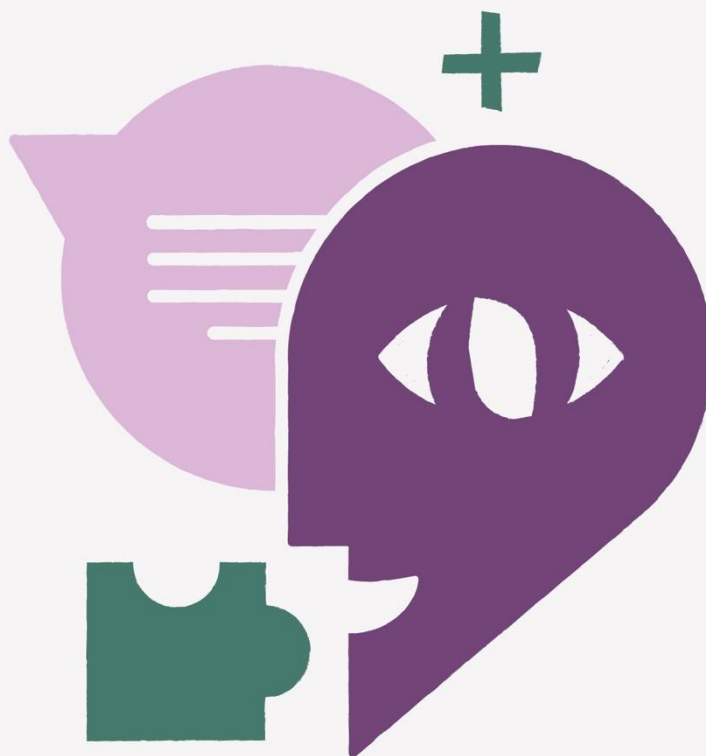


**OBSERVATÓRIO PARA
A SAÚDE DOS ESTUDANTES
DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE LEIRIA**



RELATÓRIO TÉCNICO DE 2025

JANEIRO DE 2026



Ficha Técnica

Título: Observatório para a Saúde dos Estudantes do Instituto Politécnico de Leiria - Relatório Técnico 2025

Autores:

Carolina Miguel da Graça Henriques

Pedro de Matos Gonçalves

Susana Luísa da Custódia Machado Mendes

Íris Fonseca da Cruz

Revisores:

Susana Margarida Custódio

Celina Maria de Melo Gaspar

Carina Carreira Marques

Joel Azoia Rodrigues

Grafismo:

Laura Ferreira

Edição:

Instituto Politécnico de Leiria

Ano de edição:

2026

ISBN: ISBN: 978-989-35743-8-6

DOI: <https://doi.org/10.25766/f3hs-nn64>

Resumo: O Observatório para a Saúde dos Estudantes do Instituto Politécnico de Leiria (IPLeiria) é um instrumento de monitorização e análise dos hábitos de saúde, bem-estar e estilos de vida dos seus estudantes. No âmbito do programa *Healthy Campus* e em conformidade com a definição de saúde da OMS, desde 2024 tem vindo a ser aplicado anualmente a toda a comunidade estudantil um questionário aprovado pela Comissão de Ética do IPLeiria (Parecer n.º CE/IPLEIRIA/53/2023). Os resultados referentes ao ano de 2025, ressaltam mais uma vez a importância de almejar esforços para o desenvolvimento da promoção de estilos de vida mais ativos e saudáveis.

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

Índice

Índice de Tabelas.....	4
Nota Introdutória	8
Parte I – Dados Sociodemográficos.....	9
Parte II – Situação económica	13
Parte III – Saúde.....	16
Parte IV – Saúde Mental	20
Parte V – Sexualidade	26
Parte VI – Alimentação	30
Parte VII – Desporto	34
Parte VIII – Cultura/Outras atividades	39
Parte IX – Outros hábitos	43
Parte X – Violência	46
Parte XI – Acessibilidades	51
Considerações Finais	56

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Caracterização da amostra face à idade	9
Tabela 2 - Distribuição da amostra face ao sexo.....	9
Tabela 3 - Distribuição da amostra face à nacionalidade, distrito e concelho de residência ...	10
Tabela 4 - Distribuição da amostra face ao estado civil	10
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	11
Tabela 7 - Distribuição da amostra face ao ano curricular	11
Tabela 8 - Distribuição da amostra face ao estatuto do estudante.....	12
Tabela 9 - Distribuição da amostra face ao rendimento académico.....	12
Tabela 10 - Distribuição da amostra face ao agregado familiar	13
Tabela 11 - Distribuição da amostra face ao recebido de bolsa	13
Tabela 12 - Distribuição da amostra face ao Fundo de Apoio Social ao Estudante (FASE®)	14
Tabela 13 - Distribuição da amostra face à necessidade de alojamento	14
Tabela 14 - Distribuição da amostra face ao rendimento mensal e atividade laboral.....	15
Tabela 15 - Distribuição da amostra face à conciliação dos estudos com a atividade profissional.....	15
Tabela 16 - Distribuição da amostra face à identificação como estudantes do IPLeiria para beneficiar das vantagens	15
Tabela 17 - Distribuição da amostra face à perceção de saúde	16
Tabela 18 - Distribuição da amostra face ao diagnóstico de doença e toma diária de medicação	16
Tabela 19 - Distribuição da amostra face à qualidade do sono	17
Tabela 20 - Distribuição da amostra face às dificuldades relacionadas com o sono	17
Tabela 21 - Caracterização da amostra face às horas de sono	17
Tabela 22 - Distribuição da amostra face à toma de medicação para dormir	18
Tabela 23 - Distribuição da amostra face ao conhecimento dos serviços médicos dos SAS e realização de consultas médicas	18
Tabela 24 - Distribuição da amostra face à disponibilização de consultas nos serviços médicos dos SAS do 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 estratégias para lidar com os desconfortos	23
Tabela 36 - Distribuição da amostra sobre a disponibilidade gratuita de serviços de psicologia	24
Tabela 37 - Distribuição da amostra sobre os recursos de apoio à saúde e bem-estar que poderiam ser disponibilizados	24
Tabela 38 - Distribuição da amostra sobre saúde mental antes da entrada no ES	25
Tabela 39 - Distribuição da amostra sobre saúde mental durante a permanência no ES	25
Tabela 40 - Distribuição da amostra face à satisfação com a vida sexual	26
Tabela 41 - Distribuição da amostra face ao nível de conhecimentos relacionados com sexualidade e comportamentos sexuais de risco	26
Tabela 42 - Distribuição da amostra face às áreas em que gostaria de receber formação/informação na área da sexualidade.....	27
Tabela 43 - Distribuição da amostra face à idade com que iniciaram a sua atividade sexual...	27
Tabela 44 - Distribuição da amostra face à atividade sexual	27
Tabela 45 - Distribuição da amostra face à utilização de preservativo durante à atividade sexual	28
Tabela 46 - Distribuição da amostra face à utilização de métodos contraceptivos.....	28
Tabela 47- Distribuição da amostra face à prática de sexo casual sem preservativo	28
Tabela 48 - Distribuição da amostra face à prática de sexo casual sob efeito de álcool ou drogas	29
Tabela 49 - Distribuição da amostra face à procura de conhecimento sobre o passado sexual e o estado de saúde do(a) parceiro(a).....	29
Tabela 50 - Distribuição da amostra face ao número de refeições que faz por dia	30
Tabela 51 - Distribuição da amostra face ao número de refeições que costuma fazer por dia fora de casa	30
Tabela 52 - Distribuição da amostra face ao número de refeições que costuma tomar, em média, por semana, nas cantinas dos Serviços de Ação Social	31
Tabela 53 - Distribuição da amostra face ao número de refeições que costuma tomar, em média, por semana, no bar	31
Tabela 54 - Distribuição da amostra face ao trazer ou não algumas das refeições de casa para tomar na escola	31
Tabela 55 - Distribuição da amostra que traz refeições para tomar na escola de acordo com o número de refeições que trazem semanalmente para tomar na escola	32
Tabela 56 – Distribuição da amostra sobre se costumam adicionar açúcar às bebidas que tomam e sal às refeições	32
Tabela 57 – Distribuição da amostra sobre se costumam beber água fora das refeições	33
Tabela 58 – Distribuição da amostra relativamente ao consumo diário de café	33
Tabela 59 - Distribuição da amostra sobre se praticavam regularmente alguma atividade física ou desportiva antes de ingressar no ensino superior e se o fazem atualmente	34
Tabela 60 - Distribuição da amostra pelo número de horas por semana de prática de atividade física, antes do ingresso no ensino superior	35

Tabela 61 - Distribuição da amostra sobre se praticavam regularmente alguma atividade física ou desportiva antes de ingressar no ensino superior	35
Tabela 62 - Distribuição da amostra sobre a atividade física/desporto que praticam atualmente	36
Tabela 63 - Distribuição da amostra sobre as razões que levam à prática de atividade física/desporto.....	36
Tabela 64 - Distribuição da amostra sobre ser ou não federado em algum desporto	37
Tabela 65 – Distribuição da amostra sobre os desportos em que é federada	37
Tabela 66 - Distribuição da amostra relativamente ao principal meio de como se desloca para a escola.....	37
Tabela 67 - Distribuição da amostra relativamente ao tempo médio, por semana, de horas gastas em atividades sedentárias.....	38
Tabela 68 - Distribuição da amostra relativamente ao seu conhecimento sobre o PAFE® e a sua inscrição em modalidades desportivas no Politécnico de Leiria	38
Tabela 69 - Distribuição da amostra relativamente à participação em atividades culturais antes do ingresso no ensino superior e atualmente	39
Tabela 70 - Distribuição da amostra relativamente às atividades culturais em que participaram	40
Tabela 71 - Distribuição da amostra relativamente às atividades culturais em que participam, atualmente	40
Tabela 72 – Distribuição da amostra pelas atividades, apoiadas pelo Politécnico de Leiria, em que os estudantes gostariam de participar.....	40
Tabela 73 – Distribuição da amostra pelas funções académicas que desempenha na Escola que frequenta	41
Tabela 74 – Distribuição da amostra pelas atividades que frequentam fora da Escola	42
Tabela 75 – Distribuição da amostra pelo local de estudo que os estudantes privilegiam para estudar.....	42
Tabela 76 - Distribuição/Caracterização da amostra pela idade em que consumiram álcool pela primeira vez	43
Tabela 77 - Distribuição da amostra considerando a frequência com que consomem bebidas alcoólicas.....	43
Tabela 78 - Distribuição da amostra considerando o tipo de bebidas alcoólicas que consome	44
Tabela 79 - Distribuição da amostra considerando o consumo de tabaco.....	44
Tabela 80 - Caracterização da amostra pelo número de cigarros que fuma	44
Tabela 81- Distribuição da amostra relativamente ao consumo de drogas/substâncias ilícitas	45
Tabela 82 - Distribuição da amostra que consome drogas/substâncias ilícitas relativamente ao tipo de substâncias que consomem	45
Tabela 83 - Distribuição da amostra sobre violência.....	46
Tabela 84 - Distribuição da amostra sobre violência no namoro/nas relações de intimidade..	47

