

Título: AVALIAÇÃO DO ESTILO DE VIDA DOS ADOLESCENTES COM **FANTÁSTICO**

Comunicação: Comunicação Livre

Conceição Pinho (1) conceicaoferreirapinho@gmail.com

Constança Festas (2,3) cfestas@porto.ucp.pt;

(1) Mestranda na Universidade Católica Portuguesa; Instituto de Ciências da Saúde (Porto)

(2) Professora Associada, Universidade Católica Portuguesa; Instituto de Ciências da Saúde (Porto)

(3) CIIS – Centro de Investigação Interdisciplinar em Saúde

Introdução

O estilo de vida é uma temática atual e que tem merecido a atenção da comunidade científica nacional e internacional. De entre os determinantes de saúde, o estilo de vida, é definido como conjunto de hábitos e comportamentos de resposta usados em determinadas situações do quotidiano, apreendidos através de um processo de socialização, adaptados e testados ao longo da vida, considerado determinante crucial para a saúde, doença, deficiência / incapacidade e mortalidade prematura nas sociedades desenvolvidas. A adolescência é um período da vida sensível para estabelecer hábitos e estilos de vida que se refletem na saúde, com efeitos que se prolongam e repercutem na idade adulta. Intervir na escola, onde os adolescentes passam a maioria do seu tempo, assume um desafio importante para os enfermeiros de saúde escolar.

Objetivo

Apresentar o **FANTÁSTICO** como um instrumento útil para avaliar o estilo de vida dos Adolescentes em contexto escolar

Caraterizar o estilo de vida dos adolescentes do 3º Ciclo do Ensino Básico de escolas do Concelho de Matosinhos.

Materiais e Métodos

Estudo exploratório e descritivo. A população alvo do estudo foram os adolescentes do 3º ciclo do Ensino Básico de escolas do concelho de Matosinhos. Foi aplicado o questionário “O meu estilo de vida”, que é uma adaptação do questionário **FANTÁSTICO**, abrange vários domínios que contribuem para um estilo de vida saudável (Família e amigos; Atividade física/ Associativismo; Nutrição; Tabaco; Álcool e Outras Drogas; Sono e Stress; Tipo de Personalidade/ Escola; Introspeção; Comportamentos de Saúde e Sexualidade; Outros Comportamentos). Permite fazer uma reflexão pessoal sobre cada domínio através de uma questão de autoavaliação “*Como é ou deve ser o meu estilo de vida FANTÁSTICO*”. O processo de recolha de dados ocorreu durante o ano letivo 2016/2017.

Resultados

O estudo decorreu no contexto escolar. Foram avaliados 367 adolescentes, do 3º ciclo, 56,9% eram raparigas e 43,1% eram rapazes e a média de idades foi de 14 anos. A maioria dos adolescentes afirmou ter um estilo de vida Muito bom (51%), seguido do Excelente (20,7%) e Bom (17,7%) e apenas 10,4% refere ter um estilo de vida Insuficiente e Suficiente. É de referir que quatro alunos (1,1%) apesar de um valor insignificante, referem ter um estilo de vida insuficiente (score inferior a de 46 pontos) o que traduz a existência de um estilo de vida que apresenta muitos fatores de risco para a saúde. Os domínios “*Tabaco*”, “*Família e Amigos*” e “*Outros Comportamentos*” são os que expressam maior valor em relação ao estilo de vida saudável, nesta amostra.

Conclusão

Com o presente estudo pretendemos caraterizar o estilo de vida dos adolescentes do 3º Ciclo do Ensino Básico de escolas do Concelho de Matosinhos.

O questionário **FANTÁSTICO** revelou-se um instrumento útil para avaliar o estilo de vida dos Adolescentes em contexto escolar na medida em que nos permitiu saber que variáveis chave do quotidiano de vida dos

adolescentes, nomeadamente a escola e família, se relacionam com determinados comportamentos de saúde.

Bibliografia

- Silva, A. M., Brito, I. d., & Amado, J. M. (2014). Tradução, adaptação e validação do questionário Fantastic Lifestyle Assessment em estudantes do ensino superior. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19 (6), 1901-1909.
- Rocha, A., Correia, C., Pestana, L., Bento, M., Preto, O., & Lobão, S. (julho/dezembro de 2011). Saúde Escolar em construção: Que projetos? *Millenium*, 41, 89-113.
- Papalia, D. E., Obls, S. W., & Feldman, R. D. (2006). *Desenvolvimento Humano* (8ª edição ed.). Artmed.
- Nahas, M. V., Barros, M. V., & Françalacci, V. (2000). O Pentáculo do Bem-Estar- Base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Revista Brasileira Atividade Física & Saúde*, 5 (2): 48-59.
- Organização Mundial de Saúde. (2014). *Adolescent health*.
- Tomé, Gina;Camacho, Inês;Matos, Margarida Gaspar; Simões, Celeste. (2015). INFLUÊNCIA DA FAMÍLIA E AMIGOS NO BEM-ESTAR E COMPORTAMENTOS DE RISCO - MODELO EXPLICATIVO. *PSICOLOGIA, SAÚDE & DOENÇAS*. Nº 16(1), pp. 23-34.

Palavras – chave: Enfermagem, Saúde Escolar, Estilo de Vida, Adolescentes