

HBSC/JUNP – COMPORTAMENTOS DE SAÚDE DOS JOVENS UNIVERSITÁRIOS PORTUGUESES.

Marta Reis^{1,2,3}, Margarida Gaspar de Matos^{1,2,4,5} & Equipa Aventura Social

¹ Aventura Social - Faculdade de Motricidade Humana / Universidade de Lisboa, Portugal.

² ISAMB / Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal

³ Post-doctoral students of the Foundation for Science and Technology - SFRH/BPD/110905/2015

⁴ WJCR / ISPA – Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa, Portugal

⁵ Sabbatical Grant: SFRH/BSAB/135160/2017

Resumo:

A entrada na Universidade é considerada uma idade transaccional, onde os jovens enfrentam novos desafios. Nesta fase, o jovem vai deparar-se com novos ambientes, tais como novas metodologias de ensino e avaliação, a capacidade de adquirir e modificar rotinas e hábitos de estudo, além de uma maior autonomia na gestão do tempo. Ocorrem ainda mudanças face à família, na gestão dos recursos económicos mas, também, na resposta às solicitações internas e externas. Sendo o Ensino Superior uma instituição de índole social considera-se que o mesmo deveria apoiar-se na cooperação e no trabalho de equipa entre prestadores de cuidados de saúde, indivíduos, famílias e grupos da comunidade. Isto é da maior importância se considerarmos a prevalência de acidentes rodoviários provocados pela privação do sono ou pelo consumo de álcool e drogas; gestações não desejadas, interrupções voluntárias de gravidez e infeções sexualmente transmissíveis, e neste sentido a prevenção converte-se na arma mais eficaz, para combater estes riscos. Assim, as Instituições de Ensino Superior podem desempenhar um papel fundamental na promoção e prevenção da saúde. Por outro lado, são escassos os estudos realizados com jovens universitários, pois a prioridade nas últimas décadas tem sido direccionada para os adolescentes, existindo uma lacuna e necessidade de maior conhecimento sobre a saúde e bem-estar destes jovens. O HBSC/JUnP é uma extensão do estudo HBSC/OMS (Health Behaviour in School-aged Children - estudo colaborativo da Organização Mundial de Saúde) e visa adquirir uma compreensão aprofundada dos comportamentos de saúde e estilos de vida dos jovens universitários portugueses.

Palavras-chave:

Comportamentos de saúde; Estilos de vida; Jovens universitários.

HBSC / JUNP - HEALTH BEHAVIORS OF PORTUGUESE UNIVERSITY STUDENTS.

Abstract:

The entrance to the University is considered a transactional age where young people face new challenges. At this stage, young people will encounter new environments, such as new teaching and assessment methodologies, the ability to acquire and modify routines and study habits, as well as greater autonomy in time

management. There are also changes in relation to the family, in the management of economic resources, but also in the response to internal and external demands. Since Higher Education is a social institution, it is considered that it should be based on cooperation and teamwork between health care providers, individuals, families and community groups. This is of the utmost importance if we consider the prevalence of road accidents caused by sleep deprivation or alcohol and drug use; unwanted pregnancy, voluntary interruption of pregnancy and sexually transmitted infections, and in this sense prevention becomes the most effective weapon to combat these risks. Thus, higher education institutions can play a fundamental role in health promotion and prevention. On the other hand, there are few studies carried out with university students, since the priority in the last decades has been directed to the adolescents, existing a gap and need for greater knowledge about the health and well-being of these young people. HBSC / JUnP is an extension of the HBSC / WHO (Health Behavior in School-aged Children) study and aims to gain an in-depth understanding of the health behaviors and lifestyles of young Portuguese university students.

Keywords:

Health behaviors; Lifestyles; University students.