Tabela 85 - Distribuição da amostra sobre o tipo de violência já sentido no namoro/relações de intimidade	47
Tabela 86 - Distribuição da amostra sobre pedido de ajuda na violência no namoro/nas relações de intimidade	47
Tabela 87 - Distribuição da amostra sobre a quem foi feito o pedido de ajuda relativamente à violência sentida no namoro/nas relações de intimidade	48
Tabela 88 - Distribuição da amostra se a relação terminou após a agressão	48
Tabela 89 - Distribuição da amostra sobre já terem sido vítimas de bullying.....	48
Tabela 90 - Distribuição da amostra relativamente ao momento em que sofreram bullying....	49
Tabela 91 - Distribuição da amostra relativamente à identificação da pessoa que praticou bullying	49
Tabela 92 - Distribuição da amostra relativamente às consequências que o bullying teve para os próprios	49
Tabela 93 - Distribuição da amostra sobre se assistiu a agressões a outros colegas	50
Tabela 94 - Distribuição da amostra relativamente ao comportamento adotado no momento em que assistiu a agressões a outros colegas	50
Tabela 95 - Distribuição da amostra sobre as dificuldades de acessibilidade no percurso para a escola e na escola.....	51
Tabela 96 - Distribuição da amostra sobre identificação de problemas com as acessibilidades na comunicação digital (estudantes com baixa visão)	51
Tabela 97 - Distribuição da amostra sobre os problemas sentidos com as acessibilidades na comunicação digital (estudantes com baixa visão)	52
Tabela 98 - Distribuição da amostra sobre o conhecimento dos estatutos especiais	52
Tabela 99 - Distribuição da amostra relativamente às dificuldades sentidas no ano em que ingressou no IPLeiria	53
Tabela 100 - Distribuição da amostra relativamente ao que considera que mais contribui para o seu bem-estar no IPLeiria	54
Tabela 101 - Distribuição da amostra relativamente à sua opinião sobre o que pode ser melhorado	55

Nota Introdutória

O programa *Healthy Campus*, proposto e desenvolvido pela Federação Internacional do Desporto Universitário (FISU), visa a promoção de estilos de vida saudável e ativa nas comunidades académicas das instituições de ensino superior, tendo como principal objetivo melhorar, de forma holística, o bem-estar dos estudantes e, de modo geral, da comunidade académica.

Distinguido com a certificação Platina desde julho de 2021, o Instituto Politécnico de Leiria (IPLeiria) renovou a candidatura a esta distinção, tendo obtido, em 2024, a recertificação no grau máximo dos cinco níveis de desempenho definidos pela FISU – certificação Platina.

Na persecução dos objetivos subjacentes a esta distinção e considerando a importância que o IPLeiria dá à saúde dos seus estudantes, em perfeito alinhamento com a definição de Saúde da Organização Mundial de Saúde (OMS), foi criado o Observatório para a Saúde dos Estudantes do Instituto Politécnico de Leiria. Enquanto mecanismo de monitorização e análise, o Observatório pretende caracterizar os estudantes do IPLeiria no que concerne à saúde, ao bem-estar e aos estilos de vida que estes possuem, revestindo-se como uma ferramenta estratégica para identificar necessidades, propor a implementação de ações e aferir tendências, desafios e fatores de risco da comunidade estudantil.

O questionário, cujos resultados agora se apresentam, foi elaborado por elementos da equipa do programa *Healthy Campus* do IPLeiria, com a preocupação de, sendo abrangente, ser de fácil interpretação por parte dos estudantes. Foram recolhidas respostas entre dezembro de 2024 e março de 2025, tendo respondido, neste ano, 174 estudantes.

Apesar de se estar perante uma amostra menos representativa comparativamente a 2024, considera-se que os dados recolhidos podem ser um primeiro indicador para que as equipas dos diferentes domínios do *Healthy Campus* do IPLeiria possam refletir e propor ações a implementar.

Com foco na visão estratégica que o IPLeiria tem para o bem-estar da sua comunidade académica, deixa-se o repto de que dirigentes, docentes, investigadores, estudantes e demais estruturas da Instituição possam refletir sobre os dados recolhidos, incluindo a sua representatividade, e propor mecanismos de implementação e melhoria contínua.

Carolina Miguel da Graça Henriques

Cláudia Andreia da Cunha Belém Toneca

Parte I – Dados Sociodemográficos

A presente secção apresenta a caracterização sociodemográfica resultante dos dados obtidos pela aplicação do inquérito por questionário aos estudantes do IPLeiria¹.

Relativamente à distribuição amostral, a idade média dos estudantes que participaram no inquérito (n=174) foi de 25,09 anos ($\pm 9,29$), com idades compreendidas entre 18 e 66 anos (Tabela 1).

Idade	Média (\bar{X})	Mediana (Md)	Moda (Mo)	Desvio-Padrão (s)	Valor Mínimo	Valor Máximo	n
	25,09	22	18	9,29	18	66	174

Tabela 1 - Caracterização da amostra face à idade

No que concerne ao sexo é notória a participação maioritária de estudantes do sexo feminino (64,4%; n=112) (Tabela 2).

Sexo	n.º	%
Masculino	57	32,8
Feminino	112	64,4
Outro/Prefiro não dizer	5	2,9
Total	174	100,0

Tabela 2 - Distribuição da amostra face ao sexo

No que se refere à nacionalidade dos estudantes, constatou-se que a grande maioria (94,8%; n=165) é de nacionalidade portuguesa (Tabela 3).

Quanto ao distrito de residência, 64,4% (n=112) dos estudantes referiram residir no distrito de Leiria, tendência que se mantém também ao nível do concelho de residência (Tabela 3).

¹ Os resultados apresentam-se na forma de média \pm desvio-padrão.

Nacionalidade	n.º	%
Portuguesa	165	94,8
Outra	9	5,2
Total	174	100,0
Distrito de Residência	n.º	%
Leiria	112	64,4
Lisboa	16	9,2
Santarém	16	9,2
Outro	30	17,2
Total	174	100,0
Concelho de Residência	n.º	%
Leiria	53	30,5
Outro	119	68,4
Não respondeu	2	1,1
Total	174	100,0

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

Relativamente ao estado civil, os estudantes do IPLeiria participantes no estudo são, na sua maioria, solteiros (85,1%; n=148). Os restantes estados civis apresentam um peso residual (Tabela 4).

Estado Civil	n.º	%
Solteiro(a)	148	85,1
Casado(a)	13	7,5
União de facto	11	6,3
Divorciado(a)/Separado(a)	1	0,6
Viúvo(a)	1	0,6
Total	174	100,0

Tabela 4 - Distribuição da amostra face ao estado civil

No que concerne à unidade orgânica do IPLeiria frequentada, os dados revelam que 42,0% dos inquiridos (n=73) estão matriculados na Escola Superior de Tecnologia e Gestão. A Escola Superior de Educação e Ciências Sociais é frequentada por 21,3% (n=37), seguindo-se a Escola Superior de Saúde com 14,9% (n=26), a Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar com 12,1% (n=21) e, por fim, a Escola Superior de Artes e Design com 9,8% (n=17), conforme se apresenta na Tabela 5.

Unidade Orgânica/Escola do Instituto Politécnico de Leiria que frequenta	n.º	%
Escola Superior de Tecnologia e Gestão	73	42,0
Escola Superior de Educação e Ciências Sociais	37	21,3
Escola Superior de Saúde	26	14,9
Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar	21	12,1
Escola Superior de Artes e Design	17	9,8
Total	174	100,0

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

Relativamente ao ciclo de estudos frequentado, observa-se que a maioria dos estudantes inquiridos está matriculada num curso de licenciatura (64,4%; n=112), sendo os restantes distribuídos pelos outros ciclos de estudos oferecidos pelo IPLeia (Tabela 6).

Ciclo de Estudos	n.º	%
Curso Técnico Superior Profissional	24	13,8
Licenciatura	112	64,4
Mestrado	33	19
Unidades Curriculares Isoladas	3	1,7
Doutoramento	1	0,6
Pós-Graduação	1	0,6
Total	174	100,0

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, sendo que 45,4% (n=79) dos estudantes participantes frequentam o 1º ano curricular (Tabela 7).

Ano Curricular	n.º	%
1.º ano	79	45,4
2.º ano	56	32,2
3.º ano	31	17,8
4.º ano	8	4,6
Total	174	100,0

Tabela 7 - Distribuição da amostra face ao ano curricular

Um dos aspetos relevantes na caracterização sociodemográfica da amostra diz respeito à condição dos estudantes face ao ensino superior, nomeadamente quanto ao regime de frequência e à existência de estatuto formalizado. Os dados indicam que 65,5% dos participantes (n=114) se dedicam exclusivamente aos estudos, enquanto 22,4% (n=39) conciliam a atividade profissional com a frequência no ensino superior. Adicionalmente, 3,4% (n=6) referem possuir necessidades educativas específicas (NEE). As restantes opções apresentaram valores pouco expressivos para o presente estudo (Tabela 8).

Estatuto	n.º	%
Não se Aplica	114	65,5
Trabalhador-Estudante	39	22,4
Estudante Atleta	1	0,6
Estudante com Necessidades Educativas Específicas	6	3,4
Estudante Pai/Mãe	3	1,7
Estudante Internacional	3	1,7
Estudante Bombeiro	1	0,6
Estudante Militar	1	0,6
Estudante Migrante ou ao abrigo de protocolo específico	1	0,6
Trabalhador-Estudante e Estudante Pai/Mãe	1	0,6
Trabalhador-Estudante e Estudante Atleta	2	1,1
Trabalhador-Estudante e Estudante Internacional	1	0,6
Trabalhador-Estudante e Estudante NEE	1	0,6
Total	174	100,0

Tabela 8 - Distribuição da amostra face ao estatuto do estudante

No que se refere à perceção dos estudantes do IPLeiria acerca do seu próprio rendimento académico, os dados indicam que a maioria se autoavalia com um desempenho fraco, médio ou bom, correspondendo respetivamente a 9,2% (n=16), 43,1% (n=75) e 37,4% (n=65) dos inquiridos. As avaliações extremas, isto é, “Muito Bom” e “Mau”, apresentam um peso residual na amostra, correspondendo, respetivamente, a 6,9% (n=12) e 3,4% (n=6), contudo importa salientar devido ao total da amostra apresentada (Tabela 9).

Rendimento Académico	n.º	%
Muito Bom	12	6,9
Bom	65	37,4
Médio	75	43,1
Fraco	16	9,2
Mau	6	3,4
Total	174	100,0

Tabela 9 - Distribuição da amostra face ao rendimento académico

Parte II – Situação económica

A Parte II do questionário teve como objetivo traçar um retrato da situação económica dos estudantes do IPLeiria que participaram no estudo. Numa primeira fase, foram recolhidos dados sobre a dimensão do agregado familiar, verificando-se que 31,6% (n=55) dos estudantes pertencem a agregados compostos por quatro elementos e 27,0% (n=47) a agregados com três elementos (Tabela 10).

