

Retrato(s) – 2020/2021

Caracterização do perfil dos estudantes do 1º ano do IPC
nas áreas de intervenção da Ação Social

Agradecimentos

Os autores agradecem os contributos de:

- Prof. Doutor António Sérgio Damásio, Diretor do Gabinete de Desporto do IPC
- Prof. Doutora Cristina Faria, Diretora Cultural do IPC
- Prof. Doutor Jorge Bernardino, Diretor do i2A – Instituto de Investigação Aplicada do IPC
- Prof. Doutor Paulo Sanches, Encarregado de Proteção de Dados do IPC
- Engº Ricardo Moura, Departamento de Tecnologias de Informação e Comunicação
- Doutora Sónia Costa, Presidente da Comissão de Ética do IPC
- Todos os estudantes que participaram no pré-teste e que responderam ao inquérito deste estudo.

Lista de Abreviaturas/ Siglas

CTeSP: Curso Técnico Superior Profissional

DGA: Departamento de Gestão Académica

DGEEC: Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência

DGES: Direção-Geral de Ensino Superior

IMC: Índice de massa corporal

INE: Instituto Nacional de Estatística

IPC: Instituto Politécnico de Coimbra

NEE: Necessidades Educativas Especiais

ObservAS-IPC: Observatório de Ação Social do Instituto Politécnico de Coimbra

OCDE: Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico

SAS: Serviços de Ação Social

SASIPC: Serviços de Ação Social do Instituto Politécnico de Coimbra

SICAB: Suporte Informático ao Concurso de Atribuição de Bolsas de Estudo do Ensino Superior

SICAD: Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências

UASD: Unidade de Apoios Sociais Diretos

UOE: Unidade Orgânica de Ensino

ÍNDICE

1. Introdução	6
2. Metodologia de estudo	8
2.1. Procedimento	8
2.2. População e amostra	9
2.3. Estrutura do questionário.....	9
3. Apresentação e análise dos dados	10
3.1. Caracterização da amostra	10
3.1.1. Nacionalidade	10
3.1.2. Idade	11
3.1.3. Género	11
3.1.4. Curso/ grau de inscrição no IPC.....	12
3.2. Dados familiares	13
3.2.1. Habilitações literárias dos pais	13
3.2.2. Rendimento mensal líquido do agregado familiar	14
3.2.3. Candidatura a bolsa de estudo.....	15
3.3. Caracterização e trajetória escolar	16
3.3.1. Trajetória escolar.....	16
3.3.2. Estatuto de estudante de ensino especial.....	17
3.4. Condições de estudo/ alojamento	17
3.4.1. Residência em tempo de aulas.....	17
3.4.2. Intenção de candidatura às residências do IPC.....	18
3.4.3. Condições de estudo no alojamento	19
3.5. Alimentação.....	20
3.5.1. Refeições regulares no quotidiano	20
3.5.2. Regime alimentar	21
3.5.3. Preferências alimentares.....	22
3.6. Saúde e bem-estar	23

3.6.1. Perceção do estado de saúde e bem-estar	23
3.6.2. Índice de massa corporal (IMC)	24
3.6.3. Consultas de saúde no último ano	25
3.6.4. Doença crónica nos familiares diretos	26
3.6.5. Doença crónica nos inquiridos	27
3.6.6. Medicação regular	28
3.6.7. Medicamentos sem receita médica	30
3.6.8. Outras situações de saúde	31
3.6.9. Número médio de horas de sono	32
3.6.10. Tabagismo	33
3.6.11. Consumo de bebidas alcoólicas	34
3.6.12. Consumo de substâncias psicoativas	35
3.7. Hábitos e práticas Artístico-culturais	36
3.7.1. Tipo de espetáculos frequentados	36
3.7.2. Frequência de visita de museus e/ou espaços culturais	37
3.7.3. Áreas artístico-culturais de preferência	38
3.7.4. Prática de atividades artístico-culturais	39
3.8. Hábitos e prática de atividade física e desportiva	41
3.8.1. Motivações para a prática de atividade física e desportiva	41
3.8.2. Prática de atividade física	42
3.8.3. Prática de modalidade desportiva	44
4. Considerações finais	48
5. Limitações do estudo	51
6. Propostas de estudos futuros	52
7. Referências bibliográficas	55
8. Apêndices	57
Apêndice 1 – Questionário para caracterização do perfil do estudante do primeiro ano curricular no IPC	58
Apêndice 2 – Dados relativos ao peso, altura e distribuição por género	69

1. INTRODUÇÃO

A ação social no Instituto Politécnico de Coimbra abrange um significativo universo de estudantes e os seus serviços têm promovido políticas que garantam o acesso, a frequência académica bem-sucedida e a integração, em igualdade de oportunidades, a todos os discentes, através de um conjunto de apoios de distinta natureza.

Uma melhor otimização dos recursos a investir na ação social, numa lógica inovadora de um serviço com uma abordagem multidimensional e holística, carece de conhecimento aprofundado sobre a comunidade académica estudantil, para melhor adequar e ajustar as suas opções estratégicas de gestão.

Para este efeito encontra-se em fase de implementação um Observatório de Ação Social do IPC (*ObservAS-IPC*) com a missão de “acolher e estimular a realização de estudos no âmbito das políticas de ação social do IPC, com vista à incorporação dos resultados na definição das suas linhas de atuação, numa orientação para a melhoria contínua das respostas que oferece visando o bem-estar da sua comunidade académica”.¹

Neste contexto, e para dar início a este novo projeto, sentiu-se a necessidade de desenvolver um estudo, através da aplicação de um inquérito, que permitisse conhecer, mesmo que de forma genérica, o perfil dos estudantes do IPC, começando pelos recém-chegados no presente ano letivo 2020/2021, tendo em conta as distintas áreas de intervenção da ação social, nomeadamente: alimentação, alojamento, saúde, bolsas de estudo, interesse e práticas culturais e desportivas, para além de uma sucinta caracterização socioeconómica.

Numa perspetiva holística da formação pessoal e do bem-estar do estudante é relevante contemplar as áreas da cultura e do desporto, criar e consolidar hábitos de consumo e de prática, tanto a nível artístico (nas suas diversas vertentes) como desportivo (nas suas variadas modalidades). Neste entendimento, o inquérito incluiu questões que permitem caracterizar a população estudantil do IPC nestes pontos, sendo que estes dados são da grande relevância para que possam ser geradas ofertas adequadas tanto pelo Centro Cultural Penedo da Saudade – IPC como pelo Gabinete de Desporto deste Instituto.

Desta forma, este estudo exploratório tem ainda por finalidade contribuir para a adequação das respostas e propostas de atuação dos SASIPC, face a um conjunto de indicadores, que possam por sua vez, ser monitorizados e acompanhados ao longo do tempo, assim como identificar novas linhas de pesquisa nestes domínios.

