



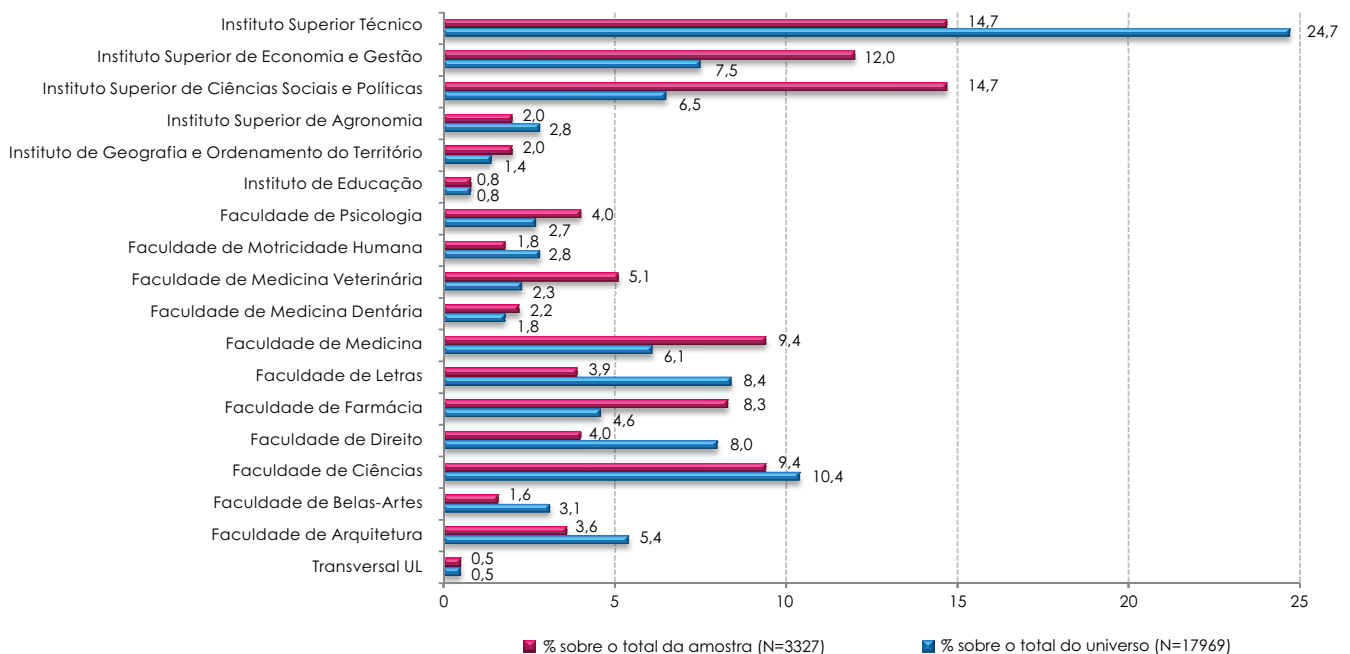
consumos e estilos de vida dos estudantes do ensino superior

ULisboa

Grupo de Trabalho
 Equipa CNJ: Rute Borrego (coord.), Sara Silvestre
 Equipa OPJ/ICS-UL: Vítor Sérgio Ferreira (coord.), Jussara Rowland, Mónica Truninger, Pedro Alcântara da Silva
 Equipa SICAD: Elsa Lavado, Raul Melo

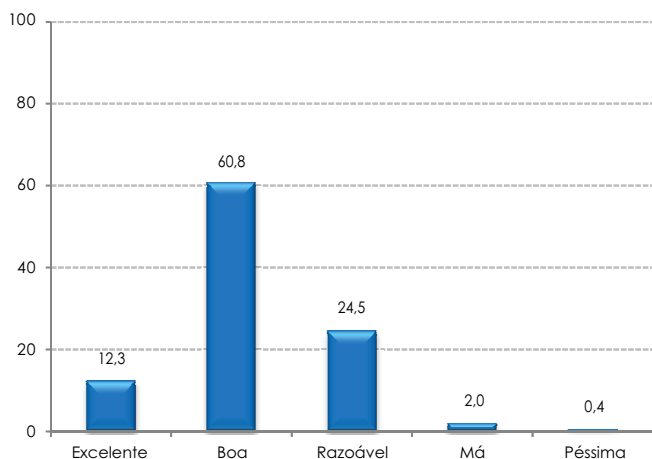
introdução	O estudo Consumos e Estilos de Vida dos Estudantes do Ensino Superior , iniciado em 2012, é resultado de uma parceria entre o Conselho Nacional da Juventude (CNJ), o Observatório Permanente da Juventude do Instituto de Ciências Sociais (OPJ/ ICS-UL) e o Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD), no âmbito do projeto de responsabilidade social ComSUMOS Académicos.
objetivo	Retratar os estilos de vida dos estudantes da Universidade de Lisboa (ULisboa), nas áreas da saúde e bem-estar, práticas desportivas e de lazer, alimentação, consumo de bebidas alcoólicas e outras substâncias psicoativas.
método	Inquérito por questionário <i>on-line</i> autopreenchido pelos estudantes. Convite ao preenchimento enviado por correio eletrónico, em três datas distintas, pelas instituições e associações académicas e de estudantes. Participação voluntária e anónima.
recolha de dados	Semanas de 27 de novembro a 16 de dezembro de 2012.
amostra	Amostra não representativa. Foram obtidos 3327 inquéritos válidos de estudantes do primeiro ciclo e mestrados integrados da ULisboa (N=17969). Taxa de resposta de 9.7% do total do universo de estudantes inscritos nesses graus no ano letivo 2012/13.

