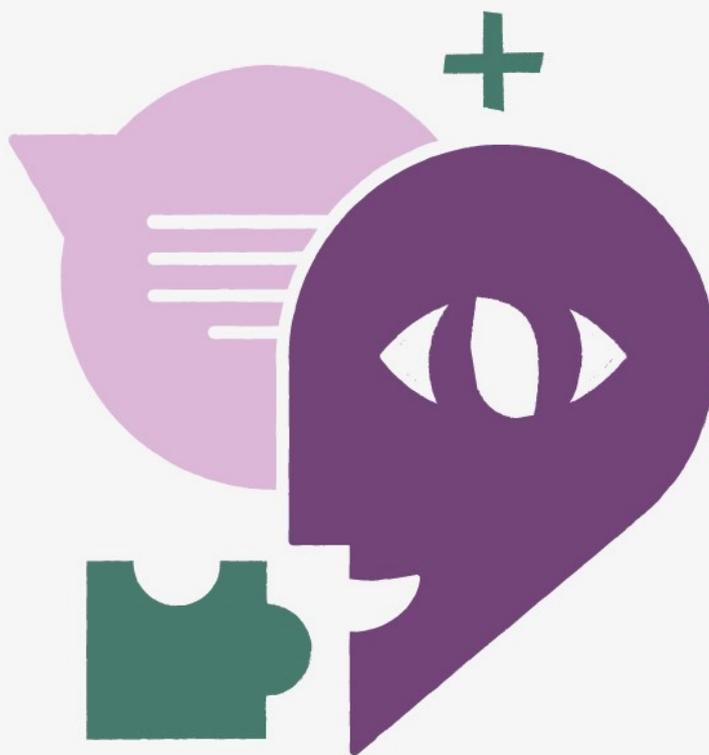


**OBSERVATÓRIO PARA
A SAÚDE DOS ESTUDANTES
DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE LEIRIA**



RELATÓRIO TÉCNICO DE 2024

MAIO DE 2025



Ficha Técnica

Título: Observatório para a Saúde dos Estudantes do Instituto Politécnico de Leiria - Relatório Técnico 2024

Autor(es):

Carolina Miguel da Graça Henriques

Pedro de Matos Gonçalves

Rui Manuel Neto e Matos

Susana Luísa da Custódia Machado Mendes

Cláudia Andreia Cunha Belém Toneca

Susana Cristina Oliveira Diz

Bárbara Lopes Ferreira

Grafismo:

Laura Ferreira

Edição:

Instituto Politécnico de Leiria

Ano de edição:

2025

ISBN: 978-989-36128-5-9

DOI: <https://doi.org/10.25766/dhpf-0g35>

Resumo: O Instituto Politécnico de Leiria está comprometido com a promoção de estilos de vida saudável e ativa na comunidade académica, em alinhamento com a definição de Saúde da Organização Mundial de Saúde (OMS). No âmbito do programa **Healthy Campus**, a saúde, o bem-estar e os estilos de vida saudáveis são preocupações cada vez mais presentes na nossa Instituição, pelo que solicitámos a colaboração de todos os estudantes para o preenchimento de um questionário, devidamente aprovado pela Comissão de Ética do Instituto Politécnico de Leiria - Parecer N.º CE/IPLEIRIA/53/2023, que se realiza no âmbito do Observatório da Saúde dos Estudantes do Politécnico de Leiria, cujos resultados aqui são apresentados e que nos permitem desenhar intervenções que vão ao encontro das necessidades dos nossos estudantes em matéria de saúde, bem-estar e estilos de vida saudáveis.

Palavras-chave: Saúde; Bem-Estar; Estilos de Vida; Estudantes.

Índice

Índice de Tabelas	4
Nota Introdutória.....	8
Parte I – Dados Sociodemográficos	10
Parte II – Situação económica	14
Parte III – Saúde	17
Parte IV – Saúde Mental.....	20
Parte V – Sexualidade	25
Parte VI – Alimentação.....	29
Parte VII – Desporto	33
Parte VIII – Cultura/Outras atividades	39
Parte IX – Outros hábitos.....	43
Parte X – Violência.....	46
Parte XI – Acessibilidades	51

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Caracterização da amostra face à idade	10
Tabela 2 - Distribuição da amostra face ao sexo.....	10
Tabela 3 - Distribuição da amostra face à nacionalidade, distrito e concelho de residência	11
Tabela 4 - Distribuição da amostra face ao estado civil	11
Tabela 5 - Distribuição da amostra face à unidade orgânica/escola do IPLeiria que frequentam	11
Tabela 6 - Distribuição da amostra face ao ciclo de estudos	12
Tabela 7 - Distribuição da amostra face ao ano curricular	12
Tabela 8 - Distribuição da amostra face ao estatuto do estudante.....	12
Tabela 9 - Distribuição da amostra face ao rendimento académico.....	13
Tabela 10 - Distribuição da amostra face ao agregado familiar	14
Tabela 11 - Distribuição da amostra face ao recebido de bolsa	14
Tabela 12 - Distribuição da amostra face ao Fundo de Apoio Social ao Estudante (FASE®)	15
Tabela 13 - Distribuição da amostra face à necessidade de alojamento	15
Tabela 14 - Distribuição da amostra face ao rendimento mensal e atividade laboral.....	16
Tabela 15 - Distribuição da amostra face à conciliação dos estudos com a atividade profissional	16
Tabela 16 - Distribuição da amostra face à identificação como estudantes do IPLeiria para beneficiar das vantagens	16
Tabela 17 - Distribuição da amostra face à perceção de saúde	17
Tabela 18 - Distribuição da amostra face ao diagnóstico de doença e toma diária de medicação	17
Tabela 19 - Distribuição da amostra face à qualidade do sono	18
Tabela 20 - Distribuição da amostra face às dificuldades relacionadas com o sono	18
Tabela 21 - Caracterização da amostra face às horas de sono.....	18
Tabela 22 - Distribuição da amostra face à toma de medicação para dormir	19
Tabela 23 - Distribuição da amostra face ao conhecimento dos serviços médicos dos SAS e realização de consultas médicas	19
Tabela 24 - Distribuição da amostra face à disponibilização de consultas nos serviços médicos dos SAS_IPLeiria	19
Tabela 25 - Distribuição da amostra se tem algum diagnóstico de saúde mental.....	20
Tabela 26 - Distribuição da amostra se tem/teve acompanhamento psicológico	20
Tabela 27 - Distribuição da amostra se tem/teve acompanhamento psiquiátrico	21
Tabela 28 - Distribuição da amostra sobre sentir-se pessimista, atualmente.....	21
Tabela 29 - Distribuição da amostra sobre sentir-se triste, atualmente.....	21
Tabela 30 - Distribuição da amostra sobre sentir-se sozinho(a) atualmente.....	22
Tabela 31 - Distribuição da amostra sobre sentir-se desmotivado(a) atualmente	22
Tabela 32 - Distribuição da amostra sobre sentir-se cansado(a) atualmente	22

Tabela 33 - Distribuição da amostra sobre sentir-se ansioso(a) atualmente	23
Tabela 34 - Distribuição da amostra sobre sentir-se preocupado(a) atualmente	23
Tabela 35 - Distribuição da amostra sobre sentir-se desconcentrado(a) atualmente	23
Tabela 36 - Distribuição da amostra sobre a disponibilidade gratuita de serviços de psicologia	24
Tabela 37 - Distribuição da amostra sobre saúde mental antes da entrada no ensino superior	24
Tabela 38 - Distribuição da amostra sobre saúde mental durante a permanência no ensino superior.....	24
Tabela 39 - Distribuição da amostra face à satisfação com a vida sexual.....	25
Tabela 40 - Distribuição da amostra face ao nível de conhecimentos relacionados com sexualidade e comportamentos sexuais de risco.....	25
Tabela 41 - Distribuição da amostra face às áreas em que gostaria de receber formação/informação na área da sexualidade.....	26
Tabela 42 - Distribuição da amostra face à idade com que iniciaram a sua atividade sexual ...	26
Tabela 43 - Distribuição da amostra face à atividade sexual.....	27
Tabela 44 - Distribuição da amostra face à utilização de preservativo durante à atividade sexual	27
Tabela 45 - Distribuição da amostra face à utilização de métodos contraceptivos	27
Tabela 46 - Distribuição da amostra face à prática de sexo casual sem preservativo.....	28
Tabela 47 - Distribuição da amostra face à prática de sexo casual sob efeito de álcool ou drogas	28
Tabela 48 - Distribuição da amostra face à procura de conhecimento sobre o passado sexual e o estado de saúde do(a) parceiro(a)	28
Tabela 49 - Distribuição da amostra face ao número de refeições que faz por dia	29
Tabela 50 - Distribuição da amostra face ao número de refeições que costuma fazer por dia fora de casa.....	29
Tabela 51 - Distribuição da amostra face ao número de refeições que costuma tomar, em média, por semana, nas cantinas dos Serviços de Ação Social.....	30
Tabela 52 - Distribuição da amostra face ao número de refeições que costuma tomar, em média, por semana, no bar	30
Tabela 53 - Distribuição da amostra face ao trazer ou não algumas das refeições de casa para tomar na escola.....	30
Tabela 54 - Distribuição da amostra que traz refeições para tomar na escola de acordo com o número de refeições que trazem semanalmente para tomar na escola	31
Tabela 55 – Distribuição da amostra sobre se costumam adicionar açúcar às bebidas que tomam e sal às refeições	31
Tabela 56 – Distribuição da amostra sobre se costumam beber água fora das refeições	32
Tabela 57 – Distribuição da amostra relativamente ao consumo diário de café.....	32
Tabela 58 - Distribuição da amostra sobre se praticavam regularmente alguma atividade física ou desportiva antes de ingressar no ensino superior e se o fazem atualmente	33

