

REVISTA MULTIDISCIPLINAR

Nº2 | Abril 2023

Propriedade

Instituto Superior Politécnico Jean Piaget de Benguela

Director da Revista

Paulo Inglês

Editor

Paulo Inglês

Editora especial

Gorete Baptista

Conselho Editorial

Elísio Macamo

Jean-Michel Mabeko Tali

Maria Gorete Baptista

Marissa Moorman

Natália Viti

Paulo Inglês

Conselho Científico

Bonifácio Tchimboto

Edalina Rodrigues Sanches

Ermelinda Liberato

Jon Schubert

Jorge Matos

Margarida Paredes

Maria Gorete Baptista

Natália Viti

Patrícia Gomes

Paulo Inglês

Sandra Pombo

Tanaka Lukeba Canda

Vanessa Oliveira

Ficha Técnica

Periodicidade

Semestral

ISSN

2184-7374

Depósito legal

421/2020

Capa

Sofia Mateus & Laboratório Criativo

Instituto Superior Politécnico Jean Piaget de Benguela

Revisão

Gorete Baptista e Paulo Inglês

Edição online

Mónica Gomes

Bartolomeu Ndumbo

José Kassala

Gabinete de Comunicação e Imagem

Instituto Superior Politécnico Jean Piaget de Benguela

Publicação integral online

<https://revistamultidisciplinar.ipiagetbenguela.org/>

Endereço e Contactos

Instituto Superior Politécnico Jean Piaget de Benguela

Estrada Nacional 100, Lobito-Benguela

Bairro Nossa Senhora da Graça

CP 1393 Benguela/Angola

Telefone: (+244) 222 723 169

Email: cesp.benguela@unipiaget-angola.org

Site: <https://www.cesp.ipiagetbenguela.org/>

REVISTA MULTIDISCIPLINAR CESP

**Edição Especial – 2^{as} Jornadas Científicas de Saúde Pública do ISP Jean
Piaget Benguela**



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>