Gráf. 1: Distribuição de Faculdade/Instituto, segundo o total de estudantes inquiridos e o total de estudantes da ULisboa (%)

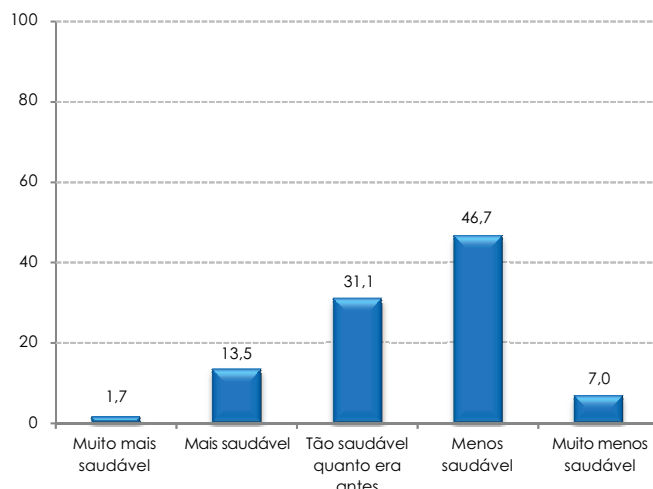


Estado de Saúde Subjetivo

Gráf. 2: "Comparando com as pessoas da sua idade, como avalia a sua saúde?" (%) (N=3315)



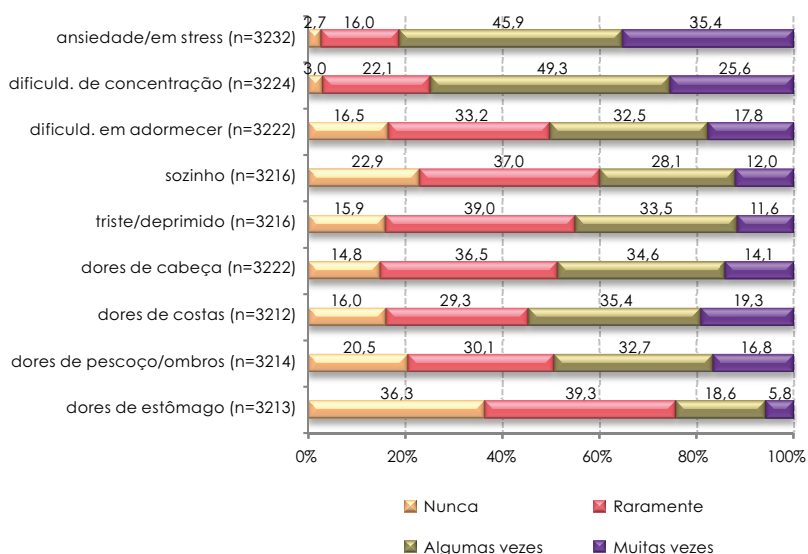
Gráf. 3: "Comparado com o período antes de ter entrado na universidade, diria que o seu estilo de vida se tornou..." (%) (N=3315)



A maioria dos estudantes declara que o seu estado de saúde é bom (60.8%) ou mesmo excelente (12.3%). Os homens avaliam mais positivamente a sua saúde (17.0% referem que é excelente, contra 9.9% das mulheres), assim como os estudantes com idades até aos 22 anos (cerca de três quartos declaram que é bom ou excelente, situando-se os restantes grupos etários abaixo dos 68.0%). Quem frequenta os cursos de ciências da vida e da saúde também tende a avaliar mais positivamente a sua saúde, nomeadamente por relação aos estudantes de artes e letras.

A maioria dos estudantes considera que o seu estilo de vida piorou depois de ter entrado na universidade, em particular os que têm entre 25 e 29 anos (57.6% declara que é menos ou muito menos saudável). Os estudantes de ciências sociais e humanas são quem menos sentiu um impacto negativo da universidade no seu estilo de vida.

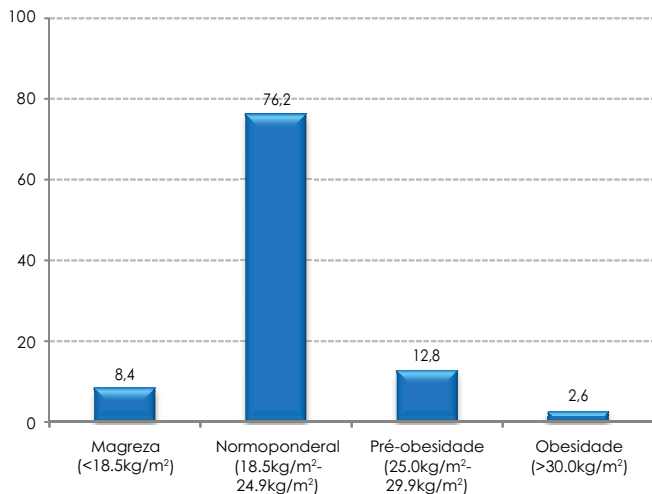
Gráf. 4: Nos últimos três meses, com que frequência sentiu... (%)