Número de Elementos do Agregado Familiar	n.º	%
Nenhum	8	4,6
Um	18	10,3
Dois	30	17,2
Três	47	27,0
Quatro	55	31,6
Cinco	10	5,7
Seis	6	3,4
Total	174	100,0

Tabela 10 - Distribuição da amostra face ao agregado familiar

Quando questionados sobre a atribuição de bolsa, verificou-se que a maioria dos estudantes não usufrui deste apoio, representando 66,7% (n=116) da amostra (Tabela 11).

Bolsa	n.º	%
Sim	58	33,3
Não	116	66,7
Total	174	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 (SAS) do IPLeiria, apenas 37,9% (n=66) dos estudantes respondem afirmativamente e, de entre estes, apenas 12,6% (n=22) referem que já se inscreveu no programa (Tabela 12).

Conhecimento dos estudantes relativamente ao FASE®	n.º	%
Sim	66	37,9
Não	108	62,1
Total	174	100,0
Inscrição dos estudantes no FASE®	n.º	%
Sim	22	12,6
Não	44	25,3
Não respondeu	108	62,1
Total	174	100,0

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

Relativamente ao local de residência durante o período letivo, os resultados indicam que a maioria dos estudantes (55,7%; n=97) permanece na residência do seu agregado familiar, não necessitando de alojamento alternativo (Tabela 13). Entre os estudantes que referem necessitar de outro tipo de alojamento, a opção mais comum é viver numa casa ou apartamento partilhado com outros estudantes (31,0%; n=54), sendo que as restantes modalidades de alojamento apresentam uma representatividade pouco significativa (Tabela 13).

Necessidade de alojamento diferente da residência do agregado familiar	n.º	%
Sim	77	44,3
Não	97	55,7
Total	174	100,0
Tipo de alojamento diferente da residência do agregado familiar	n.º	%
Residências de estudantes dos SAS do IPLeiria	4	2,3
Numa casa/apartamento sozinho(a)	6	3,4
Numa casa/apartamento com outros estudantes	54	31,0
Numa casa/apartamento com familiares	3	1,7
Outro local	10	5,7
Não respondeu	97	55,7
Total	174	100,0

Tabela 13 - Distribuição da amostra face à necessidade de alojamento

No que diz respeito ao rendimento disponível para suportar os encargos associados à frequência do ensino superior, a maioria dos estudantes (63,8%; n=111) afirma dispor dos recursos necessários (Tabela 14). Importa ainda destacar que 32,8% dos inquiridos (n=57) referem exercer atividade profissional, sendo que, dentro deste grupo, 20,7% (n=36) indicam desempenhar funções em regime de tempo inteiro.

Rendimento disponível suficiente para os encargos escolares	n.º	%
Sim	111	63,8
Não	63	36,2
Total	174	100,0
Estudante atualmente a trabalhar	n.º	%
Sim	57	32,8
Não	117	67,2
Total	174	100,0
Estudante com trabalho a tempo inteiro (que respondeu atualmente a trabalhar)	n.º	%
Sim	36	20,7
Não	21	12,1
Não respondeu	117	67,2
Total	174	100,0

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

Adicionalmente, os resultados demonstraram que 20,7% (n=36) dos estudantes reconhecem que conseguem conciliar os estudos com a sua atividade profissional (Tabela 15).

Conciliação dos estudos com a atividade profissional	n.º	%
Sim	36	20,7
Não	21	12,1
Não respondeu	117	67,2
Total	174	100,0

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

Quando questionados sobre se costumam identificar-se como estudantes do IPLeiria para usufruir das vantagens decorrentes de protocolos estabelecidos com entidades parceiras do IPLeiria (por exemplo, ginásios, clínicas ou estabelecimentos comerciais), os participantes revelaram um padrão de respostas bastante equilibrado (Tabela 16).

Beneficia das vantagens de ser estudante do IPLeiria	n.º	%
Sim	82	47,1
Não	92	52,9
Total	174	100,0

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

Parte III – Saúde

A terceira secção do questionário incide sobre a percepção de saúde dos estudantes do IPLeiria participantes no estudo. De acordo com os dados obtidos, 47,1% dos estudantes (n=82) consideram o seu estado de saúde como bom, enquanto 30,5% (n=53) o classificam como neutro, ou seja, nem bom nem mau (Tabela 17).

Percepção de Saúde	n.º	%
Muito boa	14	8
Boa	82	47,1
Nem boa/nem má	53	30,5
Má	20	11,5
Muito má	5	2,9
Total	174	100,0

Tabela 17 - Distribuição da amostra face à percepção de saúde

Relativamente à existência de diagnóstico médico de alguma doença no momento da resposta ao questionário, a maioria dos estudantes indicou não possuir qualquer patologia (71,3%; n=124) (Tabela 18). No que concerne à toma diária de medicação, observou-se um padrão semelhante, com 56,9% dos inquiridos (n=99) a referirem não fazer uso regular de fármacos (Tabela 18).

Diagnóstico de Doença	n.º	%
Sim	50	28,7
Não	124	71,3
Total	174	100,0
Toma Diária de Medicação	n.º	%
Sim	75	43,1
Não	99	56,9
Total	174	100,0

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

No que diz respeito à qualidade do sono, destaca-se que uma parte relevante dos estudantes a avaliou como “Nem boa, nem má” (39,1%; n=68) e “Boa” (27,6%; n=48). Importa também salientar que uma proporção considerável dos inquiridos classificou a sua qualidade de sono como “Má” (24,1%; n=42) (Tabela 19).

Qualidade do Sono	n.º	%
Muito Boa	10	5,7
Boa	48	27,6
Nem boa/Nem má	68	39,1
Má	42	24,1
Muito má	6	3,4
Total	174	100,0

Tabela 19 - Distribuição da amostra face à qualidade do sono

Quando questionados sobre as possíveis dificuldades associadas ao sono, 13,8% (n=24) dos estudantes afirmaram ter “Dificuldades em Adormecer”, seguindo-se 12,6% (n=22) que referiram ter “Dificuldades em Acordar” (Tabela 20).

Dificuldades relacionadas com o sono	n.º	%
Dificuldades em adormecer	24	13,8
Sono interrompido	21	12,1
Dificuldades em acordar	22	12,6
Dificuldades em adormecer e sono interrompido	18	10,3
Dificuldades em adormecer e dificuldades em acordar	20	11,5
Outras	27	15,56
Não respondeu	42	24,14
Total	174	100,0

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

A análise à distribuição de horas de sono/semana² evidenciou que, em média, os estudantes dormem 7,42 ($\pm 4,61$), revelando assim um comportamento diferente, quando comparado com o fim-de-semana, ou seja, 12,92 ($\pm 54,95$) (Tabela 21).

Horas de sono/semana	Média (\bar{X})	Desvio-Padrão (s)	Mediana (Md)	Moda (Mo)	n
	7,42	4,61	7,00	7,00	174
Horas de sono/fim de semana	Média (\bar{X})	Desvio-Padrão (s)	Mediana (Md)	Moda (Mo)	n
	12,92	54,95	8,00	8,00	174

Tabela 21 - Caracterização da amostra face às horas de sono

² Os resultados apresentam-se na forma de média \pm desvio-padrão.

Quando questionados sobre o uso diário de medicamentos para dormir, 11,5% (n=20) dos estudantes afirmaram fazê-lo, enquanto 88,5% (n=154) relataram não utilizar esse tipo de medicação (Tabela 22).

Toma de medicação para dormir	n.º	%
Sim	20	11,5
Não	154	88,5
Total	174	100,0

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

A análise sobre a perceção dos estudantes relativamente ao conhecimento dos serviços médicos disponibilizados pelos SAS revelou que a maioria não está familiarizada com estes serviços (62,1%; n=108) (Tabela 23).

Entre os estudantes que afirmaram conhecer os serviços médicos dos SAS, 9,2% (n= 16) já os utilizaram, nomeadamente para consultas de clínica geral e de medicina desportiva (Tabela 23).

Conhecimento dos serviços médicos dos SAS do IPLeiria	n.º	%
Sim	66	37,9
Não	108	62,1
Total	174	100,0
Realização de consultas médicas nos SAS do IPLeiria	n.º	%
Consulta de Clínica Geral	11	6,33
Não respondeu	163	93,67
Total	174	100,0
Consulta de Medicina Desportiva	5	2,9
Não respondeu	169	97,1
Total	174	100,0

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

Por fim, destaca-se a indicação dos estudantes quanto às especialidades que consideram importantes serem disponibilizadas pelos SAS. As mais referidas foram a psiquiatria (29,9%; n=52), ginecologia e planeamento familiar (21,3%; n=37), nutrição (16,1%; n=28) e a oftalmologia (12,6%; n=22) (Tabela 24).

Outras consultas a disponibilizar nos SAS	n.º	%
Ginecologia e Planeamento Familiar	37	21,3
Estomatologia	9	5,2
Oftalmologia	22	12,6
Psiquiatria	52	29,9
Nutrição	28	16,1
Fisioterapia	14	8,0

Terapia da Fala	1	0,6
Outras	11	6,3
Total	174	100,0

Tabela 24 - Distribuição da amostra face à disponibilização de consultas nos serviços médicos dos SAS do IPLeiria

Parte IV – Saúde Mental

Nesta secção (Parte IV) caracterizam-se as condições associadas à saúde mental dos estudantes do Instituto Politécnico de Leiria. Relativamente à existência de diagnóstico na área da saúde mental, os resultados indicam que apenas 29,3% (n=51) dos participantes referiram possuir um diagnóstico (Tabela 25).

Diagnóstico na área da saúde mental	n.º	%
Sim	51	29,3
Não	123	70,7
Total	174	100,0

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

Dos estudantes inquiridos, 52,3% (n=91) referiram ter recorrido a acompanhamento psicológico. Importa salientar que, entre aqueles que indicaram não ter utilizado este serviço, 16,1% (n=28) manifestaram interesse ou dúvida relativamente à possibilidade de o vir a utilizar (Tabela 26).

Acompanhamento Psicológico	n.º	%
Sim	91	52,3
Não	83	47,7
Total	174	100,0
Teria interesse em ter tido acompanhamento psicológico	n.º	%
Sim	28	16,1
Não	24	13,8
Talvez	31	17,8
Total	83	47,7
Não respondeu	91	52,3
Total	174	100,0

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

Foi observado um padrão semelhante relativamente ao acompanhamento psiquiátrico, com a maioria dos estudantes a indicar não ter recorrido a esse tipo de apoio (81%; n=141). No que concerne à perceção da necessidade desse acompanhamento, predominou a resposta negativa, correspondendo a 43,7% dos inquiridos (n=76) (Tabela 27).

Acompanhamento Psiquiátrico	n.º	%
Sim	33	19
Não	141	81
Total	174	100,0
Teria interesse em ter tido acompanhamento psiquiátrico	n.º	%
Sim	24	13,8
Não	76	43,7
Talvez	41	23,6
Total	141	81,0
Não respondeu	33	19,0
Total	174	100,0

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

A percepção que os estudantes têm sobre o seu estado emocional e psicológico constitui um eixo central deste estudo. A análise das diferentes dimensões avaliadas - nomeadamente cansaço, ansiedade, preocupação, pessimismo, tristeza, desmotivação, dificuldade de concentração e solidão - permite identificar alguns padrões comuns de resposta.

