



27

Saúde e Rendimento Académico nos Estudantes da Universidade do Minho: Percepção de Áreas Problemáticas

Elias, A. (1)

Azevedo, V. (1)

Maia, A. (1)

Objetivos

Nos últimos anos, a população estudantil tem sido o alvo preferencial de vários estudos acerca de variáveis que se inserem no conceito alargado de saúde da OMS (2008), tais como doença crónica, comportamentos de risco, stress, sedentarismo, sexualidade ou perturbações alimentares.

A título de exemplo, uma investigação realizada por Seabra (2007) avaliou a prevalência de doença crónica e comportamentos de risco nesta população, tendo concluído que 12.5% dos inquiridos apresenta algum tipo de doença crónica, 19.9% é fumador e 33.1% ingere bebidas alcoólicas; além disso, constatou-se que 40.4% dos estudantes não pratica exercício físico. Num estudo realizado este ano os resultados indicam que cerca de 20% dos estudantes fuma 7.35 cigarros/dia e bebe 4.90 copos de álcool/semana; apenas 2.6% consome outras substâncias, sendo a média semanal de doses de 0.77 (Maia, Samorinha, Elias & Azevedo, em preparação). Loureiro (2006) procurou averiguar a relação entre stress e estilos de vida em estudantes universitários e verificou que 58.2% dos participantes apresentava sintomas de stress e 47% relatava comportamentos de risco para a saúde, entre os quais os hábitos alimentares, a ausência de prática de exercício físico e os consumos de tabaco e álcool.

Em relação às vivências sexuais, no estudo de Remoaldo, Sousa, Santos e Vilas-Boas (2008), 46.4% dos estudantes admitiu já ter iniciado a sua vida sexual, enquanto que numa outra investigação este valor ascende até 63.7% (Martins, 2008). É interessante verificar que, segundo o mesmo autor, mais de 90% dos participantes afirmam estar satisfeitos com a sua vida sexual.

Machado, Fernández, Gonçalves, Martins, Otero, Machado, Castro e Prieto (2004) investigaram a prevalência de perturbações alimentares em jovens universitárias do sexo feminino e verificaram que 16.3% das estudantes apresentavam uma perturbação alimentar. Numa outra investigação concluiu-se que o pico para a anorexia ocorre aos 18 anos e para a bulimia aos 24 anos (Machado, Soares, Sampaio, Torres, Gouveia, Oliveira & COST B-6 Portugal, 2004).

Todavia, desconhece-se a existência de investigações com o propósito de associar estas variáveis à interferência no rendimento académico. Por isso, o principal objectivo deste estudo consistiu na identificação/caracterização das principais preocupações/áreas de saúde percebidas pelos estudantes da Universidade do Minho como interferindo na sua adaptação e rendimento escolar.

Metodologia

Participantes

Este estudo foi realizado com 139 participantes, estudantes universitários das Licenciaturas em Medicina (38.1%), Educação (26.6%) e Engenharia (35.3%), a frequentar o segundo (89.2%), o quarto (10.1%) e o quinto anos (0.7%). A média de idades era 20.56 anos (d.p.= 2.73). Quanto ao sexo dos participantes, 97 (69.8%) pertencem ao sexo feminino e 42 (30.2%) ao sexo masculino.

Instrumentos

O inquérito “Estilo de vida, Saúde/Doença, Bem-Estar e Qualidade de Vida” (Elias, Azevedo & Maia, 2008) foi construído com o objectivo de conhecer a percepção dos estudantes universitários sobre as principais dificuldades que os afectam, interferindo no seu rendimento académico e/ou adaptação à universidade. Este instrumento é constituído por vinte três itens, que cobrem áreas como o stress e ansiedade relacionados com várias fontes de stress, a angústia e tristeza relacionadas com pensamentos autodestrutivos e comportamentos de automutilação, as dores de cabeça, as dificuldades relacionadas com o padrão de sono e a alimentação, o consumo de substâncias, a sexualidade e a doença crónica.

Procedimento

Após a obtenção da permissão para a recolha de dados e do consentimento informado, o questionário foi administrado em pequenos grupos. De seguida, os dados foram analisados recorrendo ao programa estatístico SPSS 14.0 for Windows, tendo sido realizadas análises descritivas.

Resultados

No que diz respeito à apresentação dos resultados, optou-se por diferenciar as áreas percebidas pelos participantes como problemáticas (Quadro 1) das áreas percebidas como não problemáticas (Quadro 2).