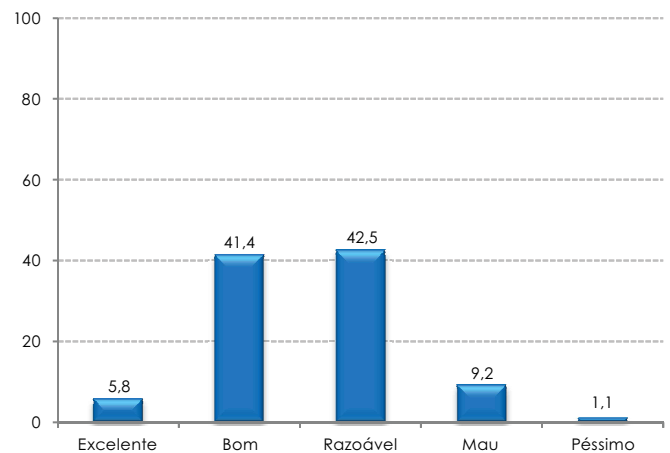
Este conjunto de indicadores indicia a propensão para alguma forma de mal-estar físico e/ou psíquico quotidiano, e acomoda duas dimensões latentes com um elevado grau de consistência interna. A primeira dimensão agrega os cinco primeiros indicadores, reveladores de mal-estar emocional. Este tipo de mal-estar tende a ser mais frequentemente sentido entre as mulheres (64.1% destas declaram senti-lo algumas ou muitas vezes; os homens somam 50.1%), e entre os estudantes de artes e letras (70.7%) – por oposição aos estudantes de ciências da vida e da saúde, que são quem menos refere sentir este tipo de mal-estar (55.9%). O mal-estar físico, que agrega os quatro últimos indicadores, afeta também mais as mulheres (44.9%, mais do dobro da percentagem de homens, 20.6%); e os estudantes de artes e letras (53.8%, inversamente aos estudantes de ciências exatas, naturais e engenharias, com 29.3%).

Estado Físico

Gráf. 5: Índice de Massa Corporal (%) (N=3163)



Gráf. 6: Para alguém da sua idade, como avalia o estado atual da sua forma física?" (%) (N=3206)

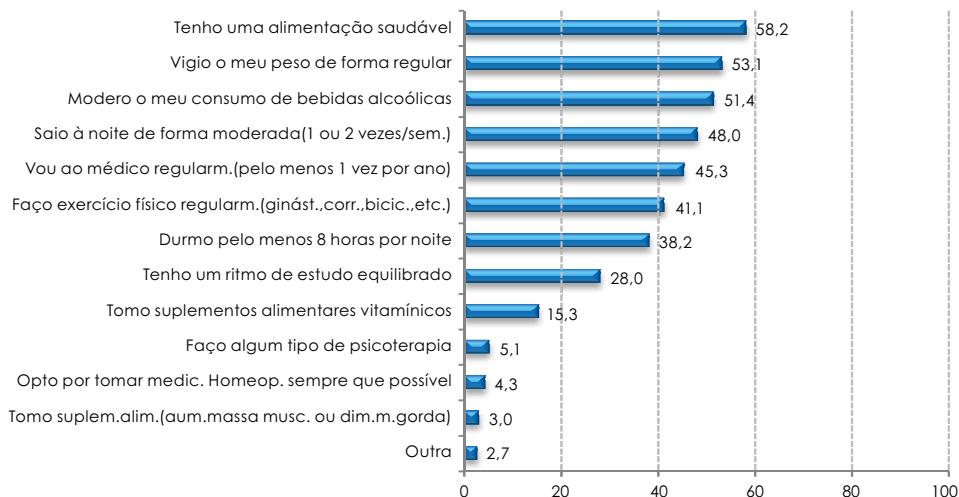


Cerca de três quartos da população da ULisboa tem valores normais na relação peso-altura autorrelatada (IMC). A proporção de estudantes situados no índice de magreza, é mais elevada no sexo feminino (10.8%) do que no sexo masculino (3.5%). Já a percentagem de estudantes com excesso de peso acentua-se entre os homens (18.5%) relativamente às mulheres (9.9%). Denota-se ainda uma proporção mais elevada de estudantes com excesso de peso entre os filhos de pais com menor escolaridade e nas faixas etárias mais velhas.

A avaliação que os estudantes fazem do estado atual da sua forma física é positiva, mas tende a decrescer à medida que se avança nos escalões etários: só 32.4% dos estudantes com mais de 29 anos escolhem a opção "bom", sendo 48.9% os estudantes dessa faixa etária que declaram ter uma má forma física. Apenas 3.9% das estudantes do sexo feminino consideram a sua forma física "excelente", percentagem que atinge os 9.5% entre os rapazes.

Práticas de Prevenção

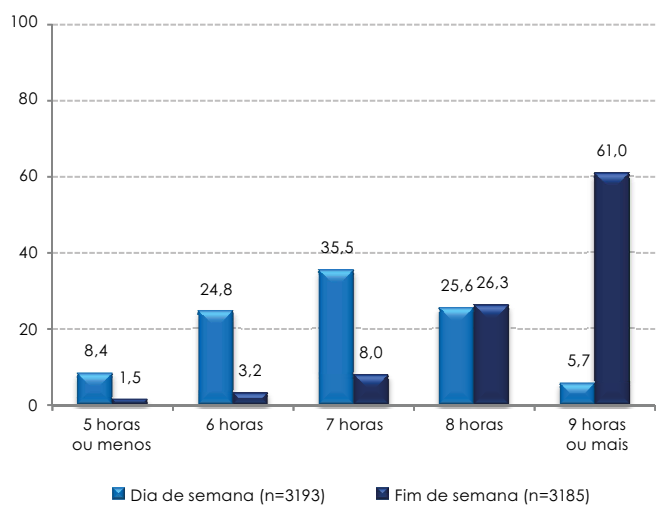
Gráf. 7: "Da seguinte lista de atividades assinale as que faz atualmente para manter/melhorar a sua saúde:" (%) (N=3327)



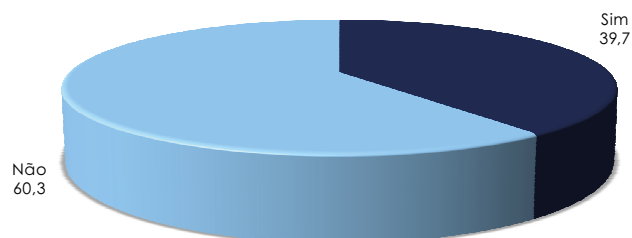
A vigilância do peso, bem como ter uma alimentação saudável e um consumo moderado de álcool, são as medidas mais adotadas pelos jovens para manter ou melhorar a sua saúde. Num segundo plano, mas ainda assim com relevância, surge a vigilância médica e a adoção de comportamentos saudáveis como fazer exercício físico e dormir pelo menos 8 horas. As mulheres e os estudantes da área das ciências da vida e da saúde são quem tende a mais relevar a maioria destas preocupações. Os mais jovens, com idades até aos 22 anos, são quem mais refere moderar o consumo de bebidas alcoólicas e saídas à noite.