No que diz respeito ao pessimismo (Tabela 28) e à tristeza (Tabela 29), observa-se um predomínio das categorias “Um pouco” e “Moderadamente”, correspondendo a 50,6% (n=88) e 53,4% (n=93) dos estudantes, respetivamente. Quanto à percepção atual de solidão (Tabela 30), a maioria dos estudantes indicou sentir-se “Nada” ou “Um pouco” sozinha (58,7%; n=102), o que sugere níveis não alarmantes nesta dimensão específica.

Grau de pessimismo atual	n.º	%
Nada	38	21,8
Um pouco	45	25,9
Moderadamente	43	24,7
Bastante	29	16,7
Muitíssimo	19	10,9
Total	174	100,0

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

Grau de tristeza atual	n.º	%
Nada	40	23,0
Um pouco	51	29,3
Moderadamente	42	24,1
Bastante	30	17,2
Muitíssimo	11	6,3
Total	174	100,0

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

Grau de solidão atual	n.º	%
Nada	53	30,5
Um pouco	49	28,2
Moderadamente	36	20,7
Bastante	22	12,6
Muitíssimo	14	8,0
Total	174	100,0

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

Para a desmotivação (Tabela 31), o padrão de respostas manteve a maioria nas categorias intermédias: 48,8% (n=85) das avaliações concentraram-se entre “Um pouco” e “Moderadamente”.

Grau de desmotivação atual	n.º	%
Nada	33	19,0
Um pouco	51	29,3
Moderadamente	34	19,5
Bastante	33	19,0
Muitíssimo	23	13,2
Total	174	100,0

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

Relativamente às restantes dimensões avaliadas - nomeadamente cansaço (Tabela 32), ansiedade (Tabela 33) e preocupação (Tabela 34) - observa-se um predomínio das respostas nas categorias “Moderadamente” e “Bastante”, as quais concentram a maioria das indicações por parte dos estudantes, evidenciando níveis mais expressivos de impacto nestas áreas do bem-estar psicológico.

Grau de cansaço atual	n.º	%
Nada	8	4,6
Um pouco	47	27,0
Moderadamente	44	25,3
Bastante	54	31,0
Muitíssimo	21	12,1
Total	174	100,0

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

Grau de ansiedade atual	n.º	%
Nada	22	17,6
Um pouco	40	23,0
Moderadamente	43	24,7
Bastante	38	21,8
Muitíssimo	31	17,8
Total	174	100,0

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

Grau de preocupação atual	n.º	%
Nada	18	10,3
Um pouco	39	22,4
Moderadamente	35	20,1
Bastante	56	32,2
Muitíssimo	26	14,9
Total	174	100,0

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

À pergunta “que estratégias utiliza para lidar com a(s) situação(ões) identificadas anteriormente”, apenas serão mencionadas as que apresentam maior representatividade, ou seja, 31% (n=54) dos estudantes referem “sair com amigos”, 24,7% (n=43) referem “Estar com a família”, 6,3% (n=11) referem “Viajar” e 5,2% (n=9) referem “Faço terapia/ terapias” (Tabela 35).

Estratégias para lidar com desconfortos identificados anteriormente	n.º	%
Sair com amigos	54	31,0
Estar com a família	43	24,7
Faço terapia/terapias	9	5,2
Viajar	11	6,3
Outras Estratégias	57	32,8
Total	174	100,0

Tabela 35 - Distribuição da amostra sobre estratégias para lidar com os desconfortos

O conhecimento sobre os serviços disponibilizados pelo IPLeiria no domínio da saúde mental assume particular relevância no contexto deste estudo. Verificou-se que a maioria dos estudantes afirma ter conhecimento da existência dos serviços de psicologia gratuitos, disponibilizados pelo Centro de Apoio ao Estudante (CAE), correspondendo a 72,4% dos inquiridos (n=126) (Tabela 36).

Conhecimento sobre os serviços de psicologia gratuitos para os estudantes, através do CAE IPLeiria	n.º	%
Sim	126	72,4
Não	48	27,6
Total	174	100,0

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

À pergunta “que recursos de apoio à saúde e bem-estar considera que o Instituto Politécnico de Leiria poderia disponibilizar à comunidade académica”, destacam-se as respostas de maior representatividade, ou seja, 33,9% (n=59) dos estudantes referem “não sei”, 19% (n=33) referem “mais consultas de especialidade” e 8,6% (n=15) referem “Melhorar o apoio psicológico” (Tabela 37).

Que recursos de apoio à saúde e bem-estar considera que o Instituto Politécnico de Leiria poderia disponibilizar à comunidade académica?	n.º	%
Melhorar o apoio psicológico	15	8,6
Consultas de nutrição, acompanhamento nutricional	11	6,3
Melhoria dos serviços existentes	10	5,7
Campanhas de sensibilização/palestras/workshops	10	5,7
Mais consultas de especialidade	33	19,0
Mais divulgação dos recursos existentes	5	2,9
Espaços promotores de desporto e lazer	6	3,4
Promoção de atividades de relaxamento (<i>mindfulness</i> , <i>yoga</i>)	7	4,0
Criação de grupos de partilha	6	3,4
Outros	12	6,9
Não sei	59	33,9
Total	174	100,0

Tabela 37 - Distribuição da amostra sobre os recursos de apoio à saúde e bem-estar que poderiam ser disponibilizados

Para concluir a análise da perceção dos estudantes relativamente ao seu estado de saúde mental, foi-lhes solicitada uma autoavaliação comparativa entre o período anterior e posterior ao ingresso no IPLeiria. Os resultados revelam uma ligeira mudança de padrão: enquanto no momento “antes” 34,5% dos estudantes (n=60) relataram sentir-se mais saudáveis, no momento “depois” 39,7% (n=69) referiram sentir-se menos saudáveis (Tabelas 38 e 39).

Avaliação da saúde mental antes da entrada no ensino superior	n.º	%
Muito menos saudável	5	2,9
Menos saudável	38	21,8
Tão saudável quanto é agora	53	30,5
Mais saudável	60	34,5
Muito mais saudável	18	10,3
Total	174	100,0

Tabela 38 - Distribuição da amostra sobre saúde mental antes da entrada no ES

Avaliação da saúde mental durante a permanência no ensino superior	n.º	%
Muito menos saudável	22	12,6
Menos saudável	69	39,7
Tão saudável quanto é agora	48	27,6
Mais saudável	33	19,0
Muito mais saudável	2	1,1
Total	174	100,0

Tabela 39 - Distribuição da amostra sobre saúde mental durante a permanência no ES

Parte V – Sexualidade

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

Tendo respondido 174 estudantes do IPLeiria, 32,8% (n=57) enunciam estar satisfeitos com a sua vida sexual, 25,9% (n=45) referem ser-lhes indiferente e 19,0% (n=33) estão muito satisfeitos (Tabela 40).

Satisfação com a vida sexual	n.º	%
Muito insatisfeito	16	9,2
Insatisfeito	23	13,2
Indiferente	45	25,9
Satisfeito	57	32,8
Muito satisfeito	33	19,0
Total	174	100,0

Tabela 40 - 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, 36,2% (n=63) consideram que detêm um nível mau e 34,5% (n=60) um nível muito mau (Tabela 41).

Nível de conhecimento que os estudantes consideram possuir sobre temas relacionados com a sexualidade humana e comportamentos sexuais de risco	n.º	%
Muito Mau	60	34,5
Mau	63	36,2
Razoável	38	21,8
Bom	7	4,0
Muito Bom	6	3,4
Total	174	100,0

Tabela 41 - 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, 33,3% (n=58) enunciam que gostariam de receber formação/informação

em outras matérias para além das apresentadas. Contudo, das áreas apresentadas, 31% (n=54) pretendem mais formação/ informação sobre práticas sexuais (Tabela 42).

Áreas em que os estudantes gostariam de receber formação/informação na área da sexualidade	n.º	%
Contraceção	22	12,6
Infeções Sexualmente Transmissíveis	40	23,0
Práticas Sexuais	54	31,0
Outras	58	33,3
Total	174	100,0

Tabela 42 - Distribuição da amostra face às áreas em que gostaria de receber formação/informação na área da sexualidade

No que se refere à idade de início da vida sexual, 53,4% dos estudantes (n=93) indicaram ter iniciado entre os 16 e os 20 anos, enquanto 22,4% (n=39) referiram ainda não ter iniciado a sua atividade sexual (Tabela 43).

Início de atividade sexual	n.º	%
Ainda não iniciou	39	22,4
Entre os 10 e os 15 anos	23	13,2
Entre os 16 e os 20 anos	93	53,4
Entre os 21 e os 25 anos	18	10,3
Depois dos 25 anos	1	0,7
Total	174	100,0

Tabela 43 - 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, 54% (n=94) dos estudantes referiram que sim e 46% (n=80) afirmaram que não (Tabela 44).

Atividade sexual atual	n.º	%
Sim	94	54,0
Não	80	46,0
Total	174	100,0

Tabela 44 - Distribuição da amostra face à atividade sexual

No seguimento da questão anterior, foi perguntado aos estudantes se, na sua atividade sexual, utilizaram preservativo para proteção contra as doenças sexualmente transmissíveis, sendo que 46% (n=80) não responderam. Contudo, dos estudantes que responderam, 23% (n=40) referiram utilizar sempre preservativo, 16,1% (n=28) indicaram nunca o utilizar e 7,5% (n=13) referiram utilizá-lo ocasionalmente e quase sempre (Tabela 45).

Utilização de preservativo, para proteção contra doenças sexualmente transmissíveis, na atividade sexual	n.º	%
Nunca	28	16,1
Ocasionalmente	13	7,5
Quase sempre	13	7,5
Sempre	40	23,0
Não respondeu	80	46,0
Total	174	100,0

Tabela 45 - Distribuição da amostra face à utilização de preservativo durante à atividade sexual

Face à utilização de métodos contraceptivos, 60,9% (n=106) dos estudantes referiram que sim e 39,1% (n=68) referiram que não (Tabela 46).

Utilização de método contraceptivo	n.º	%
Sim	106	60,9
Não	68	39,1
Total	174	100,0

Tabela 46 - Distribuição da amostra face à utilização de métodos contraceptivos

Quando questionados sobre se já tinham praticado sexo casual com desconhecidos e sem preservativo, 87,9% (n=153) referem que não e 12,1% (n=21) afirmam que sim (Tabela 47).

Prática sexual casual, com desconhecidos, sem preservativo	n.º	%
Sim	21	12,1
Não	153	87,9
Total	174	100,0

Tabela 47- Distribuição da amostra face à prática de sexo casual sem preservativo

Dos 174 estudantes que participaram no estudo, 75,9% (n=132) afirmam que não praticaram sexo casual sob efeito de álcool ou drogas e 24,1% (n=42) afirmam que sim, tendo já praticado sexo casual sob efeito de álcool ou drogas (Tabela 48).