¹ Regulamento do ObservAS – Regulamento nº 13/2021, publicado no DR, 2ª Série, nº 4, do dia 7 de janeiro de 2021

Este relatório descreve os resultados de um inquérito enviado a 4.311 estudantes do 1º ano, de todas as Unidades Orgânicas de Ensino do IPC, durante a última quinzena de outubro de 2020, dos quais responderam 904 (21%).

Convictos de que este exercício possa contribuir para um melhor conhecimento sobre os estudantes do IPC e despertar o interesse de vários membros da nossa comunidade académica para estudos de continuidade, é com certeza um ponto de partida para o *ObservAS-IPC* e para uma inovadora filosofia de gestão dos SASIPC.

2. METODOLOGIA DE ESTUDO

O presente estudo, de natureza descritiva, tem por objetivo caracterizar o perfil do estudante à entrada no IPC no letivo de 2020/21, em toda a oferta formativa do Instituto. Pretende-se obter o retrato do estudante nas áreas de intervenção dos SASIPC e ainda da cultura e desporto, recolhendo dados relevantes para uma resposta adequada por aqueles serviços e guiada por uma perspetiva holística do bem-estar do estudante. A opção pela recolha por questionário prendeu-se com o objetivo de auscultar um número significativo de estudantes e quantificar as informações recolhidas de modo a extrair indicações para as políticas e opções estratégicas nestas áreas de intervenção. Porém, esta opção tem igualmente limitações pois não é possível assegurar a representatividade da amostra que efetivamente respondeu ao inquérito, limitando uma extrapolação direta dos resultados para a totalidade dos estudantes do Politécnico de Coimbra.

O questionário foi elaborado pelos autores deste estudo e constitui-se como trabalho piloto do recém-criado Observatório de Ação Social deste Instituto, com o contributo, numa fase inicial, da Diretora do Centro Cultural Penedo da Saudade e do Diretor de Centro Desportivo do IPC. Na fase de elaboração, foram acauteladas questões de natureza ética e de proteção dos dados pessoais dos respondentes, com os contributos da Srª. Presidente da Comissão de Ética do IPC e do Sr. Encarregado de Proteção de Dados deste Instituto. Foi realizado um pré-teste junto de 15 estudantes do IPC para aferir a boa compreensão do questionário e introduzidas alterações daí decorrentes.

2.1. PROCEDIMENTO

Foi elaborado um questionário de administração direta, composto por questões fechadas, tendo sido distribuído a partir da plataforma LimeSurvey. Os respondentes foram informados através de uma notificação remetida pela plataforma InforEstudante contendo o link para preenchimento do questionário. Contrariamente ao pretendido, verificou-se que o envio da notificação e link não se circunscreveu à população que se pretendia inquirir – estudantes de 1º ano/1ª vez – incluindo igualmente os estudantes que renovaram a inscrição no 1º ano em 2020/21.

Os objetivos do estudo foram explicitados na parte inicial do questionário e foi assegurado que o mesmo era anónimo, que a informação recolhida nunca seria tratada de forma individualizada, que os dados recolhidos foram codificados e que é garantida a confidencialidade. Indicou-se que os dados são apenas conservados para fins estatísticos e para histórico da instituição e foi ainda sublinhado que a participação no estudo era voluntária e que o estudante poderia, a qualquer momento, interromper a sua

colaboração. Por último, foi disponibilizado um contacto de email para esclarecimento de dúvidas relativas ao estudo.

2.2. POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população em estudo é constituída por estudantes do 1º ano, designadamente CTESP, licenciaturas, pós-graduações e mestrados. No presente ano letivo matricularam-se pela 1ª vez nos cursos do IPC 3881 estudantes. Conforme antes se referiu, a notificação e link para o questionário foram enviados para todos os estudantes com matrícula no 1º ano, independentemente do ano de acesso. Assim, o questionário foi efetivamente remetido a 4311 estudantes.

Para uma população de 4311 estudantes recomenda-se a dimensão de 353 respostas para uma margem de erro de 5% e um intervalo de confiança de 95%². Neste estudo, foram obtidas 904 respostas válidas, ou seja, completas (para um número total de respostas de 1256 estudantes). Nestas circunstâncias, a margem de erro desce para valores próximos de 3%.

O questionário esteve disponível entre 19 e 30 de outubro de 2020, sem interrupções.

Os dados recolhidos foram tratados com recurso a análise estatística descritiva, através da ferramenta Excel e foram analisados pelo grupo responsável pela elaboração do questionário e explanados no presente relatório.

2.3. ESTRUTURA DO QUESTIONÁRIO

O questionário (Apêndice 1) é composto por 42 perguntas (ou 59 se considerarmos as questões filtro com condições específicas) e está organizado por categorias de estudo, a saber: caracterização pessoal, dados familiares, caracterização e trajetória escolar, condições de estudo/alojamento, alimentação, saúde e bem-estar, hábitos e práticas artístico-culturais e hábitos e práticas de atividade física e desportiva. O tempo estimado de resposta foi entre 8 a 10 minutos.

² <https://pt.surveymonkey.com/mp/sample-size-calculator/>

3. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

3.1. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

O inquérito foi disponibilizado a 4311 estudantes do 1º ano do IPC, responderam 1256, tendo sido validadas 904 respostas, ou seja, 21% do total em análise.

3.1.1. NACIONALIDADE

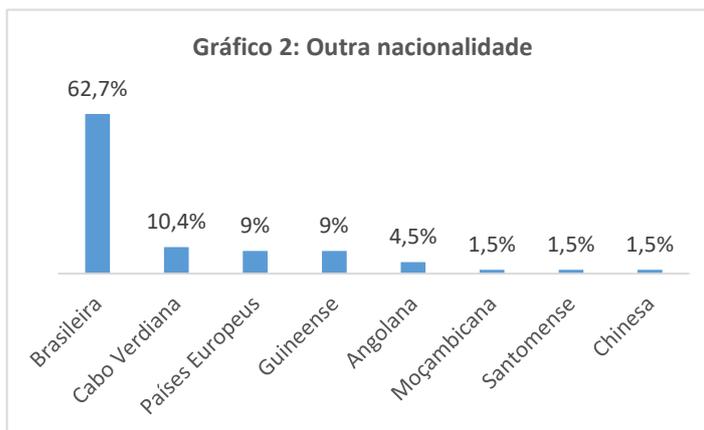
Verifica-se uma predominância de 93% de estudantes de nacionalidade portuguesa (Tabela 1; Gráfico 1). Dos estudantes de outras nacionalidades, destacam-se os oriundos de outros países de língua oficial portuguesa, com destaque para os de nacionalidade brasileira (Tabela 2; Gráfico 2).

Comparando estes dados com os do ano letivo 2019/2020³, observa-se também um predomínio de estudantes portugueses (93%), evidenciando-se nos estudantes de outras nacionalidades, os brasileiros e os cabo-verdianos.