Quadro 1 - Resultados relativos às áreas percebidas pelos participantes como problemáticas

		Não tenho dificuldades	Tenho dificuldades	Interfere com o meu rendimento académico/adaptação à universidade	Necessito De apoio
Stress e ansiedade associados...	...a dificuldades em estabelecer relações com os outros	110 (79.1%)	17 (12.2%)	11(7.9%)	1 (0.7)
	... ao local de trabalho	106 (76.3%)	19 (13.7%)	11 (7.9%)	3 (2.2%)
	...à gestão do tempo	45 (32.4%)	68 (48.9%)	20 (14.4%)	6 (4.3%)
	...a apresentações em público	57 (41.0%)	62 (44.6%)	11 (7.9%)	9 (6.5%)
	...a alguma situação adversa particular que tenha vivido (e.g. acidente)	111(79.9%)	16 (11.5%)	9 (6.5%)	3 (2.2%)
	...a relacionamentos interpessoais violentos	123 (88.5%)	10 (7.2%)	3 (2.2%)	3 (2.2%)
Dores de cabeça		74 (53.2%)	48 (34.5%)	15 (10.8%)	2 (1.4%)
Dificuldades relacionadas com o padrão de sono		67 (48.2%)	44 (31.7%)	23 (16.5%)	5 (3.6%)
Dificuldades em gerir a alimentação (e.g., ter um padrão irregular; comer mais do que desejava; comer demasiado, etc)		82 (59%)	47 (33.8%)	7(5.0%)	3 (2.2%)
Dificuldade em adoptar ou manter estilos de vida saudáveis (e.g., exercício físico)		60 (43.2%)	68 (48.9%)	7(5.0%)	4 (2.9%)

Neste âmbito, os estudantes perceberam como mais problemático o stress e ansiedade, associadas à gestão do tempo e apresentações em público; respectivamente, 48.9% e 44.6% dos participantes referiram ter dificuldades. A dificuldade em estabelecer relações com os outros e o local de trabalho são também fontes de stress e ansiedade que interferem com o rendimento e adaptação, sendo ambas referidas por 7.9% da amostra.

Relativamente às dores de cabeça, 34.5% dos estudantes indicaram ter dificuldades e 10.8% interferir com o rendimento académico/adaptação à universidade; no entanto, apenas 1.4% indicaram necessitar de apoio.

O padrão de sono parece ser uma das áreas problemáticas, uma vez que 31.7% dos estudantes relata ter dificuldades a este nível e 16.5% considera que esta dificuldade interfere com o seu rendimento; no entanto, apenas 3.6% da amostra indicou necessitar de apoio.

No que concerne à alimentação, 33.8% dos estudantes referiu ter dificuldades na sua gestão. Apesar disso, apenas 5.0% considera que esta dificuldade interfere com o rendimento académico e 2.2% afirma necessitar de apoio.

A adopção ou manutenção de estilos de vida saudáveis, nomeadamente de exercício físico, constitui uma dificuldade para 48.9% dos estudantes, embora apenas 5.0% refiram interferir com o rendimento académico/adaptação e 2.9% necessitar de apoio.

Quadro 2 - Resultados relativos às áreas percebidas pelos participantes como não problemáticas

		Não tenho dificuldades	Tenho dificuldades	Interfere com o meu rendimento académico/adaptação à universidade	Necessito de apoio
Angústia e tristeza relacionadas com pensamentos auto-destrutivos e comportamentos de auto-mutilação		116 (83.5%)	15 (10.8%)	4 (2.9%)	4 (2.9%)
Sexualidade (e.g., preocupações acerca de práticas sexuais de risco; insatisfação relativamente à sua vida sexual)		120 (86.3%)	13 (9.4%)	4 (2.9%)	2 (1.4%)
Consumo de substâncias	Tabaco	127 (91.4%)	11(7.9%)	-	1 (0.7%)
	Álcool	134 (96.4%)	3(2.2%)	2 (1.4%)	-
	Haxixe	136 (97.8%)	2 (1.4%)	1 (0.7%)	-
	Outras	134 (96.4%)	2 (1.4%)	2 (1.4%)	1 (0.7%)
Doença crónica...	Doença oncológica (e.g. mastectomia)	137 (98.6%)	2 (1.4%)	-	-
	Problemas dermatológicos (e.g., acne, psoríase)	118 (84.9%)	19 (13.7%)	1(0.7%)	1 (0.7%)
	Diabetes	139 (100%)	-	-	-
	Dor crónica	134 (96.4%)	4 (2.9%)	1 (0.7%)	-
	Doença cardiovascular	137 (98.6%)	2 (1.4%)	-	-
	Doença respiratória (e.g., asma)	132 (95.0%)	5 (3.6%)	1 (0.7%)	1 (0.7%)
	Outras	134 (96.4%)	2 (1.4%)	-	3 (2.2%)

De acordo com os resultados a angústia e tristeza não é uma área problemática, visto que 83.5% dos estudantes referiram não ter qualquer dificuldade e apenas 2.9% indicaram ser esta uma área suficientemente problemática para interferir com o seu rendimento e que necessitava de apoio.

A sexualidade não constitui uma dificuldade / problema para 86.3% dos estudantes.

