

ESTILOS DE VIDA DE ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR

Olga Moura Ramos¹; Máxima Martins²; Maria José Gomes³; Ana Galvão⁴

¹ Unidade Local de Saúde de Matosinhos, Hospital Pedro Hispano, Porto, Portugal, <https://orcid.org/0000-0002-0039-2433>; ² Enfermeira, Cabo-Verde; ³ Instituto Politécnico de Bragança, (UICISA: E), Escola Superior de Saúde, Bragança, Portugal, <https://orcid.org/0000-0001-9825-8293>; ⁴ Instituto Politécnico de Bragança, (UICISA: E), Escola Superior de Saúde, Portugal, <https://orcid.org/0000-0001-9978-9563>

Introdução: Os estilos de vida são uma forma de viver assente em padrões de comportamentos identificáveis e relacionam-se com características pessoais, interações sociais e condições socioeconómicas e ambientais (Direção-Geral da Saúde, 2015). A pesquisa do comportamento humano revela que, entre os estudantes universitários, existem cada vez mais comportamentos considerados de risco (Organização Mundial da Saúde, 2021). **Objetivos:** Partindo da questão de investigação “Quais são os estilos de vida (atitudes e comportamentos de saúde e vivências académicas) adotados por estudantes do Ensino Superior”, objetivou-se conhecer os estilos de vida, fazendo um estudo comparativo entre os estudantes portugueses e os estudantes africanos de Países de Língua Oficial Portuguesa (PALOP). **Metodologia:** Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo, correlacional, por amostragem não probabilística por conveniência de 374 estudantes do Instituto Politécnico de Bragança, dos quais 232 são estudantes africanos (Angola, Cabo Verde, Guiné Bissau, Moçambique e São Tomé e Príncipe) e 142 estudantes portugueses. Utilizou-se um questionário com questões sociodemográficas; o Questionário de Atitudes e Comportamentos de Saúde (QACS); e o Questionário de Vivências Académicas versão reduzida (QVA-r). **Resultados:** No que concerne às atitudes e aos comportamentos de saúde, são os estudantes africanos que praticam mais exercício físico, enquanto os estudantes portugueses têm uma nutrição melhor, assim como no domínio do autocuidado e da segurança motorizada, revelando maiores cuidados no uso de drogas ou similares, diferenças encontradas que são estatisticamente significativas em/para todas as dimensões. Em termos das vivências académicas, as pontuações médias são quase idênticas entre os dois grupos de estudantes, não se tendo encontrado diferenças estatisticamente significativas. **Conclusão:** Constata-se que os estudantes africanos têm estilos de vida pouco

saudáveis, comparando com os estudantes portugueses. Neste sentido, emerge a implementação de estratégias de inclusão, de educação para a saúde e da prática de estilos de vida saudáveis, de forma a tomarem decisões saudáveis, tendo como foco a promoção da qualidade de vida.

Palavras-chave: estudantes; vivências académicas; atitudes e comportamentos de saúde

Referências Bibliográficas:

Direção-Geral da Saúde. (2015). *Plano Nacional de Saúde. Revisão e extensão a 2020*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde.

Organização Mundial da Saúde. (2021). *Adolescent and young adult health*. Obtido de World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>