Opções de resposta	Nº de estudantes
Portuguesa	837
Outra	67



Respostas	Nº de estudantes
Brasileira	42
Cabo Verdiana	7
Países Europeus	6
Guineense	6
Angolana	3
Moçambicana	1
Santomense	1
Chinesa	1



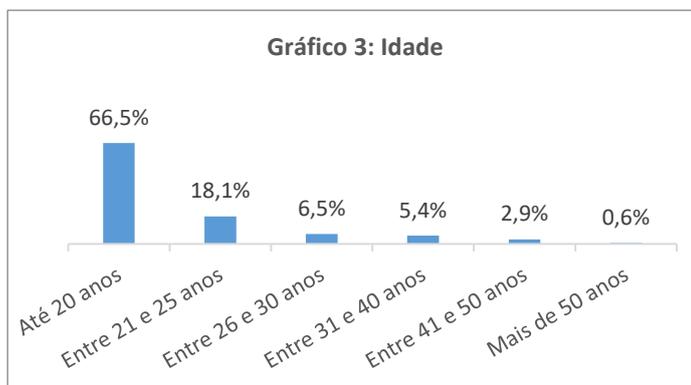
³ Dados retirados do Relatório de Gestão Académica - 1º semestre de 2020, emitido pelo DGA em julho de 2020
10 de 71

3.1.2. IDADE

Para facilitar a leitura dos dados, as idades dos inquiridos foram agrupadas em 6 escalões etários, constatando-se que 66,5% integram o 1º escalão, até aos 20 anos (Tabela 3; Gráfico 3).

O último Relatório de acesso ao ensino superior da DGES (2019)⁴ revela que em Portugal, os estudantes do ensino superior concentram-se no segmento etário abaixo dos 21 anos.

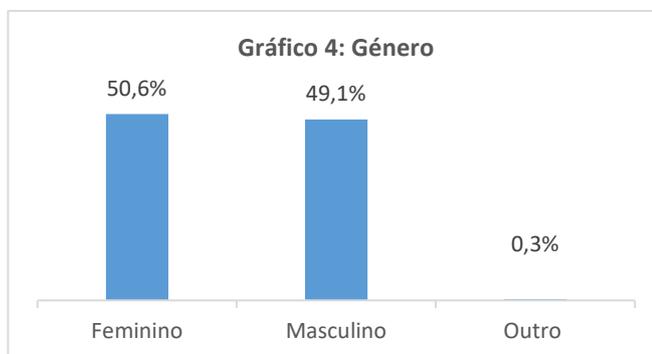
Respostas	Nº de estudantes
Até 20 anos	600
Entre 21 e 25 anos	164
Entre 26 e 30 anos	59
Entre 31 e 40 anos	49
Entre 41 e 50 anos	26
Mais de 50 anos	6



3.1.3. GÉNERO

Quanto ao género, observa-se na Tabela 4 e Gráfico 4 que a amostra tem uma distribuição semelhante entre o género feminino (50,6%) e masculino (49,1%), tal como se verifica nos dados relativos à população estudantil do IPC no ano letivo 2019/2020⁵, onde a distribuição entre estes dois géneros é igualmente equitativa.

Opções de resposta	Nº de estudantes
Feminino	457
Masculino	444
Outro	3



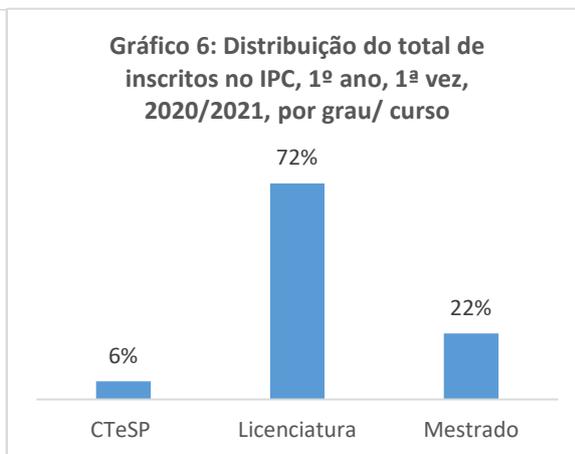
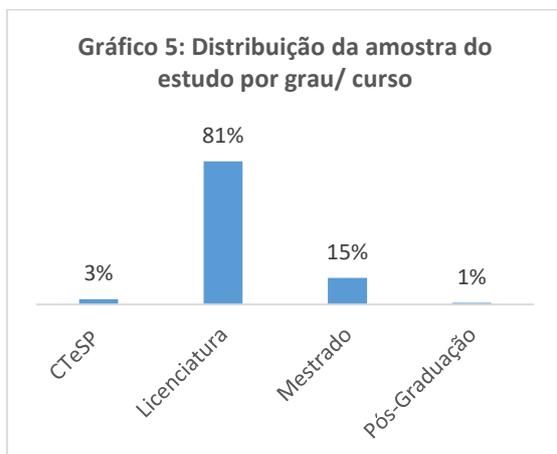
⁴ [relatorio.acesso_ao_ensino_superior.final_junho2019.versao_definitiva.pdf \(dges.gov.pt\)](https://www.dges.gov.pt/relatorio-acesso-ao-ensino-superior-final-junho2019-versao-definitiva.pdf)

⁵ Dados retirados do Relatório de Gestão Académica - 1º semestre de 2020, emitido pelo DGA em julho de 2020

3.1.4. CURSO/ GRAU DE INSCRIÇÃO NO IPC

Na Tabela 5 verifica-se que a caracterização da amostra relativamente às diferentes ofertas formativas do IPC (Gráfico 5) acompanha o padrão de distribuição que se observa no total dos estudantes efetivamente inscritos no mesmo ano letivo (Gráfico 6): 3881 estudantes inscritos no 1º ano, 1ª vez (239 (6%) em CTeSP; 2800 (72%) em Licenciaturas; 842 (22%) em Mestrados).

Opções de resposta	Amostra		Total de Estudantes inscritos no IPC, 1º ano, 1ª vez 2020/21, por curso/ grau (n =3881) ⁶	
	Nº de estudantes	%	Nº de estudantes	%
CTeSP	28	3%	239	6%
Licenciatura	733	81%	2800	72%
Mestrado	138	15%	842	22%
Pós-Graduação	5	1%	s/d ⁷	



⁶ Dados retirados do Relatório de Gestão Académica - 2º semestre de 2020, emitido pelo DGA em janeiro de 2021

⁷ Sem dados disponíveis

3.2. DADOS FAMILIARES

3.2.1. HABILITAÇÕES LITERÁRIAS DOS PAIS

A Tabela 6 e Gráfico 7 permite verificar a distribuição das habilitações literárias dos pais por cinco estádios⁸. Neste sentido, o que se constata na amostra deste estudo, é que o nível escolar de formação com maior incidência quer para a mãe, quer para o pai corresponde ao 12º ano, 33% e 27% respetivamente. Adicionalmente, e no que concerne à formação superior, verifica-se que são as mães que apresentam valores mais elevados para os três graus considerados (23%).