Descanso e Atividade Física

Gráf. 8: "Quantas horas em média costuma dormir durante a semana e ao fim de semana?" (%)



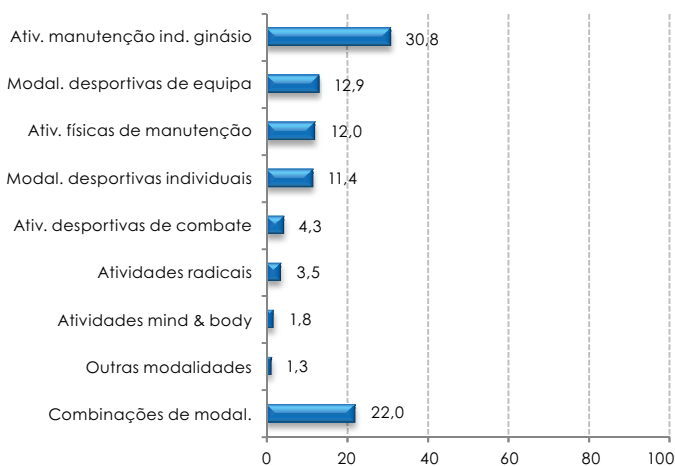
Gráf. 9: "Pratica atualmente alguma atividade física, desportiva ou radical?" (%) (N= 3148)



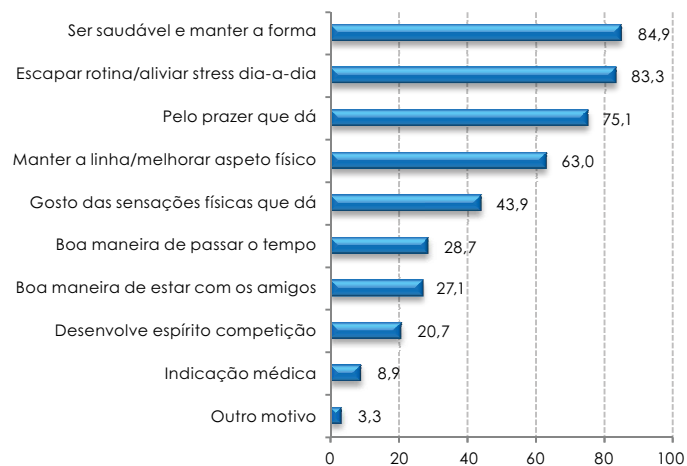
O défice de sono é relativamente comum no quotidiano dos estudantes durante a semana, sendo que estes tendem a compensá-lo ao fim de semana. Apenas um terço dos estudantes declara dormir as 8 horas mínimas aconselhadas. 33.2% dorme 6 ou menos horas, em particular aqueles com mais de 29 anos (51.4%; descendo para 30.0% nos que têm até 24 anos), assim como os estudantes de artes e letras e de ciências da vida e da saúde.

A atividade física encontra-se substancialmente mais disseminada entre os homens (50.1%) do que entre as mulheres (34.5%). Tende também a ser mais praticada à medida que os estudantes se vão inserindo na vida estudantil, sendo mais escassa no 1º ano do curso (33.9%) e atingindo o seu máximo entre os estudantes do 5º ano (49.7%). Os estudantes da área de Ciências da Vida e da Saúde são os que declaram praticar uma atividade física em mais elevada proporção (45.0%).

Gráf. 10: Atividades físicas, desportivas ou radicais praticadas (%) (N=1251)



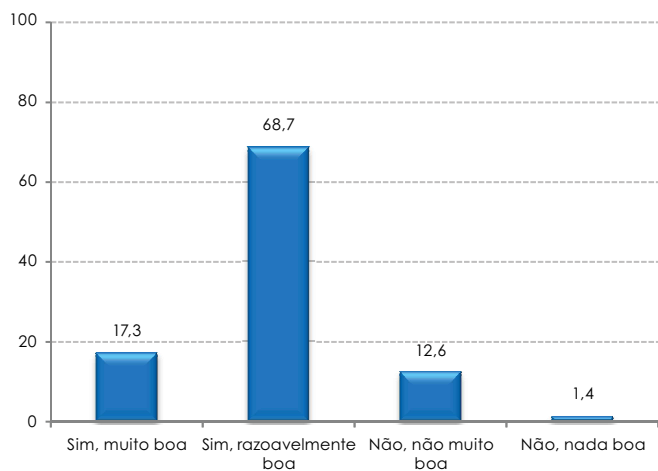
Gráf. 11: "Indique os principais motivos pelos quais pratica uma atividade física, desportiva ou radical" (%) (N=1249)



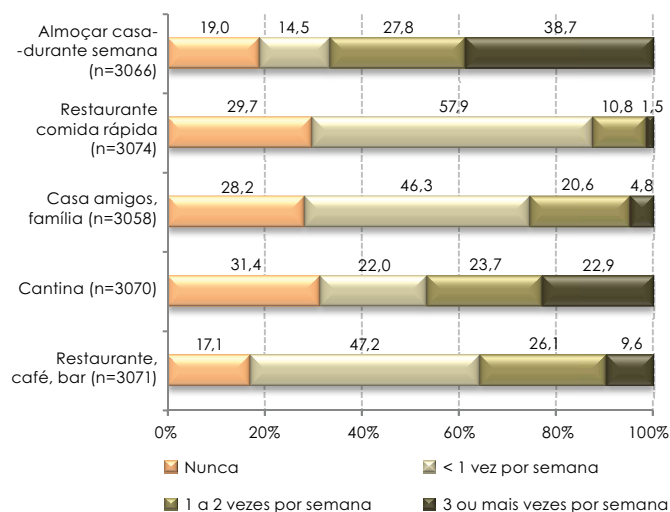
As atividades mais praticadas são as modalidades de manutenção individual em ginásio, bem como vários tipos de combinações de atividades. Os estudantes do sexo masculino praticam mais modalidades desportivas de equipa que as mulheres (18.5% vs 9.0%), assim como mais combinações de modalidades (28.9% vs 17.0%). As estudantes do sexo feminino são mais disponíveis à prática de atividades de manutenção individual em ginásio do que os homens (38.0% vs 20.7%).

