



<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  $18,87 \pm 3,24$ ; 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  $85,12 \pm 11,29$  (mínimo = 40 e máximo = 110), considerado “Muito bom”. Quanto a média do bem-estar psicológico foi de  $16,67 \pm 4,80$  (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.