Os participantes indicaram não ter dificuldades no que diz respeito ao consumo de substâncias: tabaco (91.4%), álcool (96.4%), haxixe (97.8%) e outras (96.4%). Os resultados indicam que o consumo de tabaco é a área na qual os estudantes referem ter mais dificuldades (7.9%), comparativamente com outras substâncias: álcool (2.2%), haxixe (1.4%) e outras (1.4%).

De uma forma geral, os estudantes não referiram ter dificuldades associadas à condição de doente crónico: doença oncológica (98.6%), problemas dermatológicos (84.9%); diabetes (100%); dor crónica (96.4%); doença cardiovascular (98.6%); doença respiratória (95.0%) e outras (96.4%). Importa referir que 13.7% dos estudantes indicaram ter dificuldades com problemas dermatológicos.

Discussão e conclusões

Os resultados evidenciam que as áreas nas quais os estudantes sentem mais dificuldades são o stress e a ansiedade (associadas à gestão do tempo e a

apresentações em público) e as dores de cabeça. A este respeito, é interessante verificar a proximidade percentual entre os participantes que apresentam sintomas de stress na investigação de Loureiro (2006) e os estudantes que percebem o stress como uma área problemática e interferente no seu rendimento académico.

Os participantes revelaram ainda dificuldades significativas ao nível da gestão da alimentação, valor que é bastante superior aos resultados de Machado e colaboradores (2004) no que concerne à prevalência de perturbações alimentares. No entanto, importa referir que os participantes não eram questionados especificamente sobre perturbações alimentares, mas acerca de dificuldades na gestão da alimentação de uma forma geral, o que poderá significar que não são apenas os indivíduos com perturbações alimentares que sentem dificuldades a este nível.

Também o padrão de sono e a adopção e manutenção de estilos de vida saudáveis foram áreas identificadas como problemáticas, o que corrobora investigações como a de Seabra (2007) ou Loureiro (2006).

Em contraponto, o consumo de substâncias, a sexualidade e a doença crónica não são áreas percebidas como problemáticas; mais concretamente, de uma forma geral, apenas 5% admite ter dificuldades. Estes resultados vão de encontro às conclusões de Maia, Samorinha, Elias e Azevedo (em preparação), Martins (2008) e Seabra (2007).

Estes resultados indicam importantes pistas de acção e intervenção no contexto universitário que suportam a pertinência de oferecer serviços de apoio psicológico e desenvolver actividades com vista à promoção da saúde, numa perspectiva preventiva, com o objectivo de responder às necessidades manifestadas pelos estudantes e, assim, contribuir para o sucesso da sua integração e realização académica.

Referências

Seabra, A.M.S.S. - *Queixas de saúde subjectivas e preocupações modernas de saúde: Um estudo comparativo entre alunos de diferentes licenciaturas*. Tese de Mestrado da Universidade do Minho, 2007.

Remoaldo, P.C.A., Sousa P.B., Santos, J.M., Vilas-Boas, M.A. - *Doenças Sexualmente Transmissíveis - O Retrato dos Estudantes Universitários do Noroeste Português* [Em linha]. [Consultado a 26 de Novembro de 2008] Disponível: <http://www.ugr.es/~adeh/comunicaciones/Remoaldo_P_C_A.pdf>

Martins, A.M. - *Estudantes universitários, lazer e práticas socioculturais: estudo de caso* [Em linha] [Consultado a 1 de Dezembro de 2008] Disponível na WWW: <http://www.aps.pt/cms/docs_prv/docs/DPR462df6816b73a_1.PDF>.

Organização Mundial de Saúde. - *WHO Definition of Health* [Em linha]. 1948. [Consultado a 26 de Novembro de 2008] Disponível na WWW: <<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>>.

Maia, A., Samorinha, C., Elias, A., Azevedo, V. (Em preparação). - *Principais comportamentos de risco em jovens Portugueses: Estudantes universitários vs. Estudantes do Ensino Profissional*.

Loureiro, E.M.F. - *Estudo da relação entre o stress e os estilos de vida nos estudantes de Medicina*. Dissertação de Mestrado, 2006.

Machado, P.P.P., Soares, I., Sampaio, D., Torres, A.R., Gouveia, J.P., Oliveira, C.V. & COST B-6 Portugal. - Perturbações alimentares em Portugal: Padrões de utilização dos serviços. *Comportamento Alimentar*. 1:1 (2004), 1-8.

Elias, A., Azevedo, V., & Maia, A. - *Estilo de vida, Saúde/Doença, Bem-Estar e Qualidade de Vida*, 2008.

Machado, P.P.P, Fernández, M.L., Gonçalves, S., Martins, C., Otero, M.C., Machado, B.C., Castro Y.R., & Prieto, M.F. - Eating related problems amongst Iberian female college students. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 4 :3 (2004) 495-504.