A associação entre prática de atividade física e saúde é acentuada: "ser saudável e manter a forma" é a razão mais escolhida pelos inquiridos (84.9%). A maioria dos que invocam a "manutenção da linha ou a melhoria do aspeto físico" praticam atividades de manutenção individuais em ginásios (40.0%); do mesmo modo, os que indicam praticar atividades físicas ou desportivas "por indicação médica" são praticantes de atividades de manutenção individual em ginásio (35.0%) e modalidades desportivas individuais (20.7%).

Gráf. 12: "Considera a sua alimentação habitual boa para a sua saúde?" (%) (N=3106)



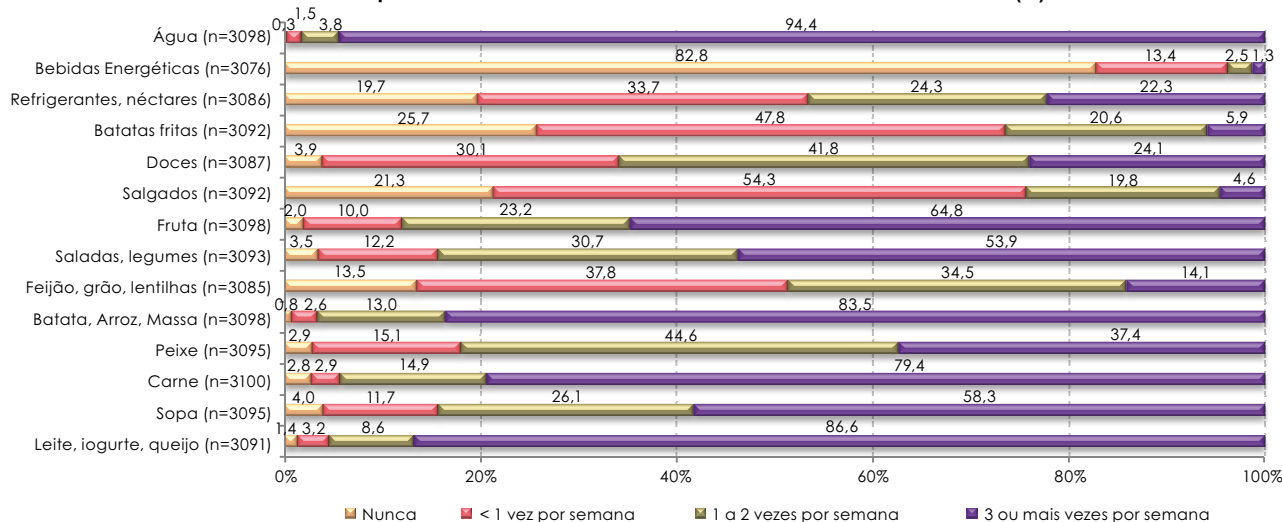
Gráf. 13: Frequência com que come nos seguintes locais (%)



Mais de metade dos estudantes afirma que a sua alimentação é "razoavelmente boa" para a saúde (68,7%). Os homens tendem a ter uma opinião mais negativa. Os estudantes com uma atitude mais positiva tendem a estar mais representados entre os que vivem com a família de origem, com mães de escolaridade elevada e pais com profissões mais qualificadas. Quanto mais elevado o IMC, mais negativa é a autoavaliação dos estudantes sobre os seus hábitos alimentares.

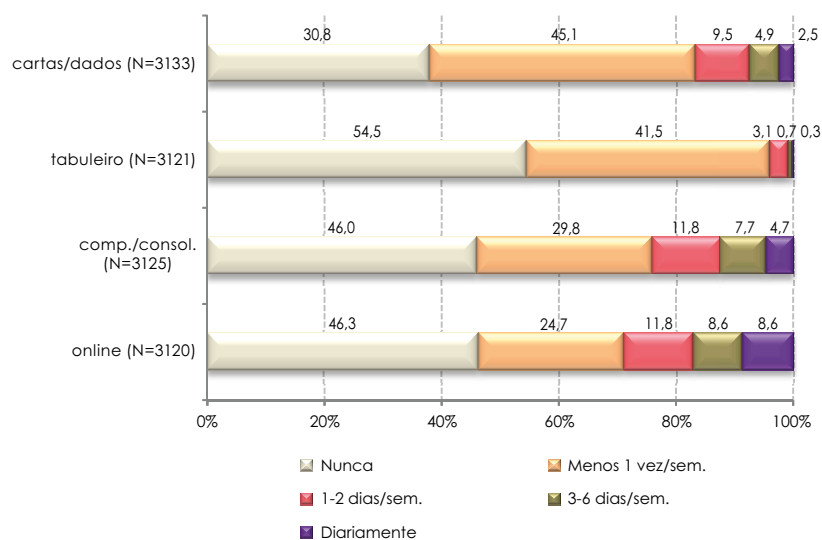
Almoçar em casa durante a semana (38,7%) e a cantina (22,8%) constituem os locais privilegiados de consumo alimentar dos estudantes. A cantina tende a ser um contexto mais frequentado entre os homens, os mais jovens, os que estudam a tempo inteiro, os deslocados da sua área de residência e os que vivem sozinhos ou com amigos (e.g. residência universitária ou partilha de casa). As mulheres e os mais velhos afirmam mais raramente comer em restaurantes de comida rápida.

