista a uma intervenção** em saúde de acordo com os valores encontrados, sobretudo os mais baixos ou discordantes, nos parâmetros do questionário do estilo de vida *Fantástico*.

Metodologia

Procedeu-se à aplicação do questionário “Estilo de Vida Fantástico” a todos os alunos presentes nas turmas da disciplina (transversal obrigatória) de Pensamento Crítico no mês de novembro de 2013. Todos os alunos que voluntariamente se dispuseram a participar deram o seu consentimento ético por informação escrita (formulário de aceitação/participação)

Resultados

O estilo de vida global avaliado nos alunos do primeiro ano da Católica.Porto pode considerar-se bom, não se registando diferenças entre os sexos. Verifica-se, contudo, que 7,9% dos alunos se situam nos valores mais baixos da categoria dos estilos de vida (grupos 1 e 2). Os itens do acrónimo cujo afastamento mais se acentuou foram a atividade física/associativismo (1,2534), o trabalho e tipo de personalidade (1,2551), a nutrição (1,2820) e o comportamento de saúde e sexual (1,3603). Peso elevado assume a família e amigos (item 1). Para a componente associativismo deverá efetuar-se intervenção motivante, como a mais imediata. Atenção também à nutrição e aos valores elevados do hábito tabágico. Relativamente ao consumo de álcool verificou-se que 9,3% dos estudantes o poderá estar a consumir em demasia. E que 11% consome frequentemente 4-5 bebidas na mesma ocasião.

Distribuição dos valores de cada componente do acrónimo (“Fantástico”) e variação respetiva nos alunos do 1º ano da Universidade Católica – Porto.

ACRÓNIMO	VALOR MÁXIMO DO ITEM (VARIAÇÃO REGISTADA)	VALOR DA VARIAÇÃO	MÉDIA (% DO VALOR POSSÍVEL)	MEDIANA
família e amigos	4 [1-4]	3	3,68 (92,0)	4
atividade física / associativismo	6 [0-6]	6	3,76 (62,7)	4
Nutrição	6 [1-6]	5	3,85 (64,2)	4
Tabaco	4 [0-4]	4	2,87 (71,8)	4
álcool e outras drogas	12 [0-12]	12	10,61 (88,4)	11
sono e stress	6 [0-6]	6	4,22 (70,3)	4
Trabalho; tipo de personalidade	6 [0-6]	6	3,77 (62,8)	4
Introspeção	6 [0-6]	6	4,43 (73,8)	5
Comportamentos de saúde e sexual	6 [0-6]	6	4,08 (68,0)	4
Outros comportamentos	4 [0-4]	4	3,62 (90,5)	4

Peso relativo por acrónimo e sua ordenação quanto ao Estilo de Vida “Fantástico” nos alunos do 1º ano da Universidade Católica – Porto.

ACRÓNIMO	PESO RELATIVO	
família e amigos	1,8396	1
atividade física/associativismo	1,2534	10
Nutrição	1,2820	8
Tabaco	1,4343	4
álcool e outras drogas	1,7677	3
Sono e stress	1,4074	6
Trabalho; tipo de personalidade	1,2551	9
Introspeção	1,4773	5
Comportamentos de saúde e sexual	1,3603	7
Outros comportamentos	1,8081	2

Conclusão

O “Fantástico” foi, de momento, o primeiro passo (diagnóstico) como ponto de partida para avaliar as necessidades dos estudantes do ensino superior na Católica.Porto. Embora a situação se possa considerar favorável, importa, desde já, programar intervenção seja de promoção na componente atividade física/associativismo e nutrição seja de controlo no âmbito do consumo de tabaco e álcool.

Bibliografia

- Tsouros A, Dowding G, Thompson J, Dooris M (Edits). Health Promoting Universities. Concept, experience and framework for action. World Health Organization, Regional Office for Europe. Copenhagen .1998. ISBN 92 890 1285 4. EUR/ICP/CHVD 03 09 01.
- Lange I & Vio F. Guia para Universidades Saludables y otras Instituciones de Educación Superior. OMS/OPS; INTA, Universidad de Chile; UC Saludable, Pontificia Universidad Católica; Conselho Nacional para la Promoción de la Salud, Vida Chile. 2006.
- Silva A; Brito I, Amado J. Tradução, Adaptação e Validação do Questionário “Fantastic Life Assessment” em Estudantes do Ensino Superior. *Ciência e Saúde Coletiva*, 2014; 9(6): 1901-1909.
- Dooris M, Doherty S. Healthy universities—time for action: a qualitative research study exploring the potential for a national programme. *Health Promotion International*. 2010. Vol. 25 No. 1 - Pg 94-106 . doi:10.1093/heapro/daq015.
- Muñoz M, Cabieses B. Universidades y promoción de la salud: como alcanzar el punto de encuentro? *Rev Panam Salud Pública*. 2008; 24 (2):139-46.