



# Estudo analisou hábitos dos estudantes da região Centro 15% dos universitários têm estilos de vida inadequados para a saúde

Um estudo de doutoramento defendido, recentemente, por um professor da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfC) vem mostrar que 15 por cento dos estudantes do ensino superior na região Centro têm estilos de vida que podem comprometer a respetiva saúde.

Realizado pelo professor Armando Silva, o estudo abrangeu 4314 estudantes do ensino superior (faixa etária 18-25 anos) a frequentarem licenciatura ou mestrado integrado, durante o ano letivo de 2012-2013, em 12 instituições do ensino superior, oito públicas e quatro privadas, dos distritos de Aveiro, Castelo Branco, Coimbra, Leiria e Viseu. Os resultados concluem que há “uma prevalência de um estilo de vida inadequado para a saúde em 14,6 por cento dos estudantes”.

De acordo com o professor da ESEnfC, “os domínios mais deficitários do estilo de vida” dos jovens que constituíram a amostra



situaram-se ao nível da reduzida “atividade física e [de] associativismo”, do “trabalho”, do “tipo de personalidade” e da “nutrição”.

No indicador atividade física, em resposta ao item “ando no mínimo 30 minutos diariamente”, 18,2 por cento dos estudantes revelaram que “quase nunca” caminham, sendo que 8,4 por cento não realizam qualquer “atividade física (andar, subir escadas, tarefas do-

mésticas, fazer jardinagem) ou desporto”.

Relativamente à vida associativa, 65,4 por cento “quase nunca” participam ativamente como “membro de um grupo comunitário e/ou de auto-ajuda (doentes crónicos, voluntários, religião, desporto...)”. Já no trabalho, 33,5 por cento disse sentir que “frequentemente” anda “acelerado e/ou atarefado” e 8,6 por cento dos inquiridos mostrou que “quase nunca” se sente

feliz com o trabalho e as atividades que desenvolve – neste parâmetro só 49,3 por cento se sentiu feliz “às vezes”.

A nutrição dos estudantes do ensino superior na região Centro é outra preocupação: 31,3 por cento “quase nunca” come “duas porções de verduras e três de frutas diariamente” e 14,5 por cento revela ingerir “frequentemente” alimentos hipercalóricos (doces e/ou salgados) ou “fast-food”.

Intitulado “Estilos de Vida em Estudantes do Ensino Superior”, o trabalho de doutoramento de Armando Silva, foi desenvolvido por três etapas, ao longo de cerca de quatro anos. O professor da ESEnfC prestou provas de doutoramento em Enfermagem, tendo obtido a classificação de “Magna Cum Laude” (com grandes honras, o correspondente a um nível académico não inferior a 18 valores) por unanimidade, ao defender, no dia 29 de dezembro, na Universidade Católica do Porto, a respetiva tese.