Gráf. 14: Frequência de consumo de alimentos e bebidas nos últimos 30 dias (%)



A maioria dos estudantes consome com maior frequência laticínios (86,6%), batatas, arroz, massa (83,5%) e carne (79,4%). Mais de metade afirmou ingerir com grande frequência fruta (64,8%), sopa (58,3%) e saladas/legumes (53,9%). Os mais jovens, os homens, os que vivem com a família de origem, e os estudantes cujas mães têm escolaridade elevada, são os que mais afirmam consumir carne; arroz, batatas, massas e refrigerantes. As mulheres, os mais jovens, e os que vivem com a família de origem, tendem a assinalar o consumo de sopa e laticínios mais vezes. Legumes e saladas seguem a mesma tendência, sendo também mais frequente entre os estudantes com pais especialistas das profissões intelectuais e científicas. O consumo frequente de fruta é mais elevado entre os mais velhos (> 29 anos).

**Gráf. 15: "Com que frequência costuma jogar os seguintes jogos?"
Jogos sem ser a dinheiro (%)**

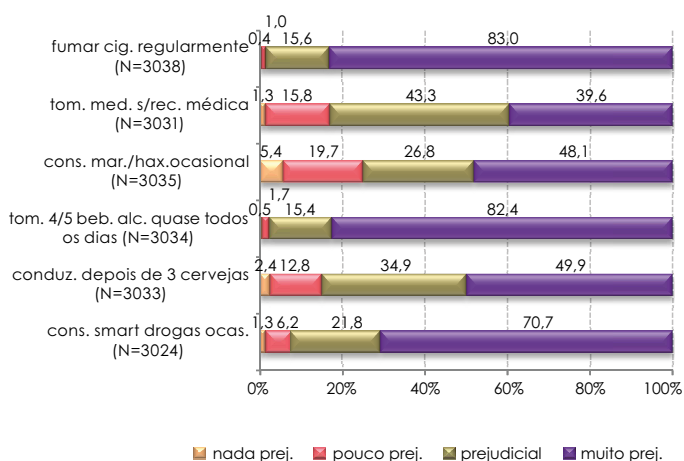


Os jogos de suporte eletrónico (online, de computador/consola) são os jogados mais frequentemente (17.2% e 12.4% pelo menos 3 dias por semana respetivamente). Nos restantes jogos, importa salientar que os de cartas/dados são jogados semanalmente por 16.9%.

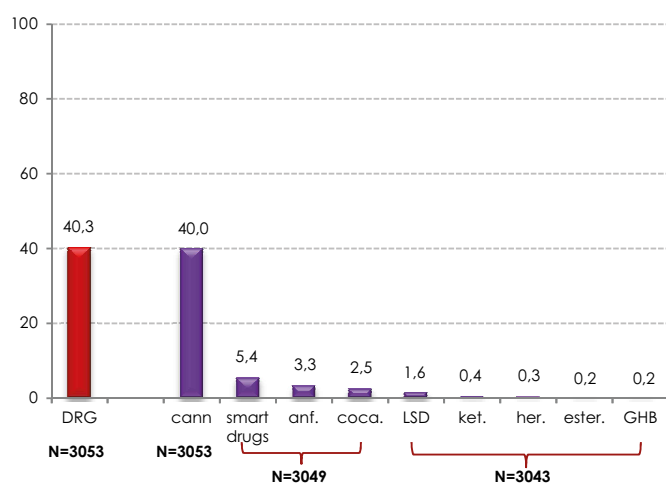
Considerando o jogo a dinheiro, na sua maioria os estudantes não têm o hábito de jogar a dinheiro (86.0%). No entanto importa destacar que 1.4% o fazem pelo menos uma vez por semana em apostas na net enquanto 1.1% o fazem em jogos de cartas ou dados.

Substâncias Lícitas e Ilícitas

Gráf. 16: Perceção de comportamentos prejudiciais para a saúde (%)



Gráf. 17: Prevalências de Consumo ao Longo da Vida: Droga (%)

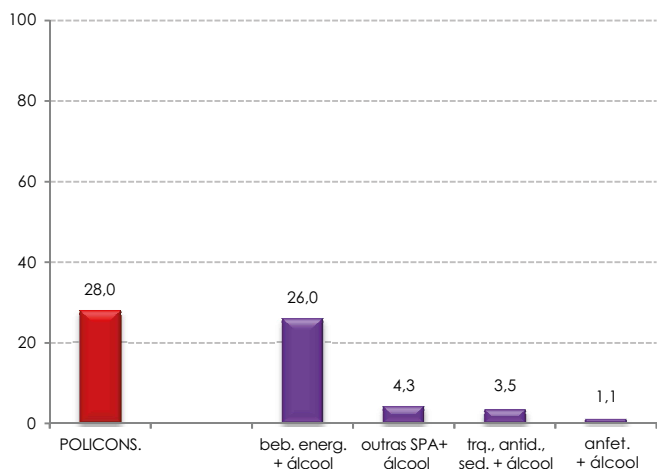


No que se refere à percepção de comportamentos de risco para a saúde, os estudantes destacam o "fumar cigarros regularmente" (83.0%), "tomar 4/5 bebidas alcoólicas quase todos os dias" (82.4%), seguindo-se o consumo ocasional de smart drugs (70.7%) como "muito prejudicial". Por outro lado, 25.1% destes estudantes consideram ser "pouco" ou "nada prejudicial" fumar marijuana/haxixe ocasionalmente, enquanto 17.1% fazem a mesma apreciação em relação a tomar medicamentos sem receita médica e 15.2% consideram "pouco" ou "nada prejudicial" conduzir depois de beber 3 cervejas.