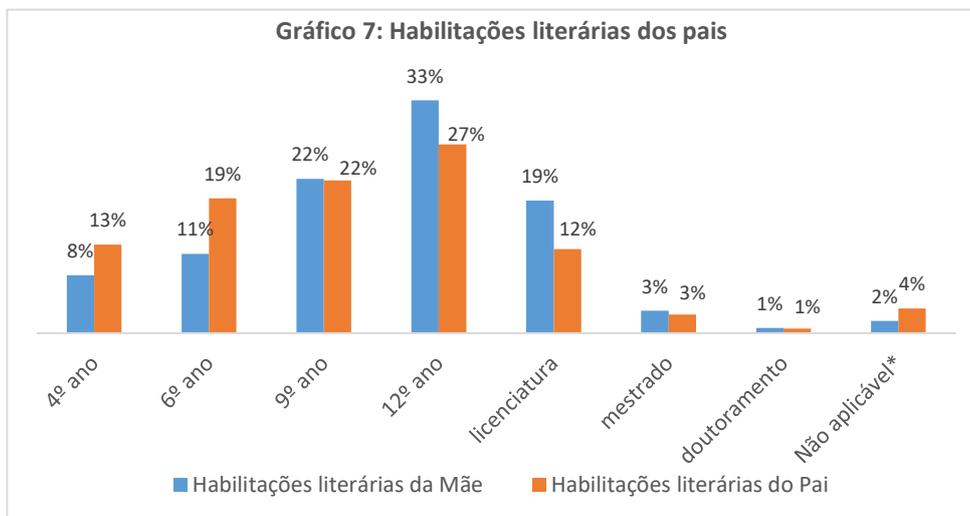
Na investigação baseada no inquérito *Euro Student* empreendida no ano de 1996 pelo Núcleo de Orientação Escolar e Profissional da FPCEUC e que incidiu sobre os estudantes do Ensino Superior de Coimbra, verificou-se que o nível escolar de formação com maior incidência correspondia à instrução primária (pai: 38%; mãe: 47%), seguido do 9º ano de escolaridade ou equivalente (pai: 17,6%; mãe: 11,6%). Na terceira posição surgiam, então, as habilitações equivalentes à licenciatura (pai: 11,4%; mãe: 11%).

Os resultados provenientes da nossa amostra evidenciam uma alteração significativa dos dados dos últimos 25 anos.

Opções de resposta	Mãe	Pai
	Nº de estudantes	
4º ano	75	115
6º ano	103	175
9º ano	200	198
12º ano	302	245
Licenciatura	172	109
Mestrado	29	24
Doutoramento	7	6
Não aplicável ⁹	16	32

⁸ O sistema de ensino português está atualmente estruturado de acordo com cinco estádios hierarquizados: a educação pré-escolar, o ensino básico, o ensino secundário, o ensino pós-secundário *não superior* e o ensino superior.

⁹ Os dados relativos à resposta “Não aplicável” poderão significar desconhecimento sobre a habilitação dos pais ou habilitação inferior ao 4º ano.

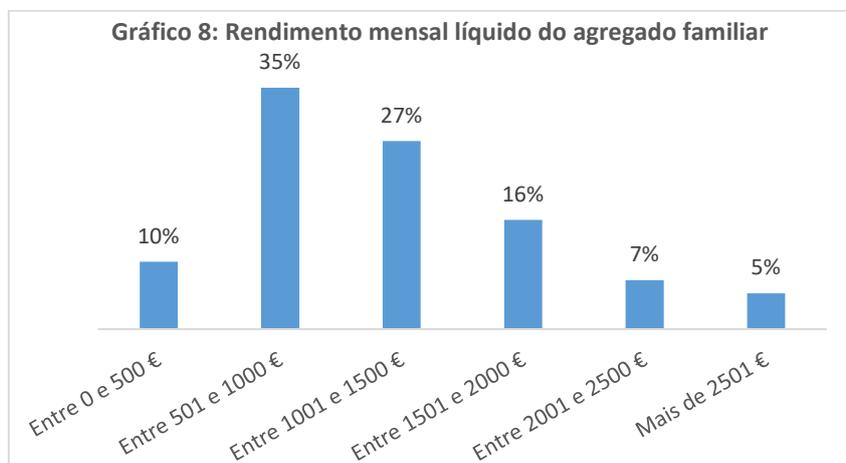


3.2.2. RENDIMENTO MENSAL LÍQUIDO DO AGREGADO FAMILIAR

Quanto ao presente estudo verificamos, através da análise da Tabela 7 e Gráfico 8, que 35 % dos inquiridos indicam um rendimento mensal do agregado familiar situado no intervalo “501 a 1000 euros”, seguido de 27% que o situa no intervalo corresponde a “1001 a 1500 euros”. O rendimento mensal inferior a 500 euros é manifestado por 10% dos inquiridos.

Tabela 7: Rendimento mensal líquido do agregado familiar		
Opções de resposta	Valor Médio no Escalão	Nº de estudantes
Entre 0 e 500 €	250,00 €	88
Entre 501 e 1000 €	750,00 €	316
Entre 1001 e 1500 €	1 250,00 €	246
Entre 1501 e 2000 €	1 750,00 €	143
Entre 2001 e 2500 €	2 250,00 €	64
Mais de 2501 €	ND ¹⁰	47
Valor Mensal Médio Ponderado (Valores Médios no Escalão)	1 114,06 €	

¹⁰ ND - Valor não Definido e como tal não considerado no cálculo da média ponderada

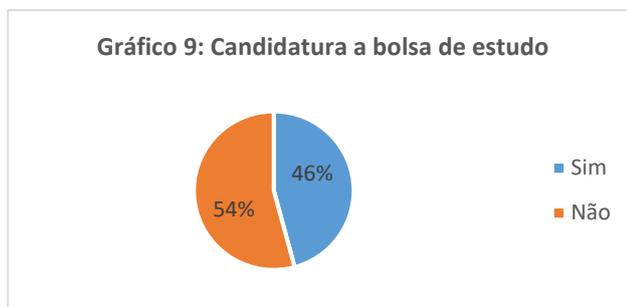


3.2.3. CANDIDATURA A BOLSA DE ESTUDO

Questionados quanto à submissão de uma candidatura a bolsa de estudo verifica-se que 414 (46%) dos inquiridos respondeu afirmativamente (Tabela 8; Gráfico 9). Confrontando estes dados com os resultados do concurso que decorre na instituição no presente ano letivo, 2020/2021, verifica-se uma diferença, já que o número atual de candidatos a bolsa de estudo (n=3710) corresponde a aproximadamente 33% dos estudantes inscritos no IPC¹¹.

No que concerne à entidade financiadora a maioria dos inquiridos (96%) identificou a DGES (Gráfico 10).

Tabela 8: Candidatou-se a bolsa de estudo?	
Opções de resposta	Nº de estudantes
Sim	414
Não	490



¹¹ Dados retirados do SICABE, 30 de março de 2021

Tabela 9: Se sim, qual é a entidade financiadora? (n=414)	
Opções de resposta	Nº de estudantes
DGES	399
Outra	15



3.3. CARACTERIZAÇÃO E TRAJETÓRIA ESCOLAR

3.3.1. TRAJETÓRIA ESCOLAR

Pode verificar-se na Tabela 10 e Gráfico 11 que 59% dos estudantes indica nunca ter reprovado, mudado de curso ou interrompido os estudos.

O mesmo sucede quando comparamos estes dados com os que foram recolhidos há 5 anos, no ano letivo de 2015/2016, no âmbito do *Estudo Exploratório Sobre o Abandono Escolar no IPC*¹² que incidiu sobre todos os estudantes do IPC que não renovaram a sua inscrição, no ano letivo de 2014/2015 (n=813). Com efeito, constatou-se que 55% dos inquiridos haviam ingressado no IPC apresentando um percurso escolar regular, sem trajetórias de ajustamento curricular ou de insucesso académico a reportar.

Tabela 10: Antes de ingressar no curso do IPC, alguma vez reprovou, mudou de curso ou interrompeu os estudos?	
Opções de resposta	Nº de estudantes
Sim	373
Não	531



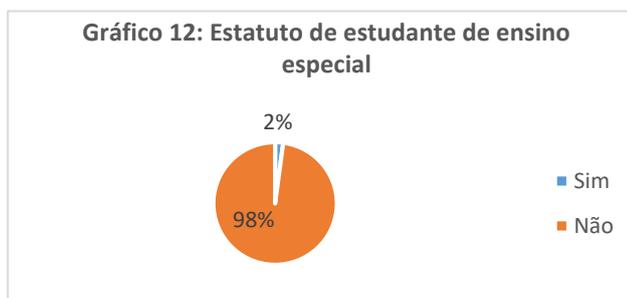
¹² Estudo não publicado, efetuado pela equipa da UASD-SASIPC, 2015/2016
16 de 71

3.3.2. ESTATUTO DE ESTUDANTE DE ENSINO ESPECIAL

Relativamente a esta questão, na Tabela 11 e Gráfico 12, constata-se que cerca de 2% dos inquiridos revelam que já beneficiaram do estatuto de estudante de ensino especial (NEE) nalguma fase do seu percurso escolar. Os dados nacionais (DGEEC, 2019 e PORDATA, 2019) relativos ao ensino secundário no ano letivo 2017/18 apontam para um valor de 4% de jovens com este estatuto (nº total de estudantes com NEE, 15015, sobre o nº total de estudantes matriculados, 350.958). Comparando 2015/16 com 2017/18 existe uma tendência crescente na obtenção deste estatuto.

Um levantamento dos dados e caracterização desta população com necessidades específicas em todas as UOE, realizado no início do ano letivo 2020/21¹³, aponta para 0,8% em todo o IPC.

Tabela 11: Já beneficiou do estatuto de estudante de ensino especial (NEE)?	
Opções de resposta	Nº de estudantes
Sim	19
Não	885



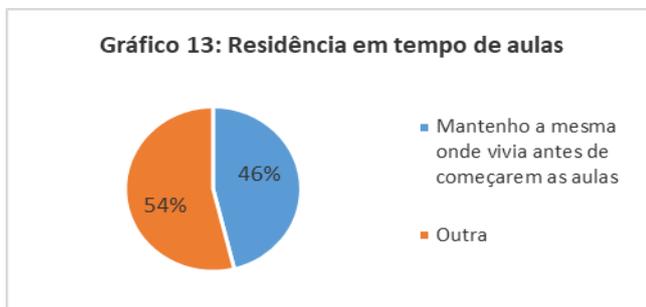
3.4. CONDIÇÕES DE ESTUDO/ ALOJAMENTO

3.4.1. RESIDÊNCIA EM TEMPO DE AULAS

Verifica-se que 54% dos inquiridos encontra-se deslocado do seu agregado de origem, durante o período letivo, sendo que 46% mantém a mesma residência onde vivia antes do início das aulas (Tabela 12; Gráfico 13). Ressalva-se na leitura destes dados eventuais consequências do estado pandémico que se vive neste período, como por exemplo a influência do ensino à distância.

¹³ SASIPC 2020, documento não publicado
17 de 71

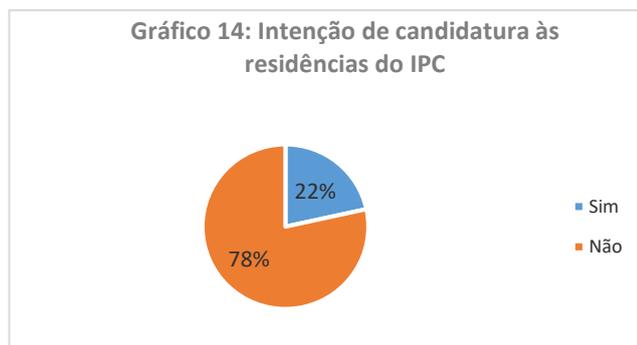
Tabela 12: Residência em tempo de aulas	
Opções de resposta	Nº de estudantes
Mantenho a mesma onde vivia antes de começarem as aulas	417
Outra	487



3.4.2. INTENÇÃO DE CANDIDATURA ÀS RESIDÊNCIAS DO IPC

Os dados provenientes da amostra deste estudo permitem concluir que 22% dos inquiridos pretende efetivar a sua candidatura às residências dos SAS-IPC¹⁴ (Tabela 13; Gráfico 14).

Tabela 13: Caso se encontre deslocado do seu agregado familiar de origem pretende candidatar-se às residências do IPC?	
Opções de resposta	Nº de estudantes
Sim	131
Não	476
Não aplicável	297

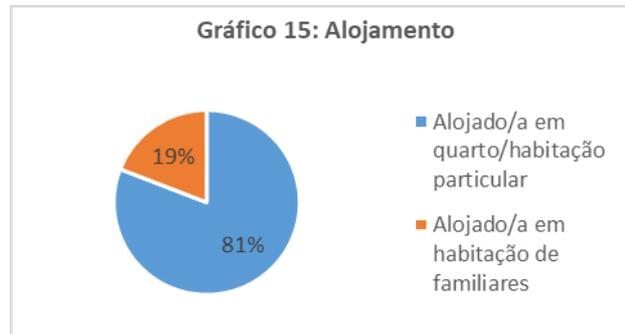


Dos 476 estudantes que não pretendem submeter a candidatura, 81% declara estar alojado em “quarto/habitação particular” e 19% encontra-se em “habitação de familiares” (Tabela 14; Gráfico 15).

¹⁴ A 30 de março de 2021 encontravam-se 654 candidaturas submetidas às residências, na plataforma interna dos SASIPC.

Tabela 14: Se “Não”: Uma vez que não pretende candidatar-se às residências do IPC, diga se está: (n=476)

Opções de resposta	Nº de estudantes
Alojado/a em quarto/habitação particular	385
Alojado/a em habitação de familiares	91



3.4.3. CONDIÇÕES DE ESTUDO NO ALOJAMENTO

Relativamente a esta questão, constata-se que 94% dos inquiridos dispõe de um quarto individual (Tabela 15; Gráfico 16).

Tabela 15: Dispõe de quarto individual?

Opções de resposta	Nº de estudantes
Sim	385
Não	91



Analisando os resultados apresentados nos Gráficos 17 e 18 (Tabelas 16 e 17), conclui-se que 97% dos inquiridos tem ao seu dispor um computador pessoal e 98% afirma ter acesso à internet.

Dados nacionais¹⁵ indicam que 81,7% dos agregados tem computador pessoal com acesso à internet (PORDATA, 2020), estando identificados, à data de janeiro de 2021, 8,58 milhões de utilizadores em Portugal¹⁶.

¹⁵ <https://www.pordata.pt/Subtema/Municipios/Computadores+e+Internet-227>

¹⁶ <https://datareportal.com/reports/digital-2021-portugal>

Opções de resposta	Nº de estudantes
Sim	880
Não	24

Opções de resposta	Nº de estudantes
Sim	890
Não	14



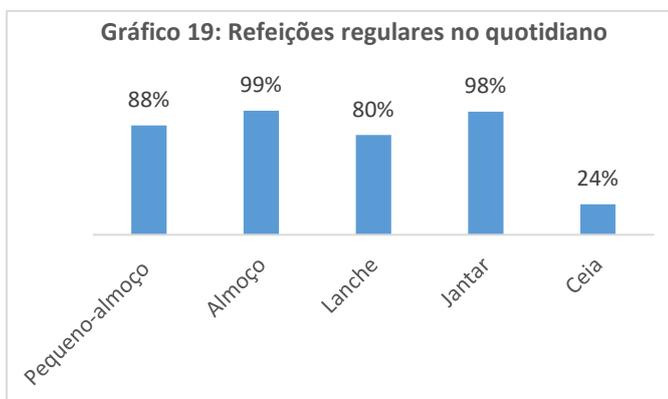
3.5. ALIMENTAÇÃO

3.5.1. REFEIÇÕES REGULARES NO QUOTIDIANO

Verifica-se que a maioria da amostra deste estudo refere consumir regularmente no seu dia-a-dia almoço (99%) e jantar (88%). Quanto ao pequeno almoço, 88% referem tomá-lo regularmente e 80% indicam o lanche como regular (Tabela 18; Gráfico 19).

No estudo Comportamentos de Saúde dos Jovens Universitários Portugueses – Dados Nacionais de 2016¹⁷, verificou-se que 62,9% dos jovens universitários tomava o pequeno-almoço todos os dias e mais de 1/4 dos jovens referiu só tomar às vezes.

Opções de resposta	Nº de estudantes
Pequeno-almoço	792
Almoço	897
Lanche	723
Jantar	890
Ceia	221

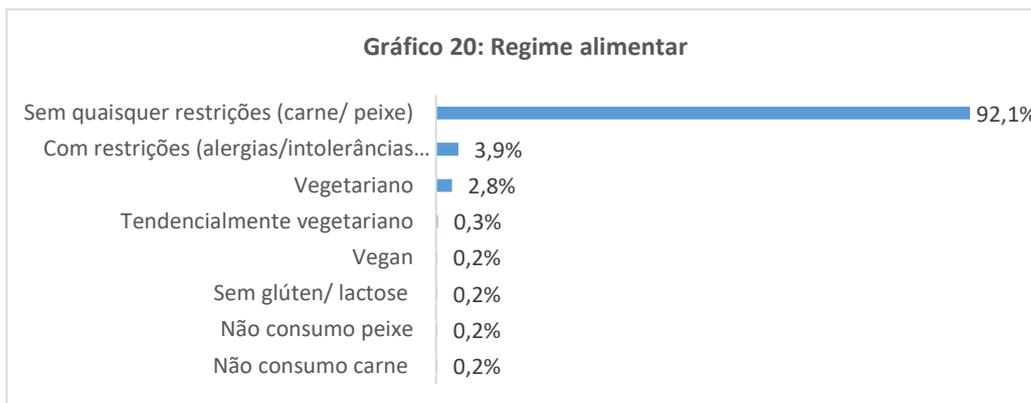


¹⁷ Amostra de 2991 estudantes universitários, com idade entre os 18 e os 35 anos e apresentando uma média de 22 anos (<http://hdl.handle.net/10451/33604>)

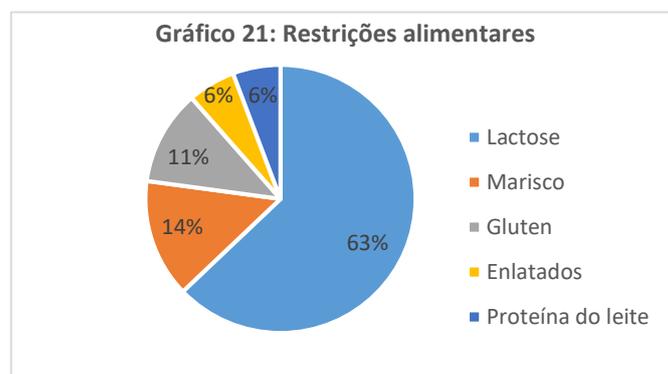
3.5.2. REGIME ALIMENTAR

Verifica-se que 92,1% dos respondentes não têm quaisquer restrições alimentares (Tabela 19; Gráfico 20). Dos que indicam restrições, 22 (2,4%) apresentam intolerância à lactose (Tabela 20; Gráfico 21).

Opções de resposta	Nº de estudantes
Sem quaisquer restrições (carne/ peixe)	833
Com restrições (alergias/intolerâncias alimentares)	35
Vegetariano	25
Tendencialmente vegetariano	3
Vegan	2
Sem glúten/ lactose	2
Não consumo peixe	2
Não consumo carne	2



Respostas	Nº de estudantes
Lactose	22
Marisco	5
Gluten	4
Enlatados	2
Proteína do leite	2



3.5.3. PREFERÊNCIAS ALIMENTARES

Os resultados apresentados na Tabela 21 e Gráfico 22 indicam que as preferências alimentares da amostra são a carne (91%), a fruta (82%) e os ovos (70%). Logo de seguida encontram-se como preferidos as saladas, o peixe e os legumes, com 65%, 63% e 60% respetivamente.

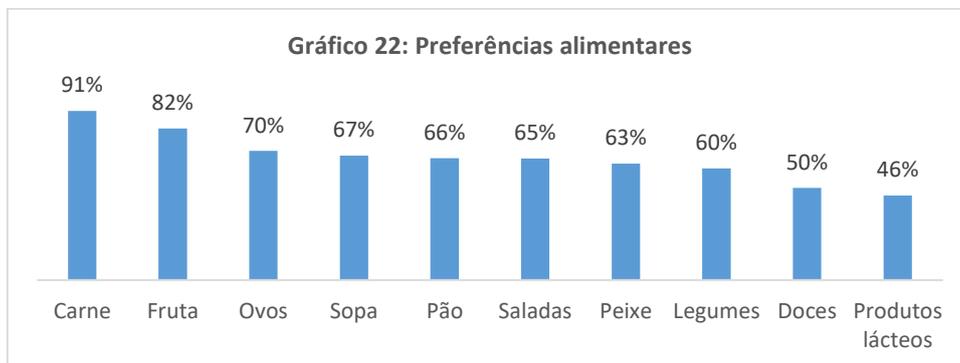
No estudo Comportamentos de Saúde dos Jovens Universitários Portugueses – Dados Nacionais de 2016¹⁸, verificou-se que mais de metade dos jovens universitários refere comer fruta (58,8%) e vegetais (57,6%) todos os dias.

Também no Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (2015-2016)¹⁹, ao comparar o consumo alimentar estimado para a população portuguesa com as recomendações preconizadas pela Roda dos Alimentos Portuguesa, é possível concluir que o consumo de “Fruta” e “Legumes” se encontra abaixo dos valores recomendados (13% vs 20% e 14% vs 23%, respetivamente) e que, pelo contrário, o consumo de “Carne, peixe e ovos” encontra-se acima dos valores recomendados (17% vs 5%).

Tabela 21: Das seguintes categorias de produtos alimentares, indique as suas preferências	
Opções de resposta	Nº de estudantes
Carne	824
Peixe	567
Legumes	543
Saladas	591
Fruta	738
Pão	594
Sopa	606
Doces	449
Produtos lácteos	412
Ovos	629

¹⁸ Amostra de 2991 estudantes universitários, com idade entre os 18 e os 35 anos e apresentando uma média de 22 anos (<http://hdl.handle.net/10451/33604>)

¹⁹ [Consumo Alimentar • PNPAS \(dgs.pt\)](#)



3.6. SAÚDE E BEM-ESTAR

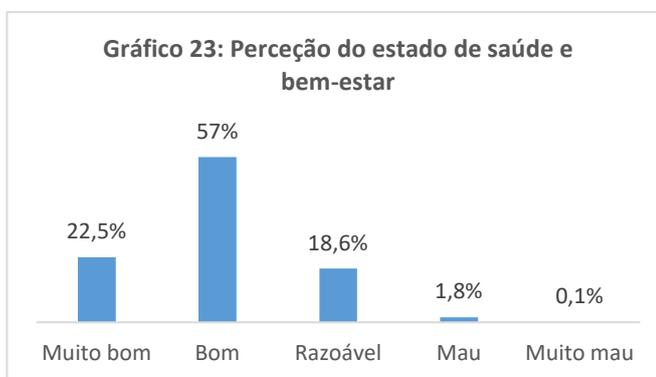
3.6.1. PERCEÇÃO DO ESTADO DE SAÚDE E BEM-ESTAR

Em relação aos dados obtidos, verifica-se na Tabela 22 e Gráfico 23 que 79,5% da amostra avalia o seu estado de saúde e bem-estar como “Bom” (57%) e “Muito bom” (22,5%), sendo esta uma perceção mais favorável face à que é apresentada no Retrato da Saúde em Portugal (2018)²⁰ que refere que cerca de metade da população portuguesa considera o seu estado de saúde muito bom ou bom, prevalecendo esta apreciação no grupo etário dos 25 aos 34 anos.

Num estudo realizado em 2016 com uma amostra de 2991 estudantes universitários, com idade entre os 18 e os 35 anos e apresentando uma média de 22 anos, verificou-se que mais de 2/3 dos jovens classifica a sua saúde como muito boa (38,6%) e boa (35,1%)²¹.

Tabela 22: De uma forma geral como avalia o seu estado de saúde e bem-estar?

Opções de resposta	Nº de estudantes
Muito bom	203
Bom	516
Razoável	168
Mau	16
Muito mau	1



²⁰ https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2018/04/RETRATO-DA-SAUDE_2018_compressed.pdf

²¹ [Aventura Social Comportamentos de Saúde dos Jovens Universitários Portugueses – Dados Nacionais de 2016](#)

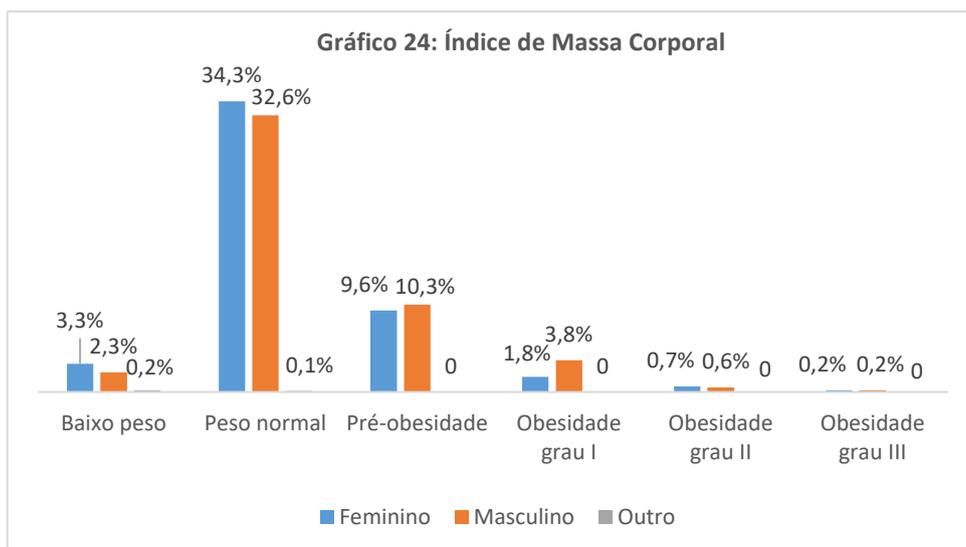
3.6.2. ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)

Verifica-se na Tabela 23 e Gráfico 24 que 2/3 da amostra apresenta um peso normal (66,9%), 5,6% em obesidade grau I, com predomínio no género masculino (3,8%). Os dados relativos ao peso, altura e distribuição por género, podem ser consultados no Apêndice 2.

