

“FANTASTICO”: Aplicação em jovens universitários – estudo de caso

Amado, J^a & Neves-Amado, J^{a,b} & Batista, P^c

^a Universidade Católica Portuguesa, Centro de Investigação Interdisciplinar em Saúde, Portugal

^b Universidade Católica Portuguesa, Instituto de Ciências da Saúde, Escola de Enfermagem - Porto, Portugal

^c Universidade Católica Portuguesa, Research Centre for Human Development (CEDH), Human Neurobehavioral Laboratory (HNL), Porto, Portugal

INTRODUÇÃO

Os estilos de vida adotados pelos jovens do ensino superior, por um lado, refletem o percurso até aí havido e, por outro, não somente os conformam no seu modo de se encarar na vida como se tornam espelho para os elementos da sociedade onde vivem. Avaliar os comportamentos e, dentro do possível, adequá-los para uma vida saudável com qualidade constitui e deve ser, também, papel da universidade (Amado et al, 2021)

OBJETIVO

Conhecer os estilos de vida dos alunos do primeiro ano da Universidade Católica Portuguesa – Porto (UCP). Proporcionar reflexão/revisão pelos próprios alunos sobre o seu comportamento desejável com vista a mais saúde com melhor qualidade de vida

MÉTODOS

Procedeu-se à aplicação do questionário “Estilo de Vida Fantástico” nas sessões letivas de “Pensamento Crítico”. O acrónimo FANTASTICO é um instrumento adaptado que provém da aplicação para diagnóstico anamnético de “Do you have a Fantastic lifestyle” da McMaster University, Ontário, Canadá (Silva A et al, 2014; Lange I et al, 2006). Os dados colhidos foram tratados no programa SPSS®.

Bibliografia: Amado J, Neves-Amado J, Batista P, Vieira M. Estilos de vida em jovens universitários: Aplicação do “FANTASTICO”. Brazilian Journal of Global Health 2021: 01: 03. Lange I, Vio F, Grunpeter H, Romo M, Castillo M, Vial B. Guía para universidades saludables y otras instituciones de educación superior. Guía para universidades saludables y otras instituciones de educación superior: INTA/Universidad de Chile; 2006. Silva A, Brito I, Amado J. Tradução, adaptação e validação do questionário Fantastic Lifestyle Assessment em estudantes do ensino superior. Ciência & Saúde Coletiva. 2014;19:1901-9

RESULTADOS

Verificou-se que o estilo de vida global destes alunos pode considerar-se “bom” não se registando diferenças entre os sexos.

Contudo, 7,9% dos alunos situam-se nos valores mais baixos da categoria. Os itens em cujo afastamento mais se acentuou foram: atividade física/associativismo, trabalho/tipo de personalidade, nutrição e comportamento de saúde/sexual (tabela 1). Destacou-se com peso elevado o item “família/amigos” (tabela 2).

Tabela 2. Peso relativo por acrónimo e sua ordenação quanto ao Estilo de Vida “FANTASTICO” nos alunos do 1º ano da Universidade Católica - Porto.

ACRÓNIMO	PESO RELATIVO	
Família e amigos	1,8396	1
Atividade física/associativismo	1,2534	10
Nutrição	1,2820	8
Tabaco	1,4343	4
Álcool e outras drogas	1,7677	3
Sono e stress	1,4074	6
Trabalho; tipo de personalidade	1,2551	9
Introspeção	1,4773	5
Comportamentos de saúde e sexual	1,3603	7
Outros comportamentos	1,8081	2

Tabela 1. Distribuição dos valores de cada componente do acrónimo (“FANTASTICO”) e variação respetiva nos alunos do 1º ano da Universidade Católica - Porto.

ACRÓNIMO	VALOR MÁXIMO DO ITEM (VARIACÃO REGISTRADA)	VALOR DA VARIACÃO	MÉDIA (% DO VALOR POSSÍVEL)	MEDIANA
Família e amigos	4 [1-4]	3	3,68 (92,0)	4
Atividade física / associativismo	6 [0-6]	6	3,76 (62,7)	4
Nutrição	6 [1-6]	5	3,85 (64,2)	4
Tabaco	4 [0-4]	4	2,87 (71,8)	4
Álcool e outras drogas	12 [0-12]	12	10,61 (88,4)	11
Sono e stress	6 [0-6]	6	4,22 (70,3)	4
Trabalho; tipo de personalidade	6 [0-6]	6	3,77 (62,8)	4
Introspeção	6 [0-6]	6	4,43 (73,8)	5
Comportamentos de saúde e sexual	6 [0-6]	6	4,08 (68,0)	4
Outros comportamentos	4 [0-4]	4	3,62 (90,5)	4

Amado et al. In: BIGH 2021:01:03

CONCLUSÕES

Concluiu-se que o “FANTASTICO” foi o primeiro passo para um diagnóstico e ponto de partida para avaliar as necessidades destes estudantes. Embora a situação se possa considerar favorável a finalidade da ação subsequente foi programar a intervenção seja de promoção na componente atividade física/associativismo e nutrição seja de controlo no âmbito do consumo de tabaco e álcool. Nesta linha foi proporcionada com entrega imediata, um texto genérico abrangendo a totalidade dos itens; e, em resposta individualizada por e-mail, facultado opcionalmente e com este fim pelo respondente, uma reflexão sobre a situação e melhoria considerada oportuna para reverter ou reforçar o estilo comportamental saudável reconhecido com o FANTASTICO