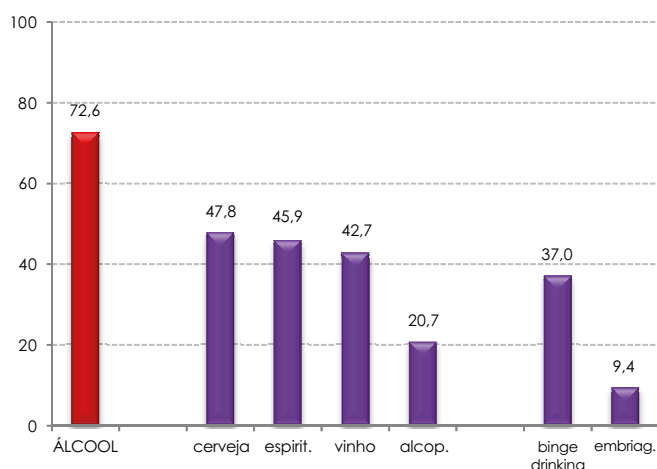
Relativamente às substâncias ilícitas, 40% dos estudantes já consumiram alguma vez na vida cannabis, seguindo-se o consumo de smart drugs (5.4%) e de anfetaminas / metanfetaminas (3.3%). Quanto ao consumo atual (Últimos 30 Dias), cerca de 11.3% declararam ter consumido cannabis, sendo residual o consumo das restantes substâncias ilícitas (<1.0%).

Substâncias Lícitas e Ilícitas

Gráf. 18: Prevalências de Consumo ao Longo da Vida: Policonsumos (%) (N=3039)



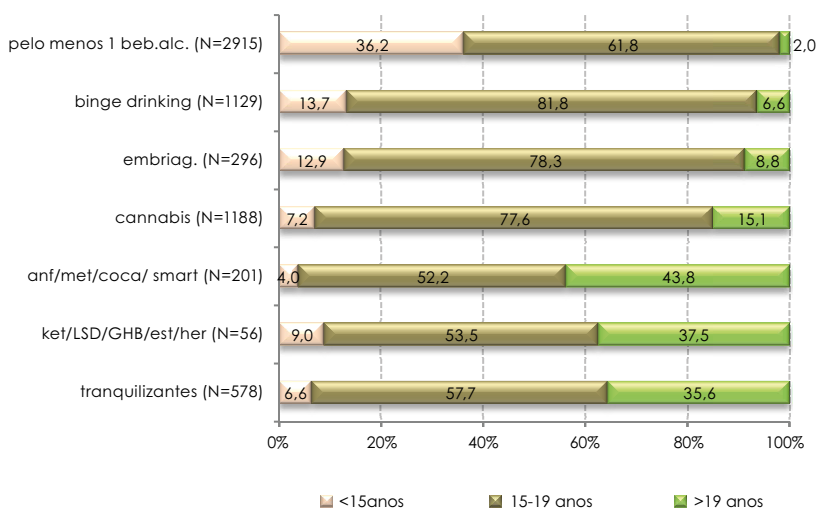
Gráf. 19: Prevalências de Consumo nos Últimos 30 Dias: Álcool (%) (N=3066)



No que respeita aos policonsumos incluídos no questionário (tranquilizantes / antidepressivos ou sedativos com álcool, anfetaminas com álcool, bebidas energéticas com álcool e outras substâncias psicoativas com álcool), é de salientar o consumo pelo menos uma vez na vida de bebidas energéticas com álcool (26.0% dos respondentes). Nos Últimos 30 Dias verifica-se que 6.5% consumiu bebidas alcoólicas com energéticas, e, no álcool com anfetaminas encontrou-se um valor residual de 0.3%.

Diferenciando o consumo nos Últimos 30 Dias por tipos de bebidas alcoólicas, verifica-se que os resultados oscilam entre 47.8% (cerveja) e 42.7% (vinho), sendo exceção os *alcopops* (20.7%). É de destacar que 37.0% dos estudantes assumem ter bebido 5 ou mais copos (se é mulher) ou 6 ou mais copos (se é homem) numa mesma ocasião (*binge drinking*) – e que 9.4% dos respondentes indicam ter-se embriagado pelo menos uma vez nos Últimos 30 Dias.

Gráf. 20: Idades de início dos consumos (%)



Em relação às idades de início - entre os estudantes que assumiram já ter consumido algum tipo de substâncias psicoativas – maioritariamente, as primeiras experiências ocorreram entre os 15 anos e os 19 anos, sendo contudo de destacar a percentagem de estudantes que declaram o início do consumo de qualquer bebida alcoólica antes dessa idade (36.2%) verificando-se um início mais tardio (após os 19 anos) para as substâncias estimulantes (43.8%), ketamina/LSD/GHB/esteroides ou heroína (37.5%) e tranquilizantes (35.6%).