Tabela 59 - Distribuição da amostra sobre razão para não terem praticado regularmente alguma atividade física ou desportiva antes de ingressar no ensino superior	34
Tabela 60 - Distribuição da amostra sobre razão para atualmente não praticar, de forma regular, alguma atividade física ou desportiva	34
Tabela 61 - Distribuição da amostra relativamente ao número de horas que praticava atividade física/desporto antes de ingressar no ensino superior e atualmente	35
Tabela 62 - Distribuição da amostra sobre se praticavam regularmente alguma atividade física ou desportiva antes de ingressar no ensino superior.....	35
Tabela 63 - Distribuição da amostra sobre a atividade física/desporto que praticam atualmente	36
Tabela 64 - Distribuição da amostra sobre as razões que levam à prática de atividade física/desporto	36
Tabela 65 - Distribuição da amostra sobre ser ou não federado em algum desporto	37
Tabela 66 – Distribuição da amostra sobre os desportos em que é federada	37
Tabela 67 - Distribuição da amostra relativamente ao principal meio de como se desloca para a Escola	37
Tabela 68 - Distribuição da amostra relativamente ao tempo médio, por semana, de horas gastas em atividades sedentárias	38
Tabela 69 - Distribuição da amostra relativamente ao seu conhecimento sobre o PAFE® e a sua inscrição em modalidades desportivas no Politécnico de Leiria.....	38
Tabela 70 - Distribuição da amostra relativamente à participação em atividades culturais antes do ingresso no ensino superior e atualmente	39
Tabela 71 - Distribuição da amostra relativamente às atividades culturais em que participaram	40
Tabela 72 - Distribuição da amostra relativamente às atividades culturais em que participam atualmente.....	40
Tabela 73 – Distribuição da amostra pelas atividades, apoiadas pelo Politécnico de Leiria, em que os estudantes gostariam de participar	41
Tabela 74 – Distribuição da amostra pelas funções académicas que desempenha na Escola que frequenta	41
Tabela 75 – Distribuição da amostra pelas atividades que frequentam fora da Escola	42
Tabela 76 – Distribuição da amostra pelo local de estudo que os estudantes privilegiam para estudar.....	42
Tabela 77 - Distribuição da amostra pela idade em que consumiram álcool pela primeira vez	43
Tabela 78 - Distribuição da amostra considerando a frequência com que consomem bebidas alcoólicas.....	43
Tabela 79 - Distribuição da amostra considerando o tipo de bebidas alcoólicas que consome	44
Tabela 80 - Distribuição da amostra considerando o consumo de tabaco	44
Tabela 81 - Distribuição da amostra pelo número de cigarros que fuma	44

Tabela 82 - Distribuição da amostra relativamente ao consumo de drogas/substâncias ilícitas	45
Tabela 83 - Distribuição da amostra relativamente à frequência com que consomem drogas/substâncias ilícitas	45
Tabela 84 - Distribuição da amostra que consome drogas/substâncias ilícitas relativamente ao tipo de substâncias que consomem.....	45
Tabela 85 - Distribuição da amostra sobre violência	46
Tabela 86 - Distribuição da amostra sobre violência no namoro/nas relações de intimidade ..	46
Tabela 87 – Distribuição da amostra sobre o tipo de violência já sentido no namoro/relações de intimidade	47
Tabela 88 - Distribuição da amostra sobre pedido de ajuda na violência no namoro/nas relações de intimidade	47
Tabela 89 - Distribuição da amostra sobre a quem foi feito o pedido de ajuda relativamente à violência sentida no namoro/nas relações de intimidade	47
Tabela 90 - Distribuição da amostra se a relação terminou após a agressão	48
Tabela 91 - Distribuição da amostra sobre já terem sido vítimas de bullying	48
Tabela 92 - Distribuição da amostra relativamente ao momento em que sofreram bullying.....	48
Tabela 93 - Distribuição detalhada da amostra relativamente à identificação da pessoa que praticou bullying	49
Tabela 94 - Distribuição da amostra relativamente às consequências que o bullying teve para os próprios	49
Tabela 95 - Distribuição da amostra sobre se assistiu a agressões a outros colegas	49
Tabela 96 – Distribuição da amostra relativamente ao comportamento adotado no momento em que assistiu a agressões a outros colegas	50
Tabela 97 - Distribuição da amostra sobre as dificuldades de acessibilidade no percurso para a escola e na escola	51
Tabela 98 - Distribuição da amostra sobre identificação de problemas com as acessibilidades na comunicação digital (estudantes com baixa visão)	51
Tabela 99 - Distribuição da amostra sobre os problemas sentidos com as acessibilidades na comunicação digital (estudantes com baixa visão).....	51
Tabela 100 - Distribuição da amostra sobre o conhecimento dos estatutos especiais	52

Nota Introdutória

O *Healthy Campus* é um programa destinado à promoção de estilos de vida saudável e ativa nas Comunidades Académicas do Ensino Superior, alinhado com a definição de Saúde da Organização Mundial de Saúde (OMS).

Proposto e desenvolvido pela Federação Internacional do Desporto Universitário (FISU), o programa FISU *Healthy Campus* tem como objetivo melhorar todos os aspetos do bem-estar dos estudantes e da comunidade académica em geral. Pretende reverter a tendência vigente dos jovens adultos em comprometerem a sua saúde durante as respetivas carreiras académicas. Apoiado por especialistas mundiais em saúde, o programa é uma rede global sem precedentes para que as instituições de ensino superior compartilhem conhecimento, experiência e as melhores práticas a este nível.

O Instituto Politécnico de Leiria (IPLeiria) aceitou este desafio e submeteu a sua candidatura a 30 de junho de 2021, atingindo o nível de certificação Platina, o grau máximo de cinco níveis de desempenho definidos pela FISU, a 8 de julho de 2021, tendo obtido a recertificação, com a mesma distinção, em 2024.

Esta certificação requer que as IES desenvolvam atividades/iniciativas regulares em seis domínios distintos, para além da gestão do programa *Healthy Campus*:

- atividade física e desporto
- nutrição
- prevenção de doenças
- saúde mental e social
- prevenção dos comportamentos de risco
- ambiente, sustentabilidade e responsabilidade social.

O Observatório para a Saúde dos Estudantes é uma iniciativa dedicada a monitorizar, analisar e promover a saúde e o bem-estar dos estudantes do Instituto Politécnico de Leiria. Ele funciona como uma ferramenta estratégica para identificar necessidades, implementar ações e avaliar o impacto de ações e programas voltados para a saúde da comunidade estudantil, bem como identificar tendências, desafios e fatores de risco.

Procurando ser abrangente sem ser demasiado pesado para os potenciais respondentes, o questionário, elaborado dentro da equipa *Healthy Campus* IPLeiria criada para este efeito, foi respondido por 450 estudantes, entre fevereiro e abril de 2024.

Sendo esta a 1.^a edição da sua aplicação, abre-se espaço para, em futuras aplicações, se efetuarem as alterações julgadas adequadas, tanto na forma como no conteúdo. Estamos convictos de que qualquer membro

da comunidade académica do IPEiria encontrará motivos de interesse na sua leitura e consulta. Para as diversas equipas criadas no *Healthy Campus*, será fonte de reflexão e posterior proposta de ações face aos dados que ora se disponibilizam. Para os dirigentes do IPEiria, dispor destes dados permitirá aceder a um retrato que, não sendo necessariamente representativo da realidade estudantil IPEiria na sua globalidade, permitirá detetar indicadores a partir dos quais pensar estrategicamente visando o seu futuro bem-estar na instituição. Para os estudantes, alvo do estudo, possibilitará acederem aos dados dos seus pares, desencadeando, eventualmente, análise, discussão e ação em diversas matérias. Para os restantes elementos do IPEiria, será, certamente, uma fonte informativa com alguns resultados surpreendentes.

Carolina Miguel da Graça Henriques

Rui Manuel Neto e Matos

Parte I – Dados Sociodemográficos

A presente secção apresenta a caracterização sociodemográfica resultante dos dados obtidos pela aplicação do inquérito por questionário aos estudantes do Instituto Politécnico de Leiria.

Para a distribuição amostral dos estudantes, a idade média dos estudantes que participaram no inquérito (n=450) foi de 23 anos ($\pm 7,41$), sendo a idade mínima de 18 anos e a máxima de 64 anos (Tabela 1).

Idade	Média (\bar{X})	Mediana (Md)	Moda (Mo)	Desvio-Padrão (s)	Valor Mínimo	Valor Máximo	n
	23	21	19	7,41	18	64	450

Tabela 1 - Caracterização da amostra face à idade

No que concerne ao género, é notória a participação maioritária de estudantes do sexo masculino (69,1%; n=311) (Tabela 2).

Sexo	n.º	%
Masculino	311	69,1
Feminino	138	30,7
Outro/Prefiro não dizer	1	0,2
Total	450	100,0

Tabela 2 - Distribuição da amostra face ao sexo

Dos resultados obtidos relativamente à nacionalidade dos estudantes, verificou-se que a maioria (92,2%; n=415) corresponde a estudantes portugueses (Tabela 3).

Relativamente ao distrito de residência, 57,1% (n=257) dos estudantes indicam o distrito de Leiria. Igual padrão é observado no que diz respeito ao concelho de residência (Tabela 3).

Nacionalidade	n.º	%
Portuguesa	415	92,2
Outra	35	7,8
Total	450	100,0
Distrito de Residência	n.º	%
Leiria	257	57,1
Outro	193	42,9
Total	450	100,0

Concelho de Residência	n.º	%
Leiria	257	57,1
Outro	193	42,9
Total	450	100,0

Tabela 3 - Distribuição da amostra face à nacionalidade, distrito e concelho de residência

Quando questionados sobre o seu estado civil, os estudantes do IPLeia participantes no estudo são, na sua maioria, solteiros (92,0%; n=414). Os restantes estados apresentam um peso residual (Tabela 4).

Estado Civil	n.º	%
Solteiro(a)	414	92,0
Casado(a)	21	4,7
União de facto	13	2,9
Não respondeu	2	0,4
Total	450	100,0

Tabela 4 - Distribuição da amostra face ao estado civil

Face à questão que unidade orgânica/escola do IPLeia frequentam, 37,3% (n=168) indicam-nos que frequentam a Escola Superior de Tecnologia e Gestão; 36,2% (n=163) indicam-nos que frequentam a Escola Superior de Saúde; 10,4% (n=47) indicam-nos que frequentam a Escola Superior de Educação e Ciências Sociais; 9,6% (n=43) indicam-nos que frequentam a Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar; e 6,4% (n=29) indicam-nos que frequentam a Escola Superior de Artes e Design (Tabela 5).

Unidade Orgânica/Escola do Instituto Politécnico de Leiria que frequenta	n.º	%
Escola Superior de Tecnologia e Gestão	168	37,3
Escola Superior de Saúde	163	36,2
Escola Superior de Educação e Ciências Sociais	47	10,4
Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar	43	9,6
Escola Superior de Artes e Design	29	6,4
Total	450	100

Tabela 5 - Distribuição da amostra face à unidade orgânica/escola do IPLeia que frequentam

No que respeita ao ciclo de estudos que frequentam, a maioria dos estudantes que participaram no estudo frequentam um curso de licenciatura (78,7%; n=354), seguindo-se os restantes ciclos de estudos a funcionar no IPEiria (Tabela 6).

Ciclo de Estudos	n.º	%
Curso Técnico Superior Profissional	44	9,8
Licenciatura	354	78,7
Mestrado	49	10,9
Unidades Curriculares Isoladas	3	0,7
Total	450	100

Tabela 6 - Distribuição da amostra face ao ciclo de estudos

Relativamente ao ano curricular que frequentam, a participação dos estudantes foi bastante equilibrada pelos três anos (Tabela 7).

Ano Curricular	n.º	%
1.º ano	193	42,8
2.º ano	127	28,2
3.º ano	104	23,1
4.º ano	26	5,8
Total	450	100,0

Tabela 7 - Distribuição da amostra face ao ano curricular

Um outro aspeto relevante para a caracterização sociodemográfica da amostra refere-se à condição dos estudantes perante o ensino, ou seja, o estudante que frequenta o ensino superior em regime de tempo integral e o estudante com e sem estatuto formalizado. Neste sentido, pelos resultados obtidos, 80,7% (n=363) dos inquiridos são apenas estudantes e 14,9% (n=67) trabalham e estudam em simultâneo. Adicionalmente, 4,4% (n=20) referem outro tipo de estatuto (Tabela 8).

Estatuto	n.º	%
Não se Aplica	363	80,7
Trabalhador-Estudante	67	14,9
Estudante Atleta	3	0,7
Estudante com Necessidades Educativas Específicas	7	1,6
Estudante Pai/Mãe	1	0,2
Estudante Internacional	9	2,0
Total	450	100,0

Tabela 8 - Distribuição da amostra face ao estatuto do estudante

Uma outra dimensão de relevância para a avaliação do bem-estar e estilo de vida dos estudantes do IPEiria prende-se com a percepção que os mesmos têm sobre o seu rendimento académico. Pelos resultados obtidos, verificou-se que a maioria refere ter um rendimento médio a bom (43,6%; n=196 e 41,8%; n=188, respetivamente). As avaliações extremas, isto é, “Muito Bom” e “Fraco”, têm um peso residual na amostra, representando apenas aproximadamente 15,0% (n=66) do total dos inquiridos. De salientar que nenhum estudante considerou ter um rendimento “Mau” (Tabela 9).

Rendimento Académico	n.º	%
Muito Bom	30	6,7
Bom	188	41,8
Médio	196	43,6
Fraco	36	8,0
Total	450	100,0

Tabela 9 - Distribuição da amostra face ao rendimento académico

Parte II – Situação económica

A parte II do questionário teve como objetivo fazer um breve retrato da situação económica dos estudantes do IPLeiria que participaram no estudo. O questionário, primeiramente, questiona os estudantes sobre a dimensão do seu agregado familiar, percebendo-se que 33,6% (n=151) dos estudantes têm um agregado familiar constituído por quatro elementos e 29,8% (n=134) dos estudantes indicam que o seu agregado familiar é de três elementos (Tabela 10).

Número de Elementos do Agregado Familiar	n.º	%
Nenhum	5	1,1
Um	39	8,7
Dois	75	16,7
Três	134	29,8
Quatro	151	33,6
Cinco	37	8,2
Seis	7	1,6
Sete	1	0,2
Oito	1	0,2
Total	450	100,0

Tabela 10 - Distribuição da amostra face ao agregado familiar

Quando questionados se recebem bolsa, os estudantes que não usufruem deste apoio representam a maioria da amostra, ou seja, 66,0% (n=298) (Tabela 11).

Bolsa	n.º	%
Sim	153	34,0
Não	297	66,0
Total	450	100,0

Tabela 11 - Distribuição da amostra face ao recebido de bolsa

Quando questionados sobre se conhecem o Fundo de Apoio Social ao Estudante (FASE®) dos Serviços de Ação Social do Instituto Politécnico de Leiria, apenas 26,9% (n=121) dos estudantes respondem afirmativamente e, de entre estes, apenas 5,6% (n=25) (Tabela 12) refere que já se inscreveu no programa.

Conhecimento dos estudantes relativamente ao FASE®	n.º	%
Sim	121	26,9
Não	329	73,1
Total	450	100,0
Inscrição dos estudantes no FASE®	n.º	%
Sim	25	5,6
Não	96	21,3
Não respondeu	329	73,1
Total	450	100,0

Tabela 12 - Distribuição da amostra face ao Fundo de Apoio Social ao Estudante (FASE®)

Face à questão sobre o local de residência durante o período letivo, verificou-se que a maioria dos estudantes necessitam de alojamento diferente da residência do seu agregado familiar (54,2%; n=244) (Tabela 13). De entre estes, verificou-se que a opção “Numa casa/apartamento com outros estudantes” é a mais frequente (40,2%; n=181), sendo que as restantes opções evidenciam uma expressão reduzida (Tabela 13).

Necessidade de alojamento diferente da residência do agregado familiar	n.º	%
Sim	244	54,2
Não	206	45,8
Total	450	100,0
Tipo de alojamento diferente da residência do agregado familiar	n.º	%
Residências de estudantes dos Serviços de Ação Social do Politécnico de Leiria	29	6,4
Numa casa/apartamento sozinho(a)	15	3,3
Numa casa/apartamento com outros estudantes	181	40,2
Numa casa/apartamento com familiares	18	4,0
Outro local	1	0,2
Não respondeu	206	45,8
Total	450	100,0

Tabela 13 - Distribuição da amostra face à necessidade de alojamento

No que respeita ao padrão de resposta referente ao rendimento disponível para fazer face aos encargos escolares, a maioria afirma que sim (66,0%; n=297). De salientar que, apenas 23,1% (n=104) dos estudantes que participaram no estudo afirmam estar a trabalhar e, de entre estes, 12,2% (n=52) indicam trabalhar a tempo inteiro (Tabela 14).

Rendimento disponível suficiente para os encargos escolares	n.º	%
Sim	297	66,0
Não	153	34,0
Total	450	100,0
Estudante atualmente a trabalhar	n.º	%
Sim	104	23,1
Não	346	76,9
Total	450	100,0
Estudante com trabalho a tempo inteiro (do que respondeu trabalhar)	n.º	%
Sim	55	12,2
Não	49	10,9
Não respondeu	346	76,9
Total	450	100,0

Tabela 14 - Distribuição da amostra face ao rendimento mensal e atividade laboral

Adicionalmente, os resultados demonstraram que 20,9% (n=94) dos estudantes reconhece que consegue conciliar os estudos com a sua atividade profissional (Tabela 15).

Conciliação dos estudos com a atividade profissional	n.º	%
Sim	94	20,9
Não	10	2,2
Não respondeu	346	76,9
Total	450	100,0

Tabela 15 - Distribuição da amostra face à conciliação dos estudos com a atividade profissional

À questão se habitualmente se identificam como estudantes do IPEiria para beneficiar das vantagens que têm ao abrigo de protocolos estabelecidos por entidades parceiras com o Instituto (como por exemplo, ginásios, clínicas, comércio, etc.), a amostra apresentou um padrão muito equilibrado (Tabela 16).

Beneficia das vantagens de ser estudante do IPEiria	n.º	%
Sim	227	50,4
Não	223	49,6
Total	450	100,0

Tabela 16 - Distribuição da amostra face à identificação como estudantes do IPEiria para beneficiar das vantagens

Parte III – Saúde

A terceira parte do questionário diz respeito a dados relativos à percepção de saúde dos estudantes do IPEiria que participaram no estudo. Pelos resultados obtidos, observou-se que 47,1% (n=212) dos estudantes do IPEiria percebem a sua saúde como muito boa, seguindo-se 40,0% (n=180) que a reconhecem como boa e 12,7% (n=57) nem boa/nem má (Tabela 17).

Percepção de Saúde	n.º	%
Muito boa	212	47,1
Boa	180	40,0
Nem boa/nem má	57	12,7
Muito má	1	0,2
Total	450	100,0

Tabela 17 - Distribuição da amostra face à percepção de saúde

Face ao conhecimento de ter alguma doença diagnosticada (à data de resposta ao questionário), a maioria indicou que não (80,2%; n=361) (Tabela 19). Relativamente à toma diária de medicação, o padrão é similar, sendo que a maioria respondeu negativamente (80,2%; n=361) (Tabela 18).

Diagnóstico de Doença	n.º	%
Sim	89	19,8
Não	361	80,2
Total	450	100,0
Toma Diária de Medicação	n.º	%
Sim	89	19,8
Não	361	80,2
Total	450	100,0

Tabela 18 - Distribuição da amostra face ao diagnóstico de doença e toma diária de medicação

Em relação à qualidade do sono, destaca-se o peso na amostra dos estudantes que indicaram ser “Muito boa” e “Boa” (71,8%; n=323 e 26,0%; n=117, respetivamente). De salientar que, as avaliações menos positivas apresentam um peso residual na amostra (Tabela 19).

Qualidade do Sono	n.º	%
Muito Boa	323	71,8
Boa	117	26,0
Nem boa/Nem má	4	0,9
Má	6	1,3
Muito má	0	0
Total	450	100,0

Tabela 19 - Distribuição da amostra face à qualidade do sono

Quando questionados sobre as possíveis dificuldades associadas ao sono, 33,1% (n=149) dos estudantes afirmaram ter “sono interrompido”, seguindo-se 11,1% (n=50) que evidenciou ter dificuldades em adormecer (Tabela 20).

Dificuldades relacionadas com o sono	n.º	%
Dificuldades em adormecer	50	11,1
Sono interrompido	149	33,1
Dificuldades em acordar	27	6,0
Outras	1	0,2
Não respondeu	223	49,6
Total	450	100,0

Tabela 20 - Distribuição da amostra face às dificuldades relacionadas com o sono

A análise à distribuição de horas de sono/semana evidenciou que, em média, os estudantes dormem 7,13 (\pm), revelando assim um comportamento diferente, quando comparado com o fim-de-semana (10,53 \pm) (Tabela 21).

Horas de sono/semana	Média (\bar{X})	Desvio-Padrão (s)	Mediana (Md)	Moda (Mo)	n
	7,13	2,86	7,00	7,00	448
Horas de sono/fim de semana	Média (\bar{X})		Mediana (Md)	Moda (Mo)	n
	10,53	42,62	8,00	8,00	449

Tabela 21 - Caracterização da amostra face às horas de sono

Quando questionados se tomavam diariamente algum medicamento para dormir, 6,7% (n=30) dos estudantes referem que sim, em oposição aos que respondem contrariamente, ou seja, 93,3% (n=420) (Tabela 22).

Toma de medicação para dormir	n.º	%
Sim	30	6,7
Não	420	93,3
Total	450	100,0

Tabela 22 - Distribuição da amostra face à toma de medicação para dormir

A análise sobre a perceção dos estudantes relativamente ao conhecimento que têm sobre os serviços médicos dos Serviços de Ação Social (SAS) do Instituto Politécnico de Leiria revelou que a maioria não os conhece (56,0%; n=252) (Tabela 23). No entanto, de entre os que responderam conhecer os serviços médicos dos SAS, 42,4% (n=191) dos estudantes já recorreram a estes serviços (nomeadamente, para consultas de clínica geral e de medicina desportiva) (Tabela 23).

Conhecimento dos serviços médicos dos SAS do IPLeia	n.º	%
Sim	198	44,0
Não	252	56,0
Total	450	100,0
Realização de consultas médicas nos SAS	n.º	%
Consulta de Clínica Geral	177	39,3
Não respondeu	273	60,7
Total	450	100,0
Consulta de Medicina Desportiva	14	3,10
Não respondeu	436	96,89
Total	450	100,0

Tabela 23 - Distribuição da amostra face ao conhecimento dos serviços médicos dos SAS e realização de consultas médicas

Por último, importa salientar as especialidades que os estudantes indicaram serem necessárias disponibilizar pelos SAS, onde se destacam a psiquiatria (6,4%; n=29), a fisioterapia (4,9%; n=22), a estomatologia (4,7%; n=21) e a nutrição (4,4%; n=20) (Tabela 24).

Outras consultas a disponibilizar nos SAS	n.º	%
Ginecologia e Planeamento Familiar	14	3,1
Estomatologia	21	4,7
Oftalmologia	8	1,8
Psiquiatria	29	6,4
Nutrição	20	4,4
Fisioterapia	22	4,9
Terapia da Fala	7	1,6
Outras	82	18,2
Não respondeu	247	54,9
Total	450	100,0

Tabela 24 - Distribuição da amostra face à disponibilização de consultas nos serviços médicos dos SAS_IPLeia

Parte IV – Saúde Mental

Neste ponto caracterizam-se as condições associadas à Saúde Mental dos estudantes do Instituto Politécnico de Leiria.

Pelos resultados obtidos no que respeita à existência de um diagnóstico na área da saúde mental foi possível observar que apenas 17,3% (n=78) responderam afirmativamente (Tabela 25).

Diagnóstico na área da saúde mental	n.º	%
Sim	78	17,3
Não	372	82,7
Total	450	100,0

Tabela 25 - Distribuição da amostra se tem algum diagnóstico de saúde mental

Os estudantes que responderam ter recorrido a acompanhamento psicológico representam 45,8% (n=206) dos inquiridos. De salientar que, de entre os estudantes que afirmaram não ter recorrido a acompanhamento psicológico, 37,6% (n=169) referem que sim ou talvez o gostariam de o ter feito (Tabela 26).

Acompanhamento Psicológico	n.º	%
Sim	206	45,8
Não	244	54,2
Total	450	100,0
Teria interesse em ter tido acompanhamento psicológico	n.º	%
Sim	62	13,8
Não	75	16,7
Talvez	107	23,8
Total	244	54,2
Não se aplica	206	45,8
Total	450	100,0

Tabela 26 - Distribuição da amostra se tem/teve acompanhamento psicológico

Padrão similar foi observado no que respeita ao acompanhamento psiquiátrico, sendo que a maioria indica não o ter tido (84,2%; n=379). No entanto, no que respeita à perceção dessa necessidade, o que prevalece é a resposta negativa (53,3%; n=240) (Tabela 27).

Acompanhamento Psiquiátrico	n.º	%
Sim	71	15,8
Não	379	84,2
Total	450	100
Teria interesse em ter tido acompanhamento psiquiátrico	n.º	%
Sim	37	8,2
Não	240	53,3
Talvez	102	22,7
Total	379	84,2
Não se aplica	71	15,8
Total	450	100

Tabela 27 - Distribuição da amostra se tem/teve acompanhamento psiquiátrico

A questão da percepção que os estudantes têm sobre o seu estado emocional/psicológico assume grande centralidade neste estudo. Assim, ao analisar as dimensões associadas à autoavaliação dos estudantes sobre o seu estado no que respeita ao cansaço, ansiedade, preocupação, pessimismo, tristeza, desmotivação, ausência de concentração e solidão é possível observar alguns padrões comuns.

Efetivamente, é o caso da avaliação realizada no que respeita ao pessimismo (Tabela 28), tristeza (Tabela 29) e solidão (Tabela 30), onde as opções “Nada” e “Um pouco” assumem preponderância (pessimismo 63,3%; n=285, tristeza 68,9%; n=310 e solidão 72,7%; n=327, respetivamente para cada um dos parâmetros), revelando assim níveis não preocupantes nestas dimensões.

Grau de pessimismo atual	n.º	%
Nada	167	37,1
Um pouco	118	26,2
Moderadamente	86	19,1
Bastante	61	13,6
Muitíssimo	18	4,0
Total	450	100,0

Tabela 28 - Distribuição da amostra sobre sentir-se pessimista, atualmente

Grau de tristeza atual	n.º	%
Nada	170	37,8
Um pouco	140	31,1
Moderadamente	94	20,9
Bastante	36	8,0
Muitíssimo	10	2,2
Total	450	100,0

Tabela 29 - Distribuição da amostra sobre sentir-se triste, atualmente

Grau de solidão atual	n.º	%
Nada	214	47,6
Um pouco	113	25,1
Moderadamente	63	14,0
Bastante	42	9,3
Muitíssimo	18	4,0
Total	450	100,0

Tabela 30 - Distribuição da amostra sobre sentir-se sozinho(a) atualmente

O mesmo padrão foi observado para a desmotivação (Tabela 31) (avaliações de “Nada” e “Um pouco” representam a maioria das respostas, ou seja, 58,4% (n=263)), muito embora a percepção “Moderadamente” assumira algum relevo, pois apresenta um peso de 24,4% (n=110) na amostra.

Grau de desmotivação atual	n.º	%
Nada	141	31,3
Um pouco	122	27,1
Moderadamente	110	24,4
Bastante	57	12,7
Muitíssimo	20	4,4
Total	450	100,0

Tabela 31 - Distribuição da amostra sobre sentir-se desmotivado(a) atualmente

Para as restantes dimensões, ou seja, cansaço (Tabela 32), ansiedade (Tabela 33), preocupação (Tabela 34) e ausência de concentração (Tabela 35), são as avaliações centrais (isto é, “Um pouco”, “Moderadamente” e “Bastante”) que representam a maioria das respostas, sendo que o “Bastante” apenas se destaca para ansiedade (28,9%; n=130). Nestas dimensões, as avaliações extremas (negativamente e positivamente) apresentam um carácter residual para a amostra em estudo (Tabela 28 a 35).

Grau de cansaço atual	n.º	%
Nada	40	8,9
Um pouco	133	29,6
Moderadamente	137	30,4
Bastante	113	25,1
Muitíssimo	27	6,0
Total	450	100,0

Tabela 32 - Distribuição da amostra sobre sentir-se cansado(a) atualmente

Grau de ansiedade atual	n.º	%
Nada	79	17,6
Um pouco	94	20,9
Moderadamente	119	26,4
Bastante	130	28,9
Muitíssimo	28	6,2
Total	450	100,0

Tabela 33 - Distribuição da amostra sobre sentir-se ansioso(a) atualmente

Grau de preocupação atual	n.º	%
Nada	68	15,1
Um pouco	120	26,7
Moderadamente	106	23,6
Bastante	127	28,2
Muitíssimo	29	6,4
Total	450	100,0

Tabela 34 - Distribuição da amostra sobre sentir-se preocupado(a) atualmente

Grau de desconcentração atual	n.º	%
Nada	75	16,7
Um pouco	153	34,0
Moderadamente	113	25,1
Bastante	80	17,8
Muitíssimo	29	6,4
Total	450	100,0

Tabela 35 - Distribuição da amostra sobre sentir-se desconcentrado(a) atualmente

À pergunta de resposta aberta “que estratégias utiliza para lidar com a(s) situação(ões) identificadas anteriormente”, apenas serão mencionadas as que apresentam maior representatividade, ou seja, 4,0% (n=18) dos estudantes referem “não tenho”, 2,4% (n=11) referem “distrair”, 1,6% n= (7) referem “dormir”, 1,3% (n=6) referem “conviver com amigos” e 1,1% (n=5) referem “hobbies”.

O conhecimento dos serviços que o Instituto Politécnico de Leiria coloca à disposição da comunidade estudantil no que respeita à Saúde Mental é vital para este estudo. Assim, e não obstante a maioria afirmar que conhece os serviços de psicologia gratuitos de que dispõe (através do serviço de apoio ao estudante - SAPE), verificou-se que uma grande parte ainda os desconhece, nomeadamente 44,9% (n=202) dos estudantes (Tabela 36).

Conhecimento sobre os serviços de psicologia gratuitos para os estudantes, através do SAPE		
IPLeia	n.º	%
Sim	248	55,1
Não	202	44,9
Total	450	100,0

Tabela 36 - Distribuição da amostra sobre a disponibilidade gratuita de serviços de psicologia

À pergunta de resposta aberta “que recursos de apoio à saúde e bem-estar considera que o Instituto Politécnico de Leiria poderia disponibilizar à comunidade académica”, serão igualmente apresentadas as respostas de maior representatividade, ou seja, 30,2% (n=136) dos estudantes referem “não sei”, 5,1% (n=23) referem “mais psicólogos”, 4,2% (n=19) referem “ginásio gratuito” e 0,9% (n=4) referem “psiquiatra”.

Para finalizar a avaliação sobre a perceção que os estudantes têm sobre o estado da sua saúde mental, foi solicitado aos estudantes uma autoavaliação do “antes” e do “depois” de ingressar no Instituto Politécnico de Leiria. A análise dos resultados obtidos permitiu observar uma ligeira alteração de padrão, dado que no momento “antes”, 38,2% (n=172) dos estudantes afirmaram sentirem-se mais saudáveis, enquanto no momento “depois” 43,1% (n=194) indicam sentirem-se menos saudável (Tabelas 37 e 38).

Avaliação da saúde mental antes da entrada no ensino superior		
	n.º	%
Muito menos saudável	14	3,1
Menos saudável	91	20,2
Tão saudável quanto é agora	138	30,7
Mais saudável	172	38,2
Muito mais saudável	35	7,8
Total	450	100,0

Tabela 37 - Distribuição da amostra sobre saúde mental antes da entrada no ensino superior

Avaliação da saúde mental durante a permanência no ensino superior		
	n.º	%
Muito menos saudável	34	7,6
Menos saudável	194	43,1
Tão saudável quanto é agora	135	30,0
Mais saudável	82	18,2
Muito mais saudável	5	1,1
Total	450	100,0

Tabela 38 - Distribuição da amostra sobre saúde mental durante a permanência no ensino superior

Parte V – Sexualidade

A parte V do questionário era constituída por dez questões relacionadas com a saúde sexual e reprodutiva dos jovens estudantes.

Tendo respondido 450 estudantes do IPleiria, 32,0% (n=144) enunciam estar satisfeitos com a sua vida sexual, 30,2% (n=136) referem ser-lhes indiferente e 21,3% (n=96) estão muito satisfeitos (Tabela 39).

Satisfação com a vida sexual		
	n.º	%
Muito insatisfeito	23	5,1
Insatisfeito	51	11,3
Indiferente	136	30,2
Satisfeito	144	32,0
Muito satisfeito	96	21,3
Total	450	100

Tabela 39 - Distribuição da amostra face à satisfação com a vida sexual

No que concerne aos conhecimentos que os estudantes julgam possuir em relação a temas relacionados com a sexualidade 51,2% (n=231) consideram que detêm um nível bom e 27,6% (n=124) um nível muito bom (Tabela 40).

Nível de conhecimento que os estudantes consideram possuir sobre temas relacionados com a sexualidade humana e comportamentos sexuais de risco		
	n.º	%
Mau	2	0,4
Razoável	92	20,4
Bom	231	51,2
Muito Bom	124	27,6
Não respondeu	1	0,2
Total	450	100

Tabela 40 - Distribuição da amostra face ao nível de conhecimentos relacionados com sexualidade e comportamentos sexuais de risco

No caso dos estudantes que consideraram não ter um nível suficiente de conhecimentos em relação a temas relacionados com a sexualidade, 3,8% (n=17) enunciam que gostariam de receber formação/informação na área das infeções sexualmente transmissíveis, 2,4% (n=11) no âmbito da contraceção e 0,2% (n=1) no domínio das práticas sexuais (Tabela 41).

Áreas em que os estudantes gostariam de receber formação/informação na área da sexualidade		
	n.º	%
Contraceção	11	2,4
Infeções Sexualmente Transmissíveis	17	3,8
Práticas Sexuais	1	0,2
Não Respondeu	421	93,6
Total	450	100

Tabela 41 - Distribuição da amostra face às áreas em que gostaria de receber formação/informação na área da sexualidade

Relativamente à idade com que iniciaram a sua vida sexual, 59,1% (n=266) indicam que foi entre os 16 e os 20 anos, seguido de 21,3% (n=96) que ainda não iniciaram a sua atividade sexual (Tabela 42).

Início da atividade sexual		
	n.º	%
ainda não iniciou	96	21,3
entre os 10 e os 15 anos	54	12,0
entre os 16 e os 20 anos	266	59,1
entre os 21 e os 25 anos	30	6,7
depois dos 25 anos	4	0,9
Total	450	100

Tabela 42 - Distribuição da amostra face à idade com que iniciaram a sua atividade sexual

Quando questionados se à data do preenchimento do questionário tinham alguma atividade sexual, 60,7% (n=273) dos estudantes referiram que sim e 39,2% (n=177) afirmaram que não (Tabela 43).

Atividade sexual atual		
	n.º	%
Sim	273	60,7
Não	177	39,2
Total	450	100

Tabela 43 - Distribuição da amostra face à atividade sexual

Relativamente à questão anterior, questionámos os nossos estudantes se na sua atividade sexual, utilizaram preservativo para se proteger contra as doenças sexualmente transmissíveis e 24,8% (n=112) referiram que utilizaram sempre, 15,8% (n=71) nunca e 11,5% (n=52) ocasionalmente (Tabela 44).

Utilização de preservativo, para proteção contra doenças sexualmente transmissíveis, na atividade sexual		
	n.º	%
Nunca	71	15,8
Ocasionalmente	52	11,5
Quase sempre	41	9,1
Sempre	112	24,8
Não respondeu	174	38,6
Total	450	100

Tabela 44 - Distribuição da amostra face à utilização de preservativo durante à atividade sexual

Face à utilização de métodos contraceptivos, 63,1% (n=284) dos estudantes referiram que sim e 37% (n=166) referiram que não (Tabela 45).

Utilização de método contraceptivo		
	n.º	%
Sim	284	63,1
Não	166	37,0
Total	450	100

Tabela 45 - Distribuição da amostra face à utilização de métodos contraceptivos

Quando questionados sobre se já tinham praticado sexo casual com desconhecidos e sem preservativo 92,7% (n=417) referem que não e 7,3% (n=33) afirmam que sim (Tabela 46).

Prática sexual casual, com desconhecidos, sem preservativo		
	n.º	%
Sim	33	7,3
Não	417	92,7
Total	450	100

Tabela 46 - Distribuição da amostra face à prática de sexo casual sem preservativo

Dos 450 estudantes que participaram no estudo, 77,8% (n=350) afirmam que não praticaram sexo casual sob efeito de álcool ou drogas e 22,2% (n=100) afirmam que sim, tendo já praticado sexo casual sob efeito de álcool ou drogas (Tabela 47).

Prática sexual casual sob o efeito de álcool ou drogas		
	n.º	%
Sim	100	22,2
Não	350	77,8
Total	450	100

Tabela 47 - Distribuição da amostra face à prática de sexo casual sob efeito de álcool ou drogas

Pela análise descritiva dos dados verificámos que 79,6% (n=358) dos estudantes procura saber o passado sexual e o estado de saúde do/a parceiro/a, ao contrário de 20,4% (n=92) (tabela 48).

Interesse em conhecer o passado sexual e o estado de saúde do (a) parceiro(a)		
	n.º	%
Sim	358	79,6
Não	92	20,4
Total	450	100

Tabela 48 - Distribuição da amostra face à procura de conhecimento sobre o passado sexual e o estado de saúde do(a) parceiro(a)

Parte VI – Alimentação

Pela importância que o comportamento alimentar tem vindo a assumir na saúde dos jovens adultos, esta é uma dimensão fundamental deste estudo.

Assim, da análise ao comportamento alimentar dos estudantes verificou-se que a maioria faz entre três a quatro refeições diárias (53,1%; n=239) (Tabela 49), havendo um peso expressivo de uma a duas refeições realizadas fora de casa (76,2%; n=343) (Tabela 50). No que respeita às refeições realizadas nas cantinas dos Serviços de Ação Social, salienta-se que a maioria refere que não utiliza estes serviços (51,3%; n=231). No entanto, de entre os que utilizam a cantina, a frequência mais relevante é de até duas refeições (24,4%; n=110), apresentando as restantes categorias uma expressão reduzida na amostra (Tabela 51). Padrão similar é observado quanto à opção de fazer as refeições no bar, onde se destacam os estudantes que não o fazem (60,4%; n=272) e os que optam por realizar até duas refeições (32,0%; n=144) (Tabela 52).

Número de refeições feitas por dia, habitualmente (incluindo merendas entre refeições principais)		
	n.º	%
1-2	34	7,6
3-4	239	53,1
5-6	169	37,6
≥ 7	8	1,8
Total	450	100,0

Tabela 49 - Distribuição da amostra face ao número de refeições que faz por dia

Número de refeições consumidas, diariamente, fora de casa (considerando o número de refeições consumidas diariamente)		
	n.º	%
1-2	343	76,2
3-4	102	22,7
5-6	5	1,1
≥ 7	-	-
Total	450	100,0

Tabela 50 - Distribuição da amostra face ao número de refeições que costuma fazer por dia fora de casa

**Número de refeições feitas, em
média, por semana, nas cantinas dos
SAS**

	n.º	%
0	231	51,3
1-2	110	24,4
3-4	73	16,2
5-6	26	5,8
≥ 7	10	2,2
Total	450	100,0

Tabela 51 - Distribuição da amostra face ao número de refeições que costuma tomar, em média, por semana, nas cantinas dos Serviços de Ação Social

**Número de refeições feitas, em
média, por semana, no bar**

	n.º	%
1-2	144	32,0
3-4	30	6,7
5-6	4	,9
0	272	60,4
Total	450	100,0

Tabela 52 - Distribuição da amostra face ao número de refeições que costuma tomar, em média, por semana, no bar

Por forma a caracterizar um pouco melhor os hábitos alimentares dos estudantes, e de acordo com a tendência generalizada de preparação própria das refeições que se fazem diariamente, verificou-se que a amostra também reflete essa propensão, havendo uma superioridade daqueles que o fazem (56,4%; n=254) (Tabela 53) para uma a duas refeições por semana (46,5%; n=118). De salientar que, 31,5% (n=80) dos estudantes repete este procedimento entre três a quatro vezes por semana, o que acompanha a tendência atual de quem faz refeições fora de casa (Tabela 54).

**Hábito de levar refeições
confeccionadas em casa para a escola**

	n.º	%
Não	196	43,6
Sim	254	56,4
Total	450	100,0

Tabela 53 - Distribuição da amostra face ao trazer ou não algumas das refeições de casa para tomar na escola

Número de refeições, por semana, trazido de casa para consumir na escola		
	n.º	%
1-2	118	46,5
3-4	80	31,5
5-6	41	16,1
≥ 7	15	0,06
Total	254	100,0

Tabela 54 - Distribuição da amostra que traz refeições para tomar na escola de acordo com o número de refeições que trazem semanalmente para tomar na escola

No que respeita aos hábitos alimentares diários, torna-se fundamental a análise de alguns comportamentos cruciais para a avaliação da saúde dos indivíduos. Neste sentido, foram analisados os hábitos dos estudantes no que respeita ao consumo de açúcar, sal, água e café. Assim, pela análise dos resultados, verificou-se que a maioria dos estudantes não adiciona açúcar às bebidas que ingere normalmente (58%, n=261) e cerca de 51,3% (n=231) dos estudantes tende a adicionar sal às refeições (Tabela 55). De salientar que, 93,8% (n=422) dos inquiridos tem por hábito beber água foras das refeições (Tabela 56) e 224 (49,8%) estudantes consomem café entre uma a três vezes por dia. (Tabela 57).

Adição de açúcar às bebidas consumidas (Leite, Café, Chá) e sal às refeições		
Açúcar	n.º	%
Sim	189	42,0
Não	261	58,0
Total	450	100,0
Sal	n.º	%
Sim	231	51,3
Não	219	48,7
Total	450	100,0

Tabela 55 – Distribuição da amostra sobre se costumam adicionar açúcar às bebidas que tomam e sal às refeições

Consumo de água fora das refeições

	n.º	%
Não	28	6,2
Sim	422	93,8
Total	450	100,0

Tabela 56 – Distribuição da amostra sobre se costumam beber água fora das refeições

Consumo diário de café

	n.º	%
0	198	44,0
1-3	224	49,8
4-6	26	5,8
≥ 7	2	0,4
Total	450	100,0

Tabela 57 – Distribuição da amostra relativamente ao consumo diário de café

Parte VII – Desporto

A parte VII do questionário teve como objetivo caracterizar a prática de atividade física dos estudantes que integraram a amostra.

Relativamente à **prática regular de atividade física ou desportiva antes de ingressar no ensino superior**, observou-se que 31,6% (n=142) dos estudantes responderam negativamente (Tabela 58), sendo a principal razão indicada a “falta de tempo/de capacidade de gestão” (28,9%; n=41). No entanto, foram indicados outros motivos dos quais se destacam a falta de gosto/interesse (26,8%; n=38), a falta de motivação (23,9%; n=34) e a existência de alguma doença/lesão (7,0%; n=10). Os restantes motivos apresentaram frequência residual na amostra (Tabela 59).

Ao compararmos os resultados obtidos da **prática atual regular de atividade física ou desportiva** com o momento “antes de ingressar no ensino superior” verificou-se uma alteração de comportamento, dado que o que prevalece no momento atual são os estudantes que responderam não o fazer (55,6%; n=250) (de 142 para 250, representando um aumento de 76,1%), fazendo com que o número de praticantes desportivos da amostra reduza de 308 para 200 (redução inversa de 35,1%) (Tabela 58). No entanto, os motivos apresentados para a ausência de prática regular seguem a mesma tendência, ou seja, a falta de tempo/de capacidade de gestão (52,0%; n=130), seguido da falta de motivação (17,2%; n=43) e da falta de gosto/interesse (10,0%; n=25) (Tabela 60).

Prática de atividade física ou desportiva antes do ingresso no ensino superior e atualmente		
Antes de ingressar no ensino superior	n.º	%
Sim	308	68,4
Não	142	31,6
Total	450	100,0
Atualmente	n.º	%
Sim	200	44,4
Não	250	55,6
Total	450	100,0

Tabela 58 - Distribuição da amostra sobre se praticavam regularmente alguma atividade física ou desportiva antes de ingressar no ensino superior e se o fazem atualmente

Razões para a ausência de prática regular de alguma atividade física ou desportiva antes do ingresso no ensino superior

	n.º	%
falta de tempo/de capacidade de gestão	41	28,9
falta de gosto ou de interesse	38	26,8
falta de motivação	34	23,9
ter alguma doença/lesão	10	7,0
outras razões	19	13,3
Total	142	100,0

Tabela 59 - Distribuição da amostra sobre razão para não terem praticado regularmente alguma atividade física ou desportiva antes de ingressar no ensino superior

Razões para a ausência de prática regular de alguma atividade física ou desportiva atualmente

	n.º	%
falta de tempo/de capacidade de gestão	130	52,0
falta de motivação	43	17,2
falta de gosto ou de interesse	25	10,0
falta de poder económico	15	6,0
outras razões	37	14,8
Total	250	100,0

Tabela 60 - Distribuição da amostra sobre razão para atualmente não praticar, de forma regular, alguma atividade física ou desportiva

Ao analisar os resultados para o universo de estudantes que indicaram praticar atividade física regular antes de entrar no ensino superior (68,4%; n=308), verificou-se que a maioria praticava até seis horas/semana (64,3%; n=198), muito embora prevaleça o intervalo entre quatro a seis horas semanais (42,9%; n=132). De modo similar, para o conjunto de estudantes que afirmou praticar regularmente atividade física, o número de horas despendido para tal concentra-se no intervalo até três horas/semana (28,5%; n=57) e entre quatro a seis horas/semana (39,5%; n=79) (Tabela 61).

Número de horas por semana de prática de atividade física ou desportiva antes do ingresso no ensino superior e atualmente		
Antes de ingressar no ensino superior	n.º	%
Até 3	66	21,4
4-6	132	42,9
7-9	58	18,0
10-12	37	12,0
Maior ou igual	15	4,9
Total	308	100
Atualmente	n.º	%
Até 3	57	28,5
4-6	79	39,5
7-9	38	19
10-12	21	10,5
Maior ou igual	5	2,5
Total	200	100

Tabela 61 - Distribuição da amostra relativamente ao número de horas que praticava atividade física/desporto antes de ingressar no ensino superior e atualmente

As modalidades mais frequentes de prática regular, antes do ingresso no ensino superior, foram ginásio/musculação/crossfit (26,0%; n=80), futebol ou futsal (11,0%; n=34), natação (9,1%; n=28), corrida/atletismo (8,1%; n=25), dança/ballet (7,1%; n=22) e voleibol (6,5%; n=20) (Tabela 62), sendo que as restantes respostas são residuais e dispersas, não se mostrando significativas no universo de estudantes analisado. Dos estudantes que praticam atividade física/desporto atualmente, as modalidades que se destacam alteram-se um pouco, sendo que as mais frequentes são a caminhada/corrída/atletismo (45,5%; n=91) e o ginásio/musculação/crossfit (37,0%; n=74) (Tabela 63).

Tipos de atividades/desportos realizados pelos estudantes que responderam praticar antes de ingressar no ensino superior

	n.º	%
ginásio/musculação/crossfit	78	25,3
futebol ou futsal	34	11,0
natação	28	9,1
corrida/atletismo	25	8,1
dança/ballet	22	7,1
voleibol	20	6,5
outras atividades físicas/desportos	101	32,9
Total	308	100,0

Tabela 62 - Distribuição da amostra sobre se praticavam regularmente alguma atividade física ou desportiva antes de ingressar no ensino superior

Tipos de atividades/desportos praticadas pelos estudantes que responderam praticar atualmente no ensino superior

	n.º	%
caminhada/corrída/atletismo	91	45,5
ginásio/musculação/crossfit	74	37,0
outras atividades/desportos	35	17,5
Total	200	100,0

Tabela 63 - Distribuição da amostra sobre a atividade física/desporto que praticam atualmente

A motivação que leva os estudantes a praticar, de forma regular, atividade física/desporto é uma dimensão igualmente importante de caracterizar, pois permite identificar quais os determinantes para a promoção do dito comportamento. Assim, os motivos mais relevantes são “ficar em forma/perder peso” (48,0%; n=121), diversão (32,9%; n=83), recomendação de professor (8,3%; n=21) e por uma questão de bem-estar/saúde (6,0%; n=15) (Tabela 64).

Razões para praticar, de forma regular, alguma atividade física ou desportiva, atualmente

	n.º	%
pretender ficar em forma/perder peso	121	48,0
por ser divertido	83	32,9
por ter sido recomendado por um professor	21	8,3
bem-estar/saúde	15	6,0
outras razões	12	4,8
Total	252	100,0

Tabela 64 - Distribuição da amostra sobre as razões que levam à prática de atividade física/desporto

Tendo por base a subamostra de estudantes que pratica regularmente atividade física (n=200), apenas 11% (n=22) referiu ser federado (tabela 65), de onde se destacam as modalidades de futebol ou futsal (7), artes marciais (4), atletismo/trail (4), btt/ciclismo/downhill (3) (tabela 66). A patinagem artística, o voleibol, o andebol e o ténis também são referidos, mas com carácter individual.

Estudantes federados

	n.º	%
Não	428	95,1
Sim	22	4,9
Total	450	100,0

Tabela 65 - Distribuição da amostra sobre ser ou não federado em algum desporto

Desportos em que os estudantes são federados

	n.º	%
Futebol/Futsal	7	31,8
Artes Marciais	4	18,2
Atletismo/Trail	4	18,2
BTT/Ciclismo/Downhill	3	13,7
Outros	4	18,2
Total	22	100,0

Tabela 66 – Distribuição da amostra sobre os desportos em que é federada

Nas deslocações entre a residência habitual e a Escola onde frequenta o curso, no período letivo, o meio de transporte que predomina é o transporte privado/viatura própria (43,3%; n=195), seguindo-se os transportes públicos (29,5%; n=133). As restantes formas de efetuar a deslocação (onde se incluem as formas associadas à mobilidade suave) assumem um carácter residual na amostra (Tabela 67). Este aspeto assume relevância quando analisado em simultâneo com os resultados obtidos para o número médio de horas gastas com atividades sedentárias, dado que 28,4% (n=128) dos estudantes despendem mais de 21 horas/semana para tal (Tabela 68).

Principal meio de deslocação para a escola

	n.º	%
transporte privado/viatura própria	195	43,3
transportes públicos	133	29,5
a pé	90	20,0
outros meios de transporte	32	7,0
Total	450	100

Tabela 67 - Distribuição da amostra relativamente ao principal meio de como se desloca para a Escola

Número de horas por semana, em média, gastas em atividades sedentárias (como por exemplo: ver televisão, estar no computador, jogar na consola, no tablet ou ao telemóvel)

	n.º	%
até 10 horas	175	38,9
de 11 a 20	147	32,7
de 21 a 30	68	15,1
mais de 30	60	13,3
Total	450	100,0

Tabela 68 - Distribuição da amostra relativamente ao tempo médio, por semana, de horas gastas em atividades sedentárias

Para finalizar a caracterização da prática da atividade física, questionou-se o conhecimento que os estudantes têm sobre o Programa de Atividade Física para Estudantes do Instituto Politécnico de Leiria (PAFE®), sendo relevante o peso que as respostas negativas representam, ou seja, 74,2% (n=334). Adicionalmente, os resultados sobre a ausência de inscrição em modalidades desportivas no IPEiria acompanham o cenário anterior, dado que 93,8% (n=422) dos inquiridos respondeu que não (Tabela 69).

	Conhecimento dos estudantes relativamente ao Programa de Atividade Física para Estudantes do Instituto Politécnico de Leiria (PAFE®)		Participação em modalidades desportivas no Instituto Politécnico de Leiria	
	n.º	%	n.º	%
Não	334	74,2	422	93,8
Sim	116	25,8	28	6,2
Total	450	100,0	450	100,0

Tabela 69 - Distribuição da amostra relativamente ao seu conhecimento sobre o PAFE® e a sua inscrição em modalidades desportivas no Politécnico de Leiria

Parte VIII – Cultura/Outras atividades

Com o objetivo de dar continuidade à caracterização dos padrões de consumo e práticas sociais dos estudantes inquiridos, foram questionados alguns aspectos sobre o envolvimento em atividades culturais antes de ingressarem no ensino superior, assim como no momento atual.

Assim, pelos resultados obtidos verificou-se que a maioria dos estudantes indicou não ter tido participação em atividades sociais (76,2%; n=343) antes do ingresso no ensino superior (Tabela 70). No entanto, de entre os que responderam afirmativamente (23,8%; n=107), as atividades predominantes são as que se relacionam com a música (nomeadamente, canto/música/filarmônicas/orquestras, 41,1%; n=44), o teatro (19,6%; n=21) e o *ballet*/dança (11,2%; n=12) (Tabela 71). Comparando estes resultados com o momento atual verificou-se que o padrão não se alterou, dado que prevalece o não envolvimento dos estudantes neste tipo de atividades (92,0%; n=414) (tabela 70). No entanto, e de modo similar ao momento “antes”, de entre os estudantes que participam neste tipo de atividades, as atividades que se destacam são as que estão relacionadas com a música (nomeadamente, canto/música/filarmônicas/tunas, 47,2%; n=17) (Tabela 72).

**Prática de atividades culturais antes do
ingresso no ensino superior. E
atualmente.**

Antes de ingressar no ensino superior	n.º	%
Sim	107	23,8
Não	343	76,2
Total	450	100,0
Atualmente	n.º	%
Sim	36	8,0
Não	414	92,0
Total	450	100,0

Tabela 70 - Distribuição da amostra relativamente à participação em atividades culturais antes do ingresso no ensino superior e atualmente

Atividades culturais em que os estudantes participaram

	n.º	%
canto/música/filarmónicas/orquestras	44	41,1
teatro	21	19,6
<i>ballet</i> /dança	12	11,2
voluntariado	7	6,5
rancho	6	5,6
outras atividades	17	15,9
Total	107	100,0

Tabela 71 - Distribuição da amostra relativamente às atividades culturais em que participaram

Atividades culturais em que os estudantes participam atualmente

	n.º	%
canto/música/filarmónicas/tunas	17	47,2
Associação cultural	3	8,3
teatro	2	5,6
dança	2	5,6
rancho/folclore	2	5,6
concertos	2	5,6
cinema	2	5,6
festivais	2	5,6
escrita	2	5,6
outras atividades	2	5,6
Total	36	100,0

Tabela 72 - Distribuição da amostra relativamente às atividades culturais em que participam atualmente

No que respeita às atividades, apoiadas pelo Instituto Politécnico de Leiria, que os estudantes demonstraram ter motivação para participar (nomeadamente, música, teatro, desporto, oficinas artísticas, etc.), os resultados refletem um destaque para o desporto (61,3%; n=230) e música (35,2%; n=132). No entanto, é de salientar que 16,7% (n=75) dos estudantes inquiridos não indicaram qualquer preferência/motivação (Tabela 73).

**Atividades apoiadas pelo IPEleiria em que os estudantes gostariam de participar
(música, teatro, desporto, oficinas artísticas, outras)**

	n.º	%
desporto	230	61,3
música	132	35,2
teatro	68	18,1
Artes/oficinas artísticas	66	17,6
Outras – dança	10	2,7
Outras – voluntariado	3	0,8
Total (estudantes que responderam afirmativamente)	375	

Tabela 73 – Distribuição da amostra pelas atividades, apoiadas pelo Politécnico de Leiria, em que os estudantes gostariam de participar

Com o objetivo de conhecer o envolvimento académico dos estudantes, questionou-se sobre a sua participação nas diversas dimensões funcionais da instituição. Os resultados obtidos demonstraram um baixo envolvimento dos estudantes inquiridos, dado que 84,7% (n=381) referiram não desempenhar nenhuma função académica na sua Escola. De entre os que responderam afirmativamente, destacam-se 4,7% (n=21) dos estudantes que referiram ser “Delegado(a) de Ano ou Curso” e 4,0% (n=18) que referenciaram ser “Membro de Grupos Académicos” (Tabela 74).

**Funções académicas desempenhadas na Escola que os estudantes frequentam
(Membro da Associação de Estudantes, Membro de Grupos Académicos (Tunas, Desporto, Teatro...), Delegado(a) de Ano ou Curso, Representante dos Estudantes nos Órgãos de Gestão da Escola, Outra)**

	n.º	%
Nenhuma	381	84,7
Delegado(a) de Ano ou Curso	21	4,7
Membro de Grupos Académicos	18	4,0
Membro da Associação de Estudantes	16	3,6
Representante dos Estudantes nos Órgãos de Gestão da Escola	6	1,3
Membro de núcleo de curso	5	1,1
Membro da Távola Elíptica	2	0,4
Erasmus Buddy	1	0,2
Total	450	100

Tabela 74 – Distribuição da amostra pelas funções académicas que desempenha na Escola que frequenta

No que concerne ao envolvimento dos estudantes em atividades fora da escola que frequentam, 45,6% (n=205) indicaram não estarem envolvidos, sendo que os restantes (54,4%; n=245) indicaram o desporto como

principal atividade (31,4%; n=77), seguindo-se a leitura (22,0%; n=54) e a atividade religiosa (20,8%; n=51) (tabela 75).

Envolvimento dos estudantes em atividades fora da escola	n.º	%
desporto	77	31,4
leitura	54	22,0
religiosa	51	20,8
visita a feiras/exposições	36	14,7
participação em formação/workshops	30	12,3
recreativa	27	11,0
cultural	26	10,6
voluntariado	17	6,9
outras atividades	18	7,4
Total (estudantes que responderam afirmativamente)	245	

Tabela 75 – Distribuição da amostra pelas atividades que frequentam fora da Escola

Para finalizar a secção, pretendeu-se conhecer qual o local que os estudantes privilegiam para estudar, sendo clara a preferência pela opção “casa/quarto/outras divisões da casa” (63,4%; n=284). No entanto, destaque-se que 35,7% (n=160) dos estudantes referem a Biblioteca da respetiva Escola como sendo o local preferido. Os restantes locais mencionados apresentaram um carácter residual na amostra (Tabela 76).

Local de estudo (Na biblioteca da Escola, Na cantina/bar, Nas salas de estudo das residências de estudantes, No quarto, Outro)

	n.º	%
casa/quarto/outras divisões da casa	284	63,4
biblioteca da respetiva Escola	160	35,7
outros locais	22	4,9
Total (estudantes que responderam estudar)	448	

Tabela 76 – Distribuição da amostra pelo local de estudo que os estudantes privilegiam para estudar

Parte IX – Outros hábitos

Um aspecto fundamental para um conhecimento ajustado da saúde dos estudantes está relacionado com os hábitos associados ao consumo de álcool, tabaco e substâncias ilícitas.

No que respeita ao início do consumo de álcool, os resultados evidenciam um peso expressivo nas faixas etárias compreendidas entre os 10 e os 15 anos (32,0%; n=144) e os 16 e os 20 anos (57,8%; n=260) (Tabela 77). Contudo, quanto à frequência de consumo, os resultados indicaram que as categorias raramente e ocasionalmente predominam (39,3%; n=177 e 37,8%; n=170, respetivamente) (Tabela 78). Adicionalmente, quando questionados sobre o tipo de bebidas mais consumidas (para os que as consomem) verificou-se que a cerveja (65,9%; n=253), as bebidas destiladas/espirituosas (62,2%; n=239) e o vinho (46,4%; n=178) ganham destaque (Tabela 79).

Idade do primeiro consumo de bebidas alcoólicas

	n.º	%
nunca consumiu	30	6,7
10-15 anos	144	32,0
16-20	260	57,8
21-25	14	3,1
depois dos 25 anos	2	0,4
Total	450	100

Tabela 77 - Distribuição da amostra pela idade em que consumiram álcool pela primeira vez

Frequência do consumo de bebidas alcoólicas

	n.º	%
não consome	66	14,7
raramente	177	39,3
ocasionalmente	170	37,8
frequentemente	31	6,9
muito frequentemente	6	1,3
Total	450	100

Tabela 78 - Distribuição da amostra considerando a frequência com que consomem bebidas alcoólicas

Tipo de bebidas alcoólicas consumidas

	n.º	%
cerveja	253	65,9
bebidas destiladas/espirtuosas	239	62,2
vinho	178	46,4
apenas bebidas destiladas/espirtuosas	78	20,3
apenas cerveja	75	19,5
apenas vinho	32	8,3
Total (dos que consomem bebidas alcoólicas)	384	

Tabela 79 - Distribuição da amostra considerando o tipo de bebidas alcoólicas que consome

No que respeita ao consumo de tabaco, 67,1% dos inquiridos (n=302) responderam nunca terem fumado, sendo que 12,4% (n=56) indicaram terem esse hábito (Tabela 80).

Consumo de tabaco

	n.º	%
nunca fumaram	302	67,1
já fumaram, mas não atualmente	92	20,4
fumam atualmente	56	12,4
Total	450	100

Tabela 80 - Distribuição da amostra considerando o consumo de tabaco

Dos 56 estudantes que responderam, atualmente, fumar, 29 (51,8%) responderam fumar 1 a 5 cigarros por dia. Há ainda 18 estudantes (32,1%) que responderam fumar 6 a 10 cigarros por dia, 4 (7,1%) referem fumar entre 11 a 15 cigarros por dia e, por fim, 5 (8,9%) estudantes responderam fumar 16 a 20 cigarros por dia (Tabela 81).

Número de cigarros fumados diariamente (referente aos estudantes que indicaram esse consumo)

	n.º	%
1-5	29	51,8
6-10	18	32,1
11-15	4	7,1
16-20	5	8,9
Total	56	100

Tabela 81 - Distribuição da amostra pelo número de cigarros que fuma

A caracterização do padrão de consumo de drogas/substâncias ilícitas permitiu concluir que a maioria dos inquiridos não tem esse hábito (78,0%; n=351) (Tabela 82), sendo que a frequência com que o fazem é maioritariamente esporádica (65,0%; n=13) (Tabela 83), havendo uma preferência por canábis (45,0%; n=9) (Tabela 84).

Consumo de drogas/substâncias ilícitas

	n.º	%
nunca consumiram drogas/substâncias ilícitas	351	78,0
já consumiram, atualmente não consomem atualmente	79	17,6
Total	450	100

Tabela 82 - Distribuição da amostra relativamente ao consumo de drogas/substâncias ilícitas

Frequência de consumo de drogas/substâncias ilícitas (referente aos estudantes que indicaram esse consumo)

	n.º	%
esporadicamente	13	65,0
uma vez por dia	6	30,0
mais de uma vez por dia	1	5,0
Total	20	100

Tabela 83 - Distribuição da amostra relativamente à frequência com que consomem drogas/substâncias ilícitas

Tipo de drogas/substâncias ilícitas consumidas (referente aos estudantes que indicaram esse consumo)

	n.º	%
canábis	9	45,0
erva	5	25,0
marijuana	3	15,0
pólen	1	5,0
cocaína	1	5,0
sem referir qual	1	5,0
Total	20	100

Tabela 84 - Distribuição da amostra que consome drogas/substâncias ilícitas relativamente ao tipo de substâncias que consomem

Parte X – Violência

A décima parte do questionário é constituída por sete questões relacionadas com violência. Observou-se que 4,9% (n=22) dos estudantes foram “vítimas de violência doméstica”, mas que para a maioria tal nunca aconteceu (95,1%; n=428). Dos estudantes que responderam “sim”, apenas 0,9% (n=4) “pediu ajuda”, sendo a “Polícia” a entidade que se destaca (0,4%; n=2) (Tabela 85).

Vítima de violência doméstica	n.º	%
Sim	22	4,9
Não	428	95,1
Total	450	100,0
Pedido de ajuda	n.º	%
Sim	4	0,9
Não	18	4,0
Não se aplica	428	95,1
Total	450	100,0
Destinatário do pedido de ajuda	n.º	%
Avós	1	0,2
Linhas de apoio	1	0,2
Polícia	2	0,4
Não se aplica	446	99,1
Total	450	100,0

Tabela 85 - Distribuição da amostra sobre violência

Quando questionados se “Já foi vítima de violência no namoro/nas relações de intimidade”, 10,7% (n=48) dos estudantes responderam que “sim”, sendo, no entanto, o padrão predominante a resposta negativa (89,3%; n=402) (Tabela 86).

Vítima de violência no namoro/nas relações de intimidade	n.º	%
Sim	48	10,7
Não	402	89,3
Total	450	100,0

Tabela 86 - Distribuição da amostra sobre violência no namoro/nas relações de intimidade

Dos estudantes que responderam “sim” na anterior questão foi-lhes questionado o tipo de violência. Sendo que, 5,1% (n=23) dos estudantes referem a violência “psicológica e emocional”, 2,0% (n=9) referem “sexual” e 1,3% (n=6) referem “psicológica, emocional e física” (Tabela 87).

Tipo de Violência	n.º	%
Psicológica/Emocional	23	5,1
Psicológica/Emocional/Sexual	5	1,1
Psicológica/Emocional/Física	6	1,3
Psicológica/Emocional/Moral	2	0,4
Psicológica/Emocional/Sexual/Moral	1	0,2
Psicológica/Emocional/Sexual/Física	1	0,2
Psicológica/Emocional/Moral/Física	1	0,2
Sexual	9	2,0
Não se aplica	402	89,3
Total	450	100,0

Tabela 87 – Distribuição da amostra sobre o tipo de violência já sentido no namoro/relações de intimidade

Quando questionados se pediram ajuda, o padrão que predomina é o “não” (8,9%; n=40).

Pedido de ajuda	n.º	%
Sim	8	1,8
Não	40	8,9
Não se aplica	402	89,3
Total	450	100,0

Tabela 88 - Distribuição da amostra sobre pedido de ajuda na violência no namoro/nas relações de intimidade

À questão a quem pediram ajuda, dos 8 estudantes apenas foram consideradas as respostas com maior representatividade, nomeadamente, 0,4% (n=2) em que referem “Pais” e 0,4% (n=2) que referem “Psicólogo” (tabela 89).

A quem pediu ajuda	n.º	%
Pais	2	0,4
Amigos	1	0,2
Psicólogo	2	0,4
Psicologia/linha de apoio	1	0,2
Psicologia/amigos	1	0,2
SAPE	1	0,2
Não se aplica	442	98,22
Total	450	100,0

Tabela 89 - Distribuição da amostra sobre a quem foi feito o pedido de ajuda relativamente à violência sentida no namoro/nas relações de intimidade

Quando questionados se “o relacionamento terminou após a agressão”, 6,0% (n=27) referem que “sim” e 4,7% (n=21) que “não” (Tabela 90).

Término do relacionamento após a agressão	n.º	%
Sim	27	6,0
Não	21	4,7
Não se aplica	402	89,3
Total	450	100,0

Tabela 90 - Distribuição da amostra se a relação terminou após a agressão

Quando questionados “já foi vítima de *bullying*”, 46,9% (n=211) dos estudantes responderam que “sim”, em oposição a 53,1% (n=239) referem que “não” (Tabela 91).

Vítima de <i>bullying</i>	n.º	%
Sim	211	46,9
Não	239	53,1
Total	450	100,0

Tabela 91 - Distribuição da amostra sobre já terem sido vítimas de *bullying*

Dos estudantes que responderam “sim” na anterior questão (n=211) foi-lhes pedido que detalhassem a resposta. 28,8% (n=130) referem que foram vítimas de *bullying* “antes de ingressar no ensino superior”, 7,8% (n=35) referem “antes de ingressar no ensino superior, muitas vezes”, 3,8% (n=17) referem “uma vez”, 2,7% (n=12) referem “muitas vezes”, 1,8% (n=8), referem “antes de ingressar no ensino superior, uma vez” e 0,9% (n=4) referem “muitas vezes, antes e depois de ingressar no ensino superior”. (Tabela 92).

Em que momento foi vítima de <i>Bullying</i>	n.º	%
Antes de ingressar no ES	130	28,8
Antes de ingressar no ES, muitas vezes	35	7,8
Antes de ingressar no ES, uma vez	8	1,8
Antes e depois de ingressar no ES	3	0,7
Uma vez	17	3,8
Muitas vezes	12	2,7
Muitas vezes, antes e depois de ingressar no ES	4	0,9
Depois de ingressar no ES	2	0,4
Não foram vítimas <i>bullying</i>	239	53,1
Total	450	100

Tabela 92 - Distribuição da amostra relativamente ao momento em que sofreram *bullying*

Quando questionados “quem foi o agressor”, 24,7% (n=111) referem “colega de turma/curso”, 9,6% (n=43) referem “grupo de colegas de turma/curso”, 9,1% (n=41) referem “colega de turma/curso e grupo de

colegas de turma/curso” e 3,3% (n=15) referem “outros”, como por exemplo: “pessoas da mesma escola”, alunos de outras turmas” e “online”. (Tabela 93).

Quem foi o agressor	n.º	%
Colega de turma/curso	111	24,7
Colega de turma/curso, Grupo colegas de turma/curso	41	9,1
Grupo de colegas de turma/curso	43	9,6
Clg.Turma/curso, G.C. de turma/curso, G.C. Partilham Aloj., C. Quar.	1	0,2
Outros	15	3,3
Não se aplica	239	53,1
Total	450	100

Tabela 93 - Distribuição detalhada da amostra relativamente à identificação da pessoa que praticou bullying

À pergunta “que consequências esses atos tiveram em si”, 26,4% (n=119) referem vários fatores, a exemplo: “Afetou o meu desempenho académico, faltei às aulas, necessidade de procurar apoio psicológico”, “faltei às aulas, alteração de comportamento, medo” e “medo, passei a não confiar em ninguém, e a guardar tudo para mim” etc., 5,1% (n=23) referem “nenhuma”, 4,7% (n=21) referem “medo”, 4,7% (n=21) referem “alteração do comportamento (ex. agressividade/menos paciência)” e 2,7% (n=12) referem “deixei de fazer coisas”. (Tabela 94).

Que consequências esses atos tiveram para si	n.º	%
Nenhuma	23	5,1
Medo	21	4,7
Deixei de fazer coisas	12	2,7
Alteração de comportamento (mais agressividade/menos paciência)	21	4,7
Conjunto de várias consequências	119	26,4
Não respondeu	15	3,3
Não se aplica	239	53,1
Total	450	100

Tabela 94 - Distribuição da amostra relativamente às consequências que o bullying teve para os próprios

Quando questionados “já assistiu a agressões a outros colegas”, 36,7% (n=165) dos estudantes responderam que “sim”, 63,3% (n=285) responderam que “não” (Tabela 95).

Testemunho de Agressões a Colegas	n.º	%
Sim	165	36,7
Não	285	63,3
Total	450	100,0

Tabela 95 - Distribuição da amostra sobre se assistiu a agressões a outros colegas

Quando questionados “se, sim que comportamento adotou”, 21,1% (n=95) referem “denunciou a situação”, 7,1% (n=32) referem “ignorou”, 1,1% (n=5) referem “riu-se da situação” e 7,1% (n=32) referem “outro”, a exemplo: “intervir”, “separação”, “envolvi-me em defesa da vítima” e “fiz o melhor para cessar o comportamento”. (Tabela 96).

Que comportamento adotou	n.º	%
Ignorou	32	7,1
Denunciou a situação	95	21,1
Incentivou	1	0,2
Riu-se da situação	5	1,1
Outro	32	7,1
Não se aplica	285	63,4
Total	450	100

Tabela 96 – Distribuição da amostra relativamente ao comportamento adotado no momento em que assistiu a agressões a outros colegas

Parte XI – Acessibilidades

A décima primeira parte do questionário é constituída por seis questões no âmbito das acessibilidades – apoio a estudantes com necessidades específicas. À pergunta “desde que ingressou no curso identificou algum problema com as acessibilidades no percurso para a escola e na escola” a maioria indicou que não (82,7%; n=372) (Tabela 97).

Reconhecimento de problemas nas acessibilidades no percurso para a escola e na escola	n.º	%
Sim	78	17,3
Não	372	82,7
Total	450	100,0

Tabela 97 - Distribuição da amostra sobre as dificuldades de acessibilidade no percurso para a escola e na escola

À questão “se tem baixa visão, identificou algum problema com as acessibilidades na comunicação digital”, apenas 4,0% (n=18) dos estudantes responderam que “sim” (Tabela 98).

Reconhecimento de problemas com as acessibilidades na comunicação digital (no caso de estudantes com baixa visão)	n.º	%
Sim	18	4,0
Não se aplica	432	96,0
Total	450	100,0

Tabela 98 - Distribuição da amostra sobre identificação de problemas com as acessibilidades na comunicação digital (estudantes com baixa visão)

Ao analisar detalhadamente os problemas indicados apenas há a referir “projetores com pouca resolução” (1,8%, n=8), a “quadro de projeção pequeno” (0,7%; n=3) e “conjunto de problemas”, tais como: “cadeiras e espaço no estacionamento”, “falta de informação” e “letra pequena” (1,6%, n=7). (Tabela 99).

Problemas indicados	n.º	%
Projetores pouca resolução	8	1,8
Quadro de projeção pequeno	3	0,7
Conjunto de vários problemas	7	1,6
Não se aplica	432	96,0
Total	450	100

Tabela 99 - Distribuição da amostra sobre os problemas sentidos com as acessibilidades na comunicação digital (estudantes com baixa visão)

No que respeita ao conhecimento sobre o regulamento dos estatutos especiais aplicáveis aos estudantes do Instituto Politécnico de Leiria, a maioria indicou não o conhecer (82,0%; n=369) (tabela 100).

Conhecimento sobre o regulamento dos estatutos especiais	n.º	%
Sim	81	18,0
Não	369	82,0
Total	450	100,0

Tabela 100 - Distribuição da amostra sobre o conhecimento dos estatutos especiais

Quando questionados “sinalize as dificuldades sentidas no ano em que ingressou no Instituto Politécnico de Leiria”, dada a dispersão de resposta foram tidas em conta as de maior representatividade, 12,7% (n=277) referem “gestão do tempo”, 9,8% (n=214) referem “métodos de estudo”, 9,7% (n=212) referem “bem-estar psicológico” e 8,9% (n=194) referem “adaptação”.

Quando questionados “o que considera que mais contribui para o seu bem-estar no Instituto Politécnico de Leiria”, dada a dispersão de respostas foram consideradas as de maior representatividade, 10,9% (n=49) dos estudantes consideram os “amigos”, 3,6% (n=16) referem “não sabem” e 2,4% (n=11) referem “colegas”.

À questão “o que pode na sua opinião ser melhorado”, dada a dispersão de respostas foram tidas em conta as de maior representatividade, 16,7% (n=75) dos estudantes referem “não sei” e 7,1% (n=32) referem “nada”.

Considerações Finais

A criação do Observatório para a Saúde dos Estudantes do Instituto Politécnico de Leiria, inserido no Programa Healthy Campus, representa um marco significativo no compromisso institucional com a formação integral do estudante do ensino superior.

Mais do que uma instância de recolha de dados, o Observatório para a Saúde dos Estudantes consolida-se como um espaço estratégico voltado à análise contínua e à promoção de ações que considerem a saúde como componente essencial da permanência, do desempenho académico e do desenvolvimento humano.

Ao permitir o acompanhamento sistemático de indicadores relacionados com a saúde física, mental, emocional e social dos nossos estudantes, o Observatório poderá favorecer a identificação precoce de situações de vulnerabilidade, além de possibilitar respostas intersectoriais mais ágeis e eficazes. Nesse sentido, torna-se instrumento fundamental para a articulação de políticas de prevenção, cuidado e acolhimento, que dialogam diretamente com a redução do abandono escolar e o fortalecimento de uma cultura institucional de bem-estar.

Organizado em onze partes temáticas, permite aceder à perceção dos nossos estudantes sobre a sua própria saúde, situação social e bem-estar, considerando, no entanto, a limitação de fazer generalizações dos resultados obtidos, já que o universo de estudantes que frequenta o Instituto Politécnico de Leiria é muito superior à amostra populacional representada neste relatório, referente ao ano de 2024. Os dados apresentados poderão ajudar-nos no planeamento de ações baseadas em evidências concretas e adaptadas à realidade local, fortalecendo a governança académica e potencializando o papel do Instituto Politécnico de Leiria como promotor de ambientes saudáveis.

Por fim, instituir e manter um Observatório voltado para a saúde estudantil não é apenas uma medida administrativa, é uma afirmação ética da centralidade dos estudantes no Instituto Politécnico de Leiria, reconhecendo que o sucesso académico não pode ser dissociado do bem-estar integral dos mesmos. Ao investir nessa iniciativa, o Instituto Politécnico de Leiria projeta um futuro mais humano, resiliente e comprometido com os valores que sustentam a educação superior de qualidade: inclusão, cuidado e transformação social.

OBSERVATÓRIO PARA A SAÚDE DOS ESTUDANTES DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE LEIRIA

