Gac Sanit. 2025;39(S2):613

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

179 - ESTILOS DE VIDA E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR

A.M. Silva, N.A. Olanrewaju, I.S. Brito

Escola Superior de Enfermagem de Coimbra; Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem.

Resumen

Antecedentes/Objetivos: A transição para o ensino superior marca uma fase de transformação, na qual os jovens enfrentam novas experiências que impactam no seu modo de vida. A análise dos estilos de vida no contexto universitário apresenta características particulares, resultantes da interação de diversos fatores, o que coloca a saúde e o bem-estar dos estudantes como uma prioridade na agenda das instituições de ensino superior. Objetivos: caraterizar os estilos de vida e Bem-estar psicológico em estudantes do primeiro ano da licenciatura em enfermagem; analisar a correlação entre os domínios do estilo de vida e o Bem-estar psicológico em estudantes do primeiro ano da licenciatura em enfermagem.

Métodos: Estudo descritivo-correlacional, transversal, com uma amostra não probabilística de 241 estudantes do primeiro ano da licenciatura em enfermagem. Recorreu-se a um instrumento de colheita de dados constituído por: questionário de caraterização sociodemográfica, Bem-estar Psicológico (QGBEP-R) e Estilo de Vida FANTÁSTICO, traduzidos e validados para a população portuguesa. A análise estatística foi realizada com recurso ao programa IBM SPSS Statistics 25.0.

Resultados: A média de idade dos estudantes foi de 18,87 ± 3,24; 85,9% dos estudantes participantes foram do sexo feminino. Dos 241 estudantes, 14,1% apresentaram um score de estilo de vida considerado não adequado para a saúde e 85,9% apresentaram um estilo de vida adequado para a saúde. Em relação a média global do estilo de vida foi de 85,12 ± 11,29 (mínimo = 40 e máximo = 110), considerado “Muito bom”. Quanto a média do bem-estar psicológico foi de 16,67 ± 4,80 (mínimo = 3; máximo = 28). Em relação a correlação do estilo de vida global e o bem-estar psicológico, obteve-se uma correlação positiva e estatisticamente significativa ($r = 0,670$; $p < 0,001$). Quando se correlaciona os vários domínios do estilo de vida com o bem-estar psicológico, encontrou-se uma maioria de correlações positivas exceto no domínio “Álcool e outras drogas” em que a correlação foi negativa e estatisticamente significativa ($r = -0,154$; $p = 0,017$).

Conclusões/Recomendações: A análise dos estilos de vida possibilitou identificar áreas prioritárias para intervenção e direcionar ações de promoção da saúde. A maior parte dos estudantes avalia seu estilo de vida como "Muito bom". Há uma relação positiva entre os estilos de vida e o bem-estar psicológico, o que nas intervenções de promoção da saúde é uma variável a ter em conta para uma intervenção mais efetiva.

0213-9111 © 2025 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados