



15% dos estudantes do Centro têm estilos de vida inadequados

●●● 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.

O trabalho de investigação de Armando Manuel Marques Silva tem por base uma consulta feita a 4.314 estudantes do ensino superior (dos 18 aos 25 anos) a



Armando Marques Silva

DR frequentarem licenciatura ou mestrado integrado, no 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).

A conclusão é que há “uma prevalência de um estilo de vida inadequado para a saúde em 14,6 por cento dos estudantes”. Segundo o professor a ESEnfC, os maiores défices 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 domésticas, fazer jardinagem) ou desporto”.