Prática sexual casual sob o efeito de álcool ou drogas	n.º	%
Sim	42	24,1
Não	132	75,9
Total	174	100,0

Tabela 48 - Distribuição da amostra face à prática de sexo casual sob efeito de álcool ou drogas

Pela análise descritiva dos dados verificámos que 73,6% (n=128) dos estudantes procura saber o passado sexual e o estado de saúde do/a parceiro/a, ao contrário de 26,4% (n=46) (Tabela 49).

Interesse em conhecer o passado sexual e o estado de saúde do (a) parceiro(a)	n.º	%
Sim	128	73,6
Não	46	26,4
Total	174	100,0

Tabela 49 - 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.

Com base na análise do comportamento alimentar dos estudantes, verificou-se que a maioria dos inquiridos realiza entre três e quatro refeições diárias (51,1%; n=89), seguida por aqueles que indicam fazer entre cinco e seis refeições por dia (36,8%; n=64) (Tabela 50). Das refeições realizadas diariamente, a maioria dos estudantes menciona realizar entre uma a duas refeições fora de casa (73,0%; n=127) (Tabela 51).

No que respeita ao número médio de refeições realizadas semanalmente nas cantinas e bares dos SAS, observou-se que a maioria dos estudantes não recorre às cantinas (47,7%; n=83) (Tabela 52), nem aos bares (60,9%; n=106) (Tabela 53). Contudo, entre os que indicam realizar refeições nas cantinas dos SAS, a maioria tem por hábito fazê-lo uma a duas vezes, por semana (23,6%; n=41) (Tabela 52). Um padrão semelhante foi identificado relativamente à frequência com que os estudantes realizam refeições nos bares dos SAS, com 28,7% (n=50) dos inquiridos a indicar o mesmo número de refeições semanais (Tabela 53).

Número habitual de refeições feitas por dia, habitualmente (incluindo merendas entre refeições principais)	n.º	%
1-2	10	5,7
3-4	89	51,1
5-6	64	36,8
≥ 7	11	6,3
Total	174	100,0

Tabela 50 - 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	127	73,0
3-4	38	21,8
5-6	7	4,0
≥ 7	2	1,1
Total	174	100,0

Tabela 51 - 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	83	47,7
1-2	41	23,6
3-4	26	14,9
5-6	15	8,6
≥ 7	9	5,2
Total	174	100,0

Tabela 52 - 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	%
Nenhuma	106	60,9
1-2	50	28,7
3-4	12	6,9
5-6	5	2,9
7 ou mais	1	0,6
Total	174	100,0

Tabela 53 - Distribuição da amostra face ao número de refeições que costuma tomar, em média, por semana, no bar

Com o objetivo de caracterizar, de forma mais pormenorizada, os hábitos alimentares dos estudantes, verificou-se que 54% (n=94) dos inquiridos tende a levar refeições confeccionadas em casa para a escola, enquanto 46,0% (n=80) indicam não ter o hábito de o fazer (Tabela 54). Entre os estudantes que referem ter este hábito, a maioria leva entre uma a duas refeições por semana de casa para a escola (20,1%; n=35), seguida daqueles que referem levar entre três e quatro (17,8%; n=31) refeições. A percentagem de estudantes que leva um maior número de refeições é consideravelmente mais reduzida, com apenas 8,6% (n=15) a levar entre cinco e seis refeições por semana e apenas 7,5% (n=13) a levar sete ou mais (Tabela 55).

Hábito de levar refeições confeccionadas em casa para a escola	n.º	%
Não	80	46,0
Sim	94	54,0
Total	174	100,0

Tabela 54 - Distribuição da amostra face ao trazer ou não algumas das refeições de casa para tomar na escola

Número de refeições, por semana, trazidas de casa para consumir na escola	n.º	%
1-2	35	20,1
3-4	31	17,8
5-6	15	8,6
≥ 7	13	7,5
Não respondeu	80	46,0
Total	174	100,0

Tabela 55 - 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 âmbito da promoção da saúde em contexto académico, torna-se pertinente analisar os hábitos alimentares diários dos estudantes, dado o seu impacto direto em indicadores de bem-estar.

Neste sentido, foram analisados comportamentos como os referentes à adição de açúcar e sal, bem como ao consumo de água e café.

Os resultados revelam que a maioria dos estudantes não adiciona açúcar às bebidas que consome habitualmente (64,4%; n=112), nem sal às refeições (56,9%; n=99) (Tabela 56). Importa salientar que a grande maioria dos estudantes (88,5%; n=154) refere ter o hábito de beber água fora das refeições (Tabela 57). No que diz respeito ao consumo de café, 51,1% (n=89) indicam consumi-lo entre uma a três vezes por dia, enquanto 38,5% (n=67) afirmam não consumir café (Tabela 58).

Adição de açúcar às bebidas consumidas (Leite, Café e Chá) e sal às refeições		
Açúcar	n.º	%
Sim	62	35,6
Não	112	64,4
Total	174	100,0
Sal	n.º	%
Sim	75	43,1
Não	99	56,9
Total	174	100,0

Tabela 56 – 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	20	11,5
Sim	154	88,5
Total	174	100,0

Tabela 57 – Distribuição da amostra sobre se costumam beber água fora das refeições

Consumo diário de café	n.º	%
0	67	38,5
1-3	89	51,1
4-6	16	9,2
≥ 7	2	1,1
Total	174	100,0

Tabela 58 – 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.

Quando questionados sobre a prática regular de atividade física ou desportiva antes de ingressar no ensino superior, a maioria dos estudantes responderam positivamente (55,2%; n=96). Não obstante, uma grande percentagem de estudantes afirmou não praticar, de forma regular, atividade física ou desporto antes do ingresso no ensino superior (44,8%; n=78) (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, com a maioria dos estudantes a afirmar não praticar, de forma regular, atividade física ou desporto atualmente (65,5%; n=114) (Tabela 59).

Prática de atividade física ou desportiva antes do ingresso no ensino superior e atualmente		
Antes de ingressar no ensino superior	n.º	%
Sim	96	55,2
Não	78	44,8
Total	174	100,0
Atualmente	n.º	%
Sim	60	34,5
Não	114	65,5
Total	174	100,0

Tabela 59 - Distribuição da amostra sobre se praticavam regularmente alguma atividade física ou desportiva antes de ingressar no ensino superior e se o fazem atualmente

Ao analisar os resultados para o universo de estudantes que indicaram praticar atividade física regular antes de entrar no ensino superior (55,2%; n=96) (tabela 59) verificou-se que a maioria praticava em média 5,59 ($\pm 5,27$) horas/semana (tabela 60). Para o conjunto de estudantes que afirmou praticar regularmente atividade

física (34,5%; n=60) (tabela 59), o número médio de horas despendido para tal é de 4,10 ($\pm 2,47$) horas/semana (Tabela 60)³.

Horas por semana de prática de atividade física antes do ingresso no ensino superior e atualmente	Média (\bar{X})	Mediana (Md)	Moda (Mo)	Desvio-Padrão (s)	Valor Mínimo	Valor Máximo	n	Não respondeu
	5,59	4,0	3,00	5,27	0,00	45,00	96	78
	Média (\bar{X})	Mediana (Md)	Moda (Mo)	Desvio-Padrão (s)	Valor Mínimo	Valor Máximo	n	Não respondeu
	4,10	4,0	4,00	2,7	0,00	14,00	60	114

Tabela 60 - Distribuição da amostra pelo número de horas por semana de prática de atividade física, antes do ingresso no ensino superior

Antes do ingresso no ensino superior, entre os estudantes que afirmaram praticar atividade física/desporto, destacaram-se como mais frequentes o ginásio (16,7%; n=29) e as caminhadas (7,5%; n=13). As restantes respostas apresentaram valores residuais e dispersos, não assumindo relevância estatística no contexto da amostra analisada (Tabela 61). Atualmente, entre os estudantes que praticam atividade física/desporto, a modalidade com maior expressão continua a ser o ginásio (18,4%; n=32), seguido pela corrida, embora com uma adesão consideravelmente inferior (3,4%; n=6) (Tabela 62).

Tipos de atividades/desportos praticadas pelos estudantes antes de ingressar no ensino superior	n.º	%
Correr	8	4,6
Caminhar	13	7,5
Andar de bicicleta	6	3,4
Atividades aquáticas	5	2,9
Atividades com raquetes	5	2,9
Ginásio	29	16,7
Surf ou Bodyboard	1	0,6
Jogar futebol	2	1,1
Jogar andebol	2	1,1
Jogar basquetebol	1	0,6
Outros	25	14,4
Não respondeu	77	44,3
Total	174	100,0

Tabela 61 - Distribuição da amostra sobre se praticavam regularmente alguma atividade física ou desportiva antes de ingressar no ensino superior

³ Os resultados apresentam-se na forma de média \pm desvio-padrão.

Se sim, qual atividade ou desporto?	n.º	%
Correr	6	3,4
Caminhar	5	2,9
Andar de bicicleta	1	0,6
Atividades aquáticas	1	0,6
Ginásio	32	18,4
Surf ou Bodyboard	1	0,6
Jogar andebol	1	0,6
Outra	14	8,1
Não respondeu	113	64,9
Total	174	100,0

Tabela 62 - Distribuição da amostra sobre a atividade física/desporto que praticam atualmente

A motivação para a prática regular de atividade física ou desportiva constitui uma dimensão essencial a ser caracterizada, na medida em que permite compreender os principais fatores que influenciam a adoção e manutenção deste comportamento. De acordo com os resultados obtidos, os motivos mais referidos pelos inquiridos foram a diversão associada à prática (4,6%; n=8) e a procura pelo bem-estar, saúde, forma física (3,4%; n=6). As demais respostas revelaram-se dispersas e com baixa representatividade estatística, não assumindo relevância (Tabela 63).

Razões para praticar, de forma regular, alguma atividade física ou desportiva, atualmente	n.º	%
Por ser divertido	8	4,6
Os meus amigos também fazem	2	1,2
Bem-estar/saúde/pretendo ficar em forma	6	3,4
Outras razões	45	25,8
Não respondeu	113	64,9
Total	174	100,0

Tabela 63 - Distribuição da amostra sobre as razões que levam à prática de atividade física/desporto

Considerando a subamostra de estudantes que pratica regularmente atividade física ou desporto (n=60), verificou-se que apenas 4% (n=7) indicou ser federado (Tabela 64). Entre estes, destacam-se as seguintes modalidades: desportos de combate (n=3), andebol (n=1), natação (n=1), desportos de raquetes (n=1) e surf/bodyboard (n=1) (Tabela 65).

Estudantes federados	n.º	%
Não	167	96,0
Sim	7	4,0
Total	174	100,0

Tabela 64 - Distribuição da amostra sobre ser ou não federado em algum desporto

Desportos em que os estudantes são federados	n.º	%
Natação	1	0,6
Desportos de raquetes	1	0,6
Surf ou Bodyboard	1	0,6
Andebol	1	0,6
Desportos de combate	3	1,7
Não respondeu	167	96
Total	174	100,0

Tabela 65 - Distribuição da amostra sobre os desportos em que é federada

Relativamente às deslocações entre a residência habitual e a escola, durante o período letivo, foi possível verificar que o meio de transporte mais utilizado pelos estudantes é o transporte privado/viatura própria (44,8%; n=78), seguido da caminhada (24,7%; n=43), considerada uma forma de mobilidade suave, e dos transportes públicos (21,3%; n=37). As demais formas de deslocação apresentam uma representatividade residual na amostra (Tabela 66).

Principal meio de deslocação para a escola	n.º	%
Transporte privado/viatura própria	78	44,8
Transportes públicos	37	21,3
A pé	43	24,7
De bicicleta	4	2,3
De boleia de amigos/familiares	8	4,6
Outros meios de transporte	4	2,3
Total	174	100,0

Tabela 66 - Distribuição da amostra relativamente ao principal meio de como se desloca para a escola

Ao analisarmos o número médio de horas semanais que os estudantes despendem em atividades sedentárias, podemos verificar que, apesar da maioria indicar até 10 horas semanais nas atividades mencionadas (39,7%; n=69), uma grande percentagem de estudantes despende entre onze a vinte horas em

atividades sedentárias (30,5%; n=53), 19% dos estudantes entre vinte e uma e trinta horas (n=33) e ainda 10,9% (n=19), mais de trinta horas (tabela 67).

Número de horas por semana, em média, gastas em atividades sedentárias (e.g.: ver televisão, estar no computador, jogar consola, tablet ou telemóvel)	n.º	%
Até 10 horas	69	39,7
De 11 a 20	53	30,5
De 21 a 30	33	19,0
Mais de 30	19	10,9
Total	174	100,0

Tabela 67 - Distribuição da amostra relativamente ao tempo médio, por semana, de horas gastas em atividades sedentárias

Para concluir o presente capítulo sobre a caracterização da prática da atividade física/desportiva dos estudantes do IPLeiria, foi questionado o grau de conhecimento dos inquiridos relativamente ao Programa de Atividade Física para Estudantes do Instituto Politécnico de Leiria (PAFE®), bem como a sua participação nas modalidades desportivas disponibilizadas pela Instituição.

Os resultados evidenciam um desconhecimento relevante, com 66,7% (n=116) dos estudantes a indicar não conhecer o programa. Paralelamente, verifica-se uma baixa adesão às modalidades desportivas disponibilizadas pelo IPLeiria, sendo que apenas 5,7% (n=10) dos estudantes usufruem das mesmas, em contraste com 94,3% (n=164) que não participam em nenhuma modalidade (Tabela 68).

Conhecimento dos estudantes relativamente ao Programa de Atividade Física para Estudantes do IPLeiria (PAFE®)			Participação em modalidades desportivas no IPLeiria	
	n.º	%	n.º	%
Não	116	66,7	164	94,3
Sim	58	33,3	10	5,7
Total	174	100,0	450	100,0

Tabela 68 - 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 aspetos sobre o envolvimento em atividades culturais antes de ingressarem no ensino superior, assim como no momento atual.

Os dados obtidos indicam que a maioria dos estudantes (64,9%; n=113) referiu não ter participado em atividades culturais antes de entrar no ensino superior (Tabela 69). Entre os que afirmaram o contrário (35,1%; n=61), destacam-se as atividades relacionadas com a música (10,9%; n=19), seguidas do teatro (9,2%; n=16) e do desporto, *ballet* ou dança (6,9%; n=12) (Tabela 70).

Na análise relativa à atualidade, não se verificam alterações consideráveis, mantendo-se o número de estudantes sem participação em atividades culturais superior ao daqueles que participam (87,4%; n=152) (Tabela 69). Ainda assim, dos estudantes que participam em atividades culturais (12,6%; n=22), destacam-se o desporto, *ballet* ou dança (37,9%; n=66), as oficinas artísticas/artes (21,3%; n=37) e a música (13,2%; n=23) como as mais frequentes (Tabela 71).

Prática de atividades culturais antes do ingresso no ensino superior e atualmente

Antes de ingressar no ensino superior		
	n.º	%
Sim	61	35,1
Não	113	64,9
Total	174	100,0
Atualmente		
	n.º	%
Sim	22	12,6
Não	152	87,4
Total	174	100,0

Tabela 69 - 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	%
Teatro	16	9,2
Desporto/ <i>Ballet</i> /Dança	12	6,9
Oficinas artísticas/Artes	5	2,9
Música	19	10,9
Outras atividades	10	5,8
Não respondeu	112	64,4
Total	174	100,0

Tabela 70 - Distribuição da amostra relativamente às atividades culturais em que participaram

Atividades culturais em que os estudantes participam, atualmente	n.º	%
Teatro	15	8,6
Desporto/ <i>Ballet</i> /Dança	66	37,9
Oficinas artísticas/artes	37	21,3
Música	23	13,2
Outras atividades	33	19,0
Total	174	100,0

Tabela 71 - Distribuição da amostra relativamente às atividades culturais em que participam, atualmente

Das atividades apoiadas pelo IPLeiria, que os estudantes demonstram ter interesse em participar, os resultados destacam o desporto (37,9%; n=66), as oficinas artísticas/arte (21,3%; n=37) e a música (13,2%; n=23) (Tabela 72).

Atividades apoiadas pelo IPLeiria em que os estudantes gostariam de participar (e.g., música, teatro, desporto)	n.º	%
Desporto/Dança	66	37,9
Música	23	13,2
Teatro	15	8,6
Artes/oficinas artísticas	37	21,3
Outras	33	19,0
Total	174	100,0

Tabela 72 – Distribuição da amostra pelas atividades, apoiadas pelo Politécnico de Leiria, em que os estudantes gostariam de participar

Considerando a importância de compreender o envolvimento dos estudantes do IPLeiria nas diferentes estruturas funcionais da Instituição, foi-lhes questionado quais as funções académicas que desempenham na Escola que frequentam.

Os dados revelaram um baixo nível de participação, dado que a grande maioria dos inquiridos afirmou não desempenhar qualquer função académica na respetiva Escola (76,4%; n=133). Entre os estudantes que referiram exercer algum cargo (23,5%; n=41), destacam-se aqueles que assumem o papel de Delegado de Ano ou Curso (7,5%; n=13) e os que são membros de grupos académicos (4,0%; n=7) (Tabela 73).

Funções académicas desempenhadas na Escola que os estudantes frequentam (Membro da Associação de Estudantes, Membro de Grupos Académicos; Delegado(a) de Ano ou Curso, Representante dos Estudantes nos Órgãos de Gestão da Escola)	n.º	%
Nenhuma	133	76,4
Delegado(a) de Ano ou Curso	13	7,5
Membro de Grupos Académicos	7	4,0
Membro da Associação de Estudantes	3	1,7
Representante dos Estudantes nos Órgãos de Gestão da Escola	2	1,1
Outra	16	9,2
Total	174	100,0

Tabela 73 – Distribuição da amostra pelas funções académicas que desempenha na Escola que frequenta

Os dados revelam que uma parte considerável dos estudantes (44,8%; n=78) não está envolvida em qualquer atividade fora da escola que frequentam. No entanto, entre os que participam, destacam-se as atividades de leitura (10,9%; n=19), atividades de voluntariado (8,6%; n=15), visita a feiras e/ou exposições (5,7%; n=10) e atividades culturais (5,2%; n=9) (Tabela 74).

Envolvimento dos estudantes em atividades fora da escola	n.º	%
Religiosa	8	4,6
Recreativa	8	4,6
Desportiva	7	4,0
Cultural	9	5,2
Política	1	0,6
Solidariedade social	1	0,6
Voluntariado	15	8,6

Participação em formação/workshops	8	4,6
Visita a feiras/exposições	10	5,7
Leitura	19	10,9
Nenhuma	78	44,8
Outras atividades	10	5,7
Total	174	100,0

Tabela 74 – Distribuição da amostra pelas atividades que frequentam fora da Escola

Com o intuito de encerrar esta secção, procurou-se identificar os locais mais utilizados pelos estudantes para a realização de atividades de estudo. Os resultados sugerem que a preferência recai, maioritariamente, sobre o quarto pessoal, referido por 60,3% dos inquiridos (n=105). A biblioteca da respetiva Escola surge também como uma opção, com 14,4% (n=25) dos inquiridos a seleccioná-la. Importa ainda referir que 22,4% dos estudantes (n=39) apontaram outros locais como a sua escolha (Tabela 75).

Local de estudo (Na biblioteca da Escola, Na cantina/bar, Nas salas de estudo das residências de estudantes, No quarto, Outro)	n.º	%
No quarto	105	60,3
Biblioteca da respetiva Escola	25	14,4
Cantina/bar	2	1,1
Nas salas de estudo das residências de estudantes	3	1,7
Outros locais	39	22,4
Total	174	100,0

Tabela 75 – 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 se refere ao início do consumo de álcool, os resultados revelam uma incidência relevante nas faixas etárias compreendidas entre os 16 e os 20 anos de idade (54%; n=94) (Tabela 76). Quanto à frequência do consumo, observa-se que 13,2% (n=23) dos estudantes não consomem bebidas alcoólicas, 39,7% (n=69) consomem bebidas alcoólicas de forma esporádica e 32,8% (n=57) ocasionalmente. Apenas uma percentagem reduzida de estudantes referiu consumir com frequência ou muita frequência (5,1%; n=9) (Tabela 77). Relativamente ao tipo de bebidas ingeridas, as que mais se destacam são cerveja (36,8%; n=64), seguido do vinho (23,6%; n=41) e, por fim, as bebidas destiladas (17,2%; n=30) (Tabela 78).

Idade do primeiro consumo de bebidas alcoólicas	n.º	%
Nunca consumiu	16	9,2
10 - 15 anos	59	33,9
16 - 20 anos	94	54,0
21 - 25 anos	2	1,1
Depois dos 25 anos	3	1,7
Total	174	100,0

Tabela 76 - Distribuição/Caracterização da amostra pela idade em que consumiram álcool pela primeira vez

Frequência do consumo de bebidas alcoólicas	n.º	%
Não consome	23	13,2
Raramente	69	39,7
Ocasionalmente	57	32,8
Frequentemente	7	4,0
Muito frequentemente	2	1,1
Não respondeu	16	9,2
Total	174	100,0

Tabela 77 - Distribuição da amostra considerando a frequência com que consomem bebidas alcoólicas

Tipo de bebidas alcoólicas consumidas	n.º	%
Cerveja	64	36,8
Bebidas destiladas/espirituosas	30	17,2
Vinho	41	23,6
Não respondeu	39	22,4
Total	174	100,0

Tabela 78 - Distribuição da amostra considerando o tipo de bebidas alcoólicas que consome

Relativamente ao consumo de tabaco, 67,2% dos inquiridos (n=117) afirmaram nunca ter fumado, enquanto 10,9% (n=19) indicaram ter este hábito (Tabela 79).

Consumo de tabaco	n.º	%
Nunca fumaram	117	67,2
Já fumaram, mas não atualmente	38	21,8
Fumam atualmente	19	10,9
Total	174	100,0

Tabela 79 - Distribuição da amostra considerando o consumo de tabaco

Dos 19 estudantes que responderam atualmente fumar, 7 (36,8%) responderam fumar 1 a 5 cigarros por dia. O mesmo número de estudantes afirmou fumar 6 a 10 cigarros por dia, 3 (15,8%) referem fumar entre 11 e 15 cigarros por dia e, por fim, 2 (10,5%) estudantes responderam fumar entre 16 a 20 cigarros por dia (Tabela 80).