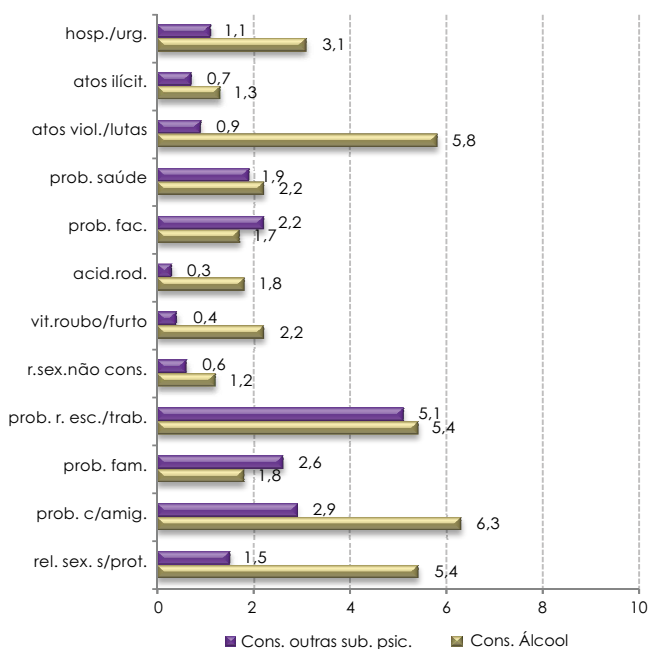
Substâncias Lícitas e Ilícitas

"Ao Longo da Vida, alguma vez consumiu alguma das seguintes substâncias em qualquer uma destas ocasiões?"		Festas Tecno/ /Raves	Festas Trance	Festas académicas	Saídas à noite	P. Ano, Carnaval, etc.	Concertos, Festivais	Casa pp ou de amigos
Consumidores de: (Prevalências ao Longo da Vida)	Cannabis (N=1220)	8.5	7.5	33.6	60.8	45.6	41.9	72.1
	Anf./Metanfet. (N=102)	41.2	40.2	8.8	49.0	31.4	35.3	24.5
	Cocaína (N=75)	33.3	24.0	9.3	56.0	41.3	22.6	56.0
	Smart Drugs (N=165)	13.3	8.5	12.1	48.5	23.6	16.4	60.6

Em termos de contextos de consumo, e considerando o **grupo de consumidores das respetivas substâncias**, destaca-se a "casa própria ou de amigos" como o local onde mais frequentemente ocorrem consumos de cannabis (72.1%), estando igualmente associado ao consumo de *smart drugs* e cocaína. A "saída noturna" é igualmente um contexto transversal onde para além das substâncias anteriormente referidas ganham destaque igualmente o consumo de anfetaminas / metanfetaminas. As Festas em torno de estilos específicos de música, ("Tecno/Raves" e "Trance") ganham expressão no consumo destas últimas (anf./met.) (41.2% e 40.2% respetivamente), e também da cocaína (33% e 24%). As "festas académicas" surgem entre os contextos menos referidos para o consumo de substâncias ilegais, sendo de destacar, no entanto, a cannabis (33.6%) e as *smart drugs* (12.1%).

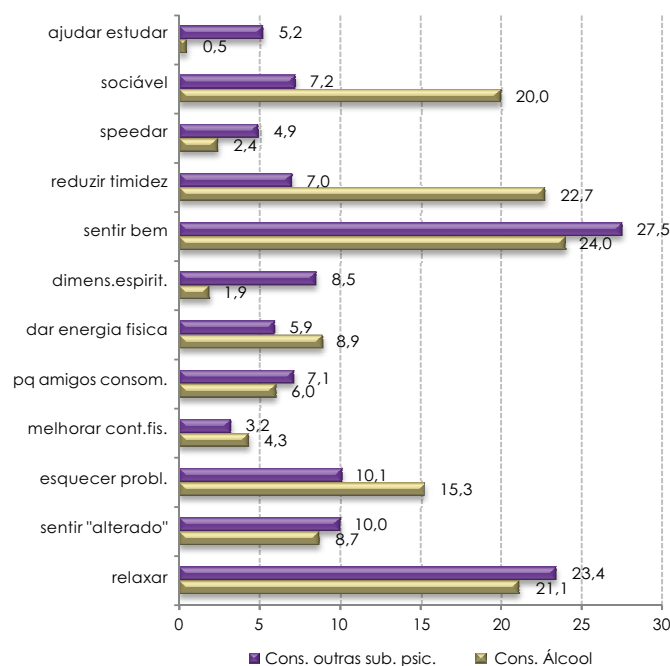
Gráf. 21: "Ao Longo da Vida, por causa do seu consumo de Álcool/Outras Substâncias Psicoativas, que situações já lhe aconteceram?" (%)

(cons. alc.-PLV N=2990 / cons. outras sub. psic.-PLV N=1231)



Gráf. 22: "De entre as motivações para consumir Álcool/Outras Substâncias Psicoativas, indique razões para o fazer/ter feito?" (%)

(cons. alc.-PLV N=2990 / cons. outras sub. psic.-PLV N=1231)



Considerando o **grupo de consumidores**, é baixa a percentagem de estudantes que assumem a experiência de **consequências** negativas devido ao consumo de substâncias psicoativas. No entanto, é de destacar a atribuição de mais consequências negativas ao consumo de álcool do que ao consumo de outras substâncias psicoativas.

No caso do álcool as consequências que apresentam maior expressão prendem-se com: "ter problemas com os amigos" (6.3%), "envolver-se em atos violentos ou lutas" (5.8%) e com igual expressão (5.4%) "envolver-se em relações sexuais desprotegidas" e "baixar o rendimento escolar/trabalho". Em relação às outras substâncias psicoativas, esta última consequência é a que mais se destaca em 5.1% dos respondentes.

Finalmente no que diz respeito às **motivações** que levam ao consumo, é interessante verificar que - considerando o **grupo de consumidores** - elas são mais variadas para o álcool do que para outras substâncias psicoativas, uma vez que no caso do álcool as motivações distribuem-se entre o "bem-estar", e o "relaxar", mas também pela procura da sociabilidade e a procura de ultrapassar as barreiras da inibição; por outro lado, no caso das restantes substâncias as respostas concentram-se sobretudo na procura de se "sentirem bem" (27.5%) e de "relaxar" (23.4%).

ficha técnica

design e paginação
Joana Meira
Departamento de Comunicação / FADU

impressão
Editorial do Ministério da Educação e Ciência
200 exemplares

publicação
setembro 2013