Dos que fumam, quantos cigarros por dia	n.º	%
1 a 5 cigarros	7	4,0
6 a 10 cigarros	7	4,0
11 a 15 cigarros	3	1,7
16 a 20 cigarros	2	1,1
Mais de 20 cigarros	0	0
Não responderam	155	89,1
Total	174	100,0

Tabela 80 - Caracterização da amostra pelo número de cigarros que fuma

A análise do padrão de consumo de drogas ou substâncias ilícitas revelou que a maioria dos estudantes não adota este comportamento (77,6%; n=135) (Tabela 81). Uma proporção, igualmente, reduzida referiu já ter consumido no passado, mas não o fazer atualmente (16,7%; n=29). Entre os estudantes que mantêm o consumo, a frequência é predominantemente esporádica (4,0%; n=7), destacando-se a erva/canábis como a substância mais referida (2,8%; n=5) (Tabela 82).

Consumo de drogas/substâncias ilícitas	n.º	%
Nunca consumi drogas/substâncias ilícitas	135	77,6
Já consumi, atualmente não	29	16,7
Consumo esporadicamente	7	4,0
Consumo uma vez por dia	1	0,6
Consumo mais que uma vez por dia	2	1,1
Total	174	100,0

Tabela 81- Distribuição da amostra relativamente ao consumo de drogas/substâncias ilícitas

Tipo de drogas/substâncias ilícitas consumidas (referente aos estudantes que indicaram esse consumo)	n.º	%
Erva/canábis	5	2,8
Erva e haxixe	1	0,6
Erva e pólen	1	0,6
Não respondeu	167	96,0
Total	174	100,0

Tabela 82 - Distribuição da amostra que consome drogas/substâncias ilícitas relativamente ao tipo de substâncias que consomem

Parte X – Violência

A presente secção apresenta a análise às sete questões do questionário relacionadas com situações de violência.

De acordo com os resultados obtidos, 86,2% dos estudantes (n=150) indicaram nunca ter sido vítimas de violência doméstica, enquanto 13,8% (n=24) afirmaram já ter vivenciado esse tipo de situação. Entre os estudantes que relataram ter sido vítimas, 48,0% (n=14) não procuraram ajuda, enquanto 5,7% (n=10) recorreram a algum tipo de apoio. As entidades ou pessoas mais referidas foram a Polícia (1,7%; n=3), as linhas de apoio (1,1%; n=2) e familiares (1,1%; n=2) (Tabela 83).

Vítima de violência doméstica	n.º	%
Sim	24	13,8
Não	150	86,2
Total	174	100,0
Pedido de ajuda	n.º	%
Sim	10	5,7
Não	14	48,0
Não respondeu	150	86,2
Total	174	100,0
Destinatário do pedido de ajuda	n.º	%
Linhas de apoio	2	1,1
Familiares	2	1,1
Polícia	3	1,7
GNR	1	0,6
PSP e Familiares	1	0,6
CPCJ	1	0,6
Não respondeu	164	94,3
Total	174	100,0

Tabela 83 - Distribuição da amostra sobre violência

No âmbito das questões sobre violência no namoro ou em relações de intimidade, a grande maioria dos estudantes (86,2%; n=150) afirmaram nunca ter experienciado violência nesse contexto. Por outro lado, 13,8% (n=24) dos inquiridos declarou já ter sido vítima deste tipo de violência (Tabela 84).

Vítima de violência no namoro/nas relações de intimidade	n.º	%
Sim	24	13,8
Não	150	86,2
Total	174	100,0

Tabela 84 - Distribuição da amostra sobre violência no namoro/nas relações de intimidade

Aos estudantes que responderam afirmativamente à questão anterior, foi solicitado que indicassem o tipo de violência experienciada. Os resultados revelam que 10,9% (n=19) referiram ter sido alvo de violência psicológica e emocional, enquanto 1,7% (n=3) relataram violência física. Os restantes, mencionaram ter sido alvo de violência moral (0,6%; n=1) e sexual (0,6%; n=1) (Tabela 85).

Tipo de Violência	n.º	%
Física	3	1,7
Psicológica/Emocional	19	10,9
Moral	1	0,6
Sexual	1	0,6
Não respondeu	150	86,2
Total	174	100,0

Tabela 85 - Distribuição da amostra sobre o tipo de violência já sentido no namoro/relações de intimidade

Quando questionados sobre se procuraram ajuda na sequência das situações de violência, a maioria dos estudantes respondeu que não (9,2%; n=16) (Tabela 86). Relativamente à questão “a quem pediu ajuda”, entre os estudantes que indicaram ter procurado esse apoio, destacam-se psicólogos ou linha de apoio (1,1%; n=2) familiares (0,6%; n=1), amigos (0,6%; n=1), PSP e familiares (0,6%; n=1) e GNR (0,6%; n=1). Sendo que, dois estudantes não especificaram o tipo de ajuda solicitado (Tabela 87).

Pedido de ajuda	n.º	%
Sim	8	4,6
Não	16	9,2
Não respondeu	150	86,2
Total	174	100,0

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

A quem pediu ajuda	n.º	%
Não especificou	2	1,1
Amigos	1	0,6
Psicologia/linha de apoio	2	1,1
Familiares	1	0,6
PSP e familiares	1	0,6
GNR	1	0,6
Não respondeu	166	95,4
Total	174	100,0

Tabela 87 - Distribuição da amostra sobre a quem foi feito o pedido de ajuda relativamente à violência sentida no namoro/nas relações de intimidade

Quando questionados sobre o término da relação após a agressão, 6,9% (n=12) dos estudantes indicaram que sim, enquanto uma proporção igual (6,9%; n=12) respondeu negativamente (Tabela 88).

Término do relacionamento após a agressão	n.º	%
Sim	12	6,9
Não	12	6,9
Não respondeu	150	86,2
Total	174	100,0

Tabela 88 - Distribuição da amostra se a relação terminou após a agressão

À pergunta “Já foi vítima de *bullying*?”, 52,3% dos estudantes (n=91) afirmaram ter passado por essa experiência, enquanto 47,7% (n=83) indicaram não terem sido alvo de *bullying* (Tabela 89).

Vítima de <i>bullying</i>	n.º	%
Nunca aconteceu	91	52,3
Uma vez	83	47,7
Total	174	100,0

*Tabela 89 - Distribuição da amostra sobre já terem sido vítimas de *bullying**

Dos estudantes que responderam afirmativamente à questão anterior, foi solicitado que detalhassem a sua experiência. A maioria referiu ter sido vítima de *bullying* antes de ingressar no ensino superior, com 43,1% (n=75) dos estudantes a indicar essa opção (Tabela 90).

Quanto aos agressores, 25,3% (n=44) dos estudantes identificaram um colega de turma/curso como autor das agressões, enquanto 19,0% (n=33) referiram um grupo de colegas de turma/curso (Tabela 91).

Em que momento foi vítima de <i>bullying</i>	n.º	%
Uma vez	7	4,9
Muitas vezes	8	4,6
Antes de ingressar no ES	75	43,1
Depois de ingressar no ES	1	0,6
Não respondeu	83	47,7
Total	174	100,0

Tabela 90 - Distribuição da amostra relativamente ao momento em que sofreram bullying

Quem foi o agressor	n.º	%
Colega de turma/curso	44	25,3
Colega de quarto	1	0,6
Grupo de colegas de turma/curso	33	19,0
Outros	13	7,5
Não respondeu	83	47,7
Total	174	100,0

Tabela 91 - Distribuição da amostra relativamente à identificação da pessoa que praticou bullying

Relativamente à pergunta “Que consequências esses atos tiveram em si?”, 14,4% dos estudantes (n=25) mencionaram ter experienciado alterações no comportamento, como maior agressividade ou menor paciência, 6,9% (n=12) referiram ter sentido medo, igual percentagem mencionou a necessidade de procurar apoio psicológico e 5,7% (n=10) afirmaram ter abandonado determinadas atividades em consequência das situações vividas (Tabela 92).

Por outro lado, 6,9% (n=12) indicaram não ter experienciado qualquer impacto, enquanto 6,3% (n=11) mencionaram “outras” consequências, não especificando quais (Tabela 92).

Que consequências esses atos tiveram para si	n.º	%
Nenhuma	12	6,9
Medo	12	6,9
Deixei de fazer coisas	10	5,7
Afetou o meu desempenho académico	5	2,9
Faltei às aulas	4	2,3
Alteração de comportamento (mais agressividade/menos paciência)	25	14,4
Necessidade de procurar apoio psicológico	12	6,9
Outra	11	6,3
Não respondeu	83	47,7
Total	174	100,0

Tabela 92 - Distribuição da amostra relativamente às consequências que o bullying teve para os próprios

À questão “Já assistiu a agressões a outros colegas?”, 69,5% dos estudantes (n=121) responderam negativamente, enquanto 30,5% (n=53) indicaram já ter assistido a agressões a outros colegas (Tabela 93).

Testemunho de agressões a colegas	n.º	%
Sim	53	30,5
Não	121	69,5
Total	174	100,0

Tabela 93 - Distribuição da amostra sobre se assistiu a agressões a outros colegas

Aos estudantes que responderam afirmativamente à questão anterior, foi solicitado que indicassem o comportamento adotado perante a situação. A maioria dos estudantes mencionou ter denunciado o ocorrido (14,9%; n=26), enquanto uma minoria referiu ter ignorado a situação (5,2%; n=9) e outra pequena parcela admitiu ter-se rido da agressão (Tabela 94).

Que comportamento adotou	n.º	%
Ignorou	9	5,2
Denunciou a situação	26	14,9
Riu-se da situação	2	1,1
Outro	16	9,2
Não respondeu	121	69,5
Total	174	100,0

Tabela 94 - Distribuição da amostra relativamente ao comportamento adotado no momento em que assistiu a agressões a outros colegas

Parte XI – Acessibilidades

A última secção do questionário inclui seis questões relacionadas com acessibilidades, focando-se no apoio a estudantes com necessidades específicas.

Relativamente à pergunta “Desde que ingressou no curso, identificou algum problema com as acessibilidades no percurso até à escola ou dentro da escola?”, a maioria dos estudantes respondeu negativamente, representando 77,6% (n=135), enquanto apenas 22,4% (n=39) assinalaram ter identificado algum problema (Tabela 95).

Reconhecimento de problemas nas acessibilidades no percurso para a escola e na escola	n.º	%
Sim	39	22,4
Não	135	77,6
Total	174	100,0

Tabela 95 - Distribuição da amostra sobre as dificuldades de acessibilidade no percurso para a escola e na escola

Quando questionados sobre dificuldades com as acessibilidades na comunicação digital, relacionadas com baixa visão, apenas 2,9% dos estudantes (n=5) afirmaram ter identificado algum problema (Tabela 94).

Reconhecimento de problemas com as acessibilidades na comunicação digital (no caso de estudantes com baixa visão)	n.º	%
Sim	5	2,9
Não	169	97,1
Total	174	100,0

Tabela 96 - Distribuição da amostra sobre identificação de problemas com as acessibilidades na comunicação digital (estudantes com baixa visão)

Na análise pormenorizada dos problemas mencionados, observam-se relatos isolados de “projetores com pouca resolução”, “má sinalização de irregularidades no pavimento” e “aulas muito dependentes do computador”, cada um correspondendo a 0,6% dos estudantes que responderam (n=1) (Tabela 97).

Problemas indicados	n.º	%
Projetores pouca resolução	1	0,6
Má sinalização de irregularidades no pavimento	1	0,6
Aulas muito dependentes do computador	1	0,6
Não respondeu	171	98,3
Total	174	100,0

Tabela 97 - Distribuição da amostra sobre os problemas sentidos com as acessibilidades na comunicação digital (estudantes com baixa visão)

No que concerne ao conhecimento sobre o regulamento dos estatutos especiais aplicáveis aos estudantes do IPEiria, a maioria dos participantes afirmou desconhecer-lo, correspondendo a 69,5% (n=121). Apenas 30,5% dos inquiridos declararam ter conhecimento do regulamento (Tabela 98).

Conhecimento sobre o regulamento dos estatutos especiais	n.º	%
Sim	53	30,5
Não	121	69,5
Total	174	100,0

Tabela 98 - Distribuição da amostra sobre o conhecimento dos estatutos especiais

À questão “Sinalize as dificuldades sentidas no ano em que ingressou no Instituto Politécnico de Leiria”, e considerando a diversidade de respostas, destacam-se as mais representativas: 17,2% (n=30) mencionaram dificuldades na gestão do tempo, 13,2% (n=23) indicaram problemas de adaptação, a mesma percentagem de estudantes referiu questões relacionadas com o bem-estar psicológico, 12,6% (n=22) afirmaram não ter enfrentado dificuldades, 10,9% (n=19) referiram desafios relacionados com os métodos de estudo. Com menor expressão, surgiram as dificuldades em fazer amigos e nas bases de conhecimento para o curso, ambas com 5,2% (n=9) (Tabela 99).

Sinalize as dificuldades sentidas no ano em que ingressou no IPEiria	nº	%
Nenhuma	22	12,6%
Adaptação	23	13,2%
Dificuldade em fazer amigos	9	5,2%
Relacionamento com colegas	5	2,9%
Adaptação ao curso	5	2,9%

Relacionamento com os docentes	1	0,6%
Métodos de estudo	19	10,9%
Bases do conhecimento para o curso	9	5,2%
Avaliações	6	3,4%
Gestão do tempo	30	17,2%
Autonomia	3	1,7%
Perceção pessoal de competência	2	1,1%
Autoconfiança	5	2,9%
Bem-estar psicológico	23	13,2%
Bem-estar físico	3	1,7%
Gestão de recursos económicos	4	2,3%
Outra	5	2,9%
Total	174	100,0

Tabela 99 - Distribuição da amostra relativamente às dificuldades sentidas no ano em que ingressou no IPLeiria

Quando questionados sobre “o que considera que mais contribui para o seu bem-estar no Instituto Politécnico de Leiria?”, considerando a variedade de respostas obtidas, destacam-se as seguintes categorias mais representativas: 30,5% (n=53) dos estudantes indicaram os amigos e colegas; 7,5% (n=13) mencionaram os professores e colegas; 6,3% (n=11) referiram os funcionários e professores; 5,7% (n=10) destacaram o envolvimento da Instituição e o cuidado com os estudantes; na mesma proporção, foi assinalado o curso e a ambição em concluí-lo; a motivação pessoal e a aquisição de novos conhecimentos também foram mencionadas (5,2%; n=9). Note-se que 17,8% (n=31) dos estudantes não responderam à questão (Tabela 100).

O que considera que mais contribui para o seu bem-estar no Instituto Politécnico de Leiria?	nº	%
Amigos e Colegas	53	30,5%
Funcionários e Professores	11	6,3%
Realização de atividades presenciais, aulas, projetos	2	1,1%
Envolvimento da Instituição e cuidado com os estudantes	10	5,7%
Família	3	1,7%
Motivação pessoal e aquisição de novos conhecimentos	9	5,2%
Tuna	1	0,6%

Autonomia, Liberdade, Sair de casa dos familiares	6	3,4%
Apoio Psicológico	3	1,7%
O curso; a ambição em terminar	10	5,7%
Praxe	1	0,6%
Horário e duração das aulas; Organização das Uc's	7	4,0%
Capacidade de adaptação e competências sociais	3	1,7%
Professores e Colegas	13	7,5%
Capacidade de gestão de tempo	2	1,1%
Sucesso escolar	1	0,6%
Outros	8	4,6%
Não respondeu	31	17,8%
Total	174	100,0

Tabela 100 - Distribuição da amostra relativamente ao que considera que mais contribui para o seu bem-estar no IPLeiria

Por fim, relativamente à questão “O que pode, na sua opinião, ser melhorado?”, considerando a variedade de respostas, destacam-se as mais frequentes: 35,1% (n=61) indicaram nada ou não sei; 9,2% (n=16) mencionaram o método de avaliação e a carga horária das unidades curriculares; 8,0% (n=14) sugeriram a melhoria das infraestruturas dos *campi*; e houve ainda referências à necessidade de mais interação e apoio dentro da comunidade académica (8,0%; n=14) (Tabela 101).

O que pode na sua opinião ser melhorado?	nº	%
Método de avaliação e carga horária das UC's	16	9,2%
Mais psicólogos e apoio psicológico	4	2,3%
Mais workshops e palestras em áreas diversificadas (e.g., fotografia e vídeo)	4	2,3%
Estacionamento	5	2,9%
Mais apoio a estudantes deslocados e estudantes internacionais	3	1,7%
Integração de alunos (sem ser praxe)	6	3,4%
Considerar as dificuldades sentidas pelos estudantes	6	3,4%
Melhorar as infraestruturas dos <i>campis</i>	14	8,0%
Horário dos autocarros	3	1,7%

Mais opções de habitação	1	0,6%
Mais interação e apoio dentro da comunidade académica	14	8,0%
Apoio a estudantes com carência económica	1	0,6%
Reestruturação de cursos	7	4,0%
Mais espaços de lazer, descontração e trabalho	6	3,4%
Mais divulgação das iniciativas do IPLeiria	4	2,3%
Nada/Não sei	61	35,1%
Outro	19	10,9%
Total	174	100,0

Tabela 101 - Distribuição da amostra relativamente à sua opinião sobre o que pode ser melhorado

Considerações Finais

O perfil dos estudantes inquiridos revela uma maioria de jovens adultos, predominantemente do sexo feminino e de nacionalidade portuguesa, a frequentar maioritariamente cursos de licenciatura, no primeiro ano curricular, e com elevada taxa de dedicação exclusiva aos estudos. Apesar de muitos residirem na sua casa familiar (estudantes não deslocados), um número considerável de estudantes encontra-se deslocado e necessita de alojamento para assegurar a frequência às aulas no IPLeiria.

No que concerne aos apoios sociais, a amostra analisada indica que a maioria dos estudantes não beneficia de bolsa de estudo, desconhece, ou recorre muito pouco, aos apoios sociais disponibilizados pelos IPLeiria. Verifica-se, ainda, que uma larga percentagem dos inquiridos respondeu dispor de meios para suportar os encargos relacionados com a frequência do curso, sendo que, entre estes, alguns conciliam trabalho a tempo inteiro com os estudos.

Quanto à saúde geral, a perceção dos estudantes tende a situar-se num nível satisfatório, mas a qualidade do sono é muitas vezes afetada, tendo sido referidas dificuldades em adormecer ou em manter o sono. A grande maioria desconhece os serviços médicos dos SAS e aponta a necessidade de consultas em especialidades clínicas como a psiquiatria, a ginecologia e a nutrição. Neste âmbito, realça-se que à data de realização deste estudo, os SAS ainda não dispunham de consultas de ginecologia e planeamento familiar, bem como de nutrição, o que passou a acontecer desde novembro de 2025, constituindo-se uma intervenção específica para esta problemática identificada por este observatório.

No âmbito da saúde mental, sobressaem níveis moderados de ansiedade, preocupação e cansaço, acompanhados por uma perceção de ligeiro agravamento do bem-estar psicológico após o ingresso no ensino superior. Importa referir que, desde outubro de 2025, o CAE do IPLeiria, passou a contar com seis técnicos superiores da área da psicologia, reforçando assim a resposta institucional às necessidades dos estudantes no domínio da saúde mental.

No que concerne à sexualidade, observou-se satisfação variada e perceção de conhecimento insuficiente, o que gera interesse em formação complementar. A iniciação da vida sexual ocorre em idade jovem, o uso de preservativo é irregular e registando-se relatos de sexo casual, por vezes sem proteção.

Relativamente aos hábitos alimentares, a maioria dos estudantes refere realizar três a quatro refeições diárias, não recorrendo diariamente aos refeitórios e bares dos Serviços de Ação Social. A maioria dos inquiridos, respondeu que leva de casa algumas refeições já confeccionadas para a escola.

A prática regular de atividade física diminuiu desde o ingresso no ensino superior. Os estudantes que se mantêm ativos dedicam algumas horas semanais à frequência de ginásios ou à prática de caminhadas, embora o comportamento sedentário continue elevado. O conhecimento e a participação no programa de desporto universitário são muito reduzidos.

No âmbito cultural e de outras atividades, o envolvimento em iniciativas artísticas ou desportivas cai acentuadamente com a entrada no ensino superior.

Relativamente às experiências de violência e *bullying*, um segmento dos estudantes relatou ter vivenciado situações de violência doméstica ou em relações afetivas, predominantemente de natureza psicológica, sendo que poucos procuraram apoio institucional ou familiar. O *bullying* foi frequentemente experienciado antes do ingresso no ensino superior, tendo causado alterações comportamentais, medo e, em alguns casos, necessidade de acompanhamento psicológico.

Por último, a acessibilidade ao longo do percurso para a Escola e no seu interior não constitui um problema para a maioria dos participantes.

As principais dificuldades reportadas no primeiro ano relacionam-se com a gestão do tempo, a adaptação ao curso e os métodos de estudo. O bem-estar é atribuído sobretudo ao convívio com amigos e ao apoio de professores e funcionários. As melhorias sugeridas incidem nos métodos de avaliação, na carga horária das unidades curriculares, nas infraestruturas e na coesão da comunidade académica.

Os resultados deste relatório, referentes ao ano de 2025, integrados no Observatório para a Saúde dos Estudantes do IPEiria, no âmbito do Programa *Healthy Campus*, revelam, tal como no ano anterior, a perceção dos estudantes sobre a sua própria saúde, situação social e bem-estar. Estes dados permitem à Instituição de ensino superior identificar áreas de intervenção e desenvolver estratégias, em articulação com os diferentes serviços e unidades do IPEiria, visando a promoção da saúde e do bem-estar dos seus estudantes.

OBSERVATÓRIO PARA A SAÚDE DOS ESTUDANTES

DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE LEIRIA