O referencial nacional de 2019, indica que os adultos a partir dos 18 anos (53,6%) apresentam excesso de peso (pré-obesidade) ou obesidade, isto é, com um IMC igual ou superior a 25 (INE, 2021)²².

Estes dados não refletem os obtidos no presente estudo, no entanto, podemos sugerir que esta discrepância se deve ao facto da nossa amostra apresentar predominantemente uma idade inferior a 20 anos (66,5%), tendo em conta que os dados do INE indicam que a obesidade afeta principalmente a população dos 55 aos 74 anos, com valores superiores a 20%.

Classificação	IMC = peso (kg)/altura (m) ²	Feminino	Masculino	Outro
Baixo peso	<=18,5	30	21	2
Peso normal	18,6 a 24,9	310	295	1
Pré-obesidade	25 a 29,9	87	93	0
Obesidade grau I	30 a 34,9	16	16	0
Obesidade grau II	35 a 39,9	6	5	0
Obesidade grau III	>= 40	2	2	0



²² [Portal do INE](#)

3.6.3. CONSULTAS DE SAÚDE NO ÚLTIMO ANO

Analisando os dados obtidos na Tabela 24 e Gráfico 25, verifica-se que a maioria dos inquiridos (67%) recorreu a consulta do seu Médico de Família, seguindo-se a consulta de Saúde oral/Médico Dentista (59%), preocupações ao nível da sua visão (35%), consulta de Psicologia/ Psiquiatria (14%) e Ginecologia/ Urologia (13%).

Opções de resposta	Nº de estudantes
Médico de Família	605
Saúde oral/Dentista	531
Oftalmologia	315
Psicologia/ Psiquiatria	123
Ginecologia/Urologia	118
Planeamento familiar	62
Nutrição	79
Audiologia	26
Outra(s) * <i>ver tabela 25</i>	48
Não fui a nenhuma consulta	93

Respostas	Nº de estudantes
Dermatologia	10
Ortopedia	8
Cardiologia	6
Alergologia	5
Otorrinolaringologia	5
Endocrinologia	5
Neurologia	4
Reumatologia	2
Gastroenterologia	1
Hematologia	1
Oncologia	1

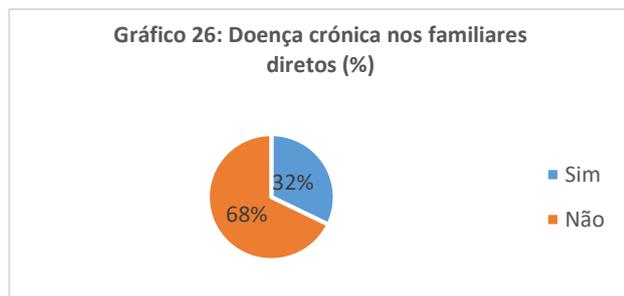


3.6.4. DOENÇA CRÓNICA NOS FAMILIARES DIRETOS

Os dados obtidos da amostra do presente estudo sugerem que 32% dos estudantes tem algum familiar direto com doença crónica (Tabela 26; Gráfico 26), sendo que a maioria (47%) sofre de diabetes, seguindo-se as doenças respiratórias e a hipertensão, 28% e 27% respetivamente (Gráfico 27; Tabela 27). Dos 291 estudantes que responderam “Sim”, 45% identificaram mais do que uma doença crónica nos familiares diretos.

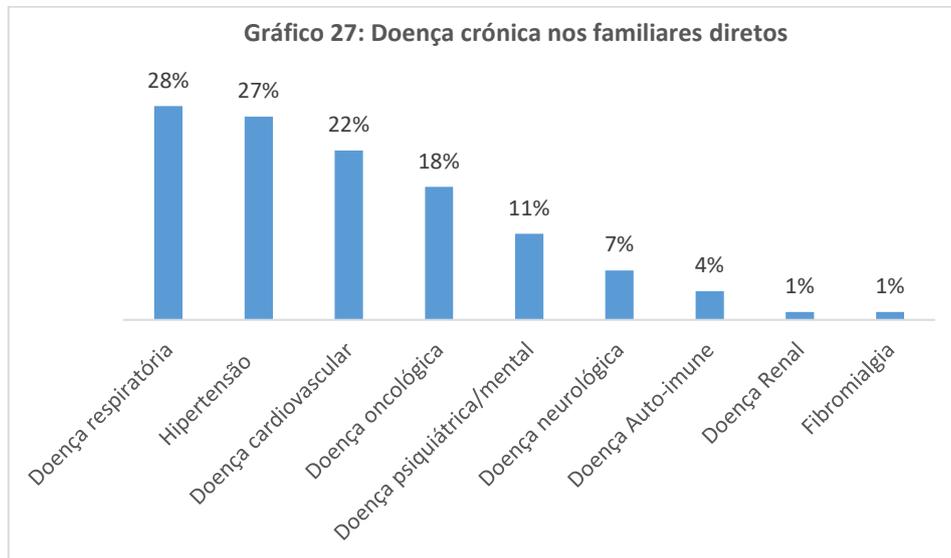
O estudo do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (2019)²³, referente à população residente em Portugal em 2015, com idades compreendidas entre os 25 e os 74 anos, identificou as 5 doenças crónicas mais frequentes: *hipertensão* (25,6%); *colesterol elevado* (24,7%); *depressão* (15,2%); *alergia* (11,4%) e *diabetes* (10,4%). Constataram ainda que mais de metade deste segmento da população portuguesa (57,8%) apresenta doença crónica, dos quais, 19,4% com uma doença crónica, 17% respetivamente com duas e três, e 10,4% conjuga quatro ou mais doenças crónicas.

Opções de resposta	Nº de estudantes
Sim	291
Não	613



Opções de resposta	Nº de estudantes
Diabetes	137
Doença respiratória	82
Hipertensão	78
Doença cardiovascular	65
Doença oncológica	51
Doença psiquiátrica/mental	33
Doença neurológica	19
Doença Auto-imune	11
Doença Renal	3
Fibromialgia	3

²³ [Infográfico INSA – Doença crónica - INSA \(min-saude.pt\)](https://www.min-saude.pt/infografico/insa-doenca-cronica)



3.6.5. DOENÇA CRÓNICA NOS INQUIRIDOS

Analisando a Tabela 28 e Gráfico 28, verifica-se que 102 inquiridos (11%) revelam ter alguma doença crónica, dos quais 63% manifesta doença respiratória (Tabela 29; Gráfico 29).

Segundo o 13º Relatório do Observatório Nacional das Doenças Respiratórias 2016/2017²⁴, os registos de utentes no Serviço Nacional de Saúde com patologias respiratórias, estão a aumentar: se considerarmos a Asma, o registo de utentes com esta patologia duplicou entre 2011 e 2017, passando de 112.066 para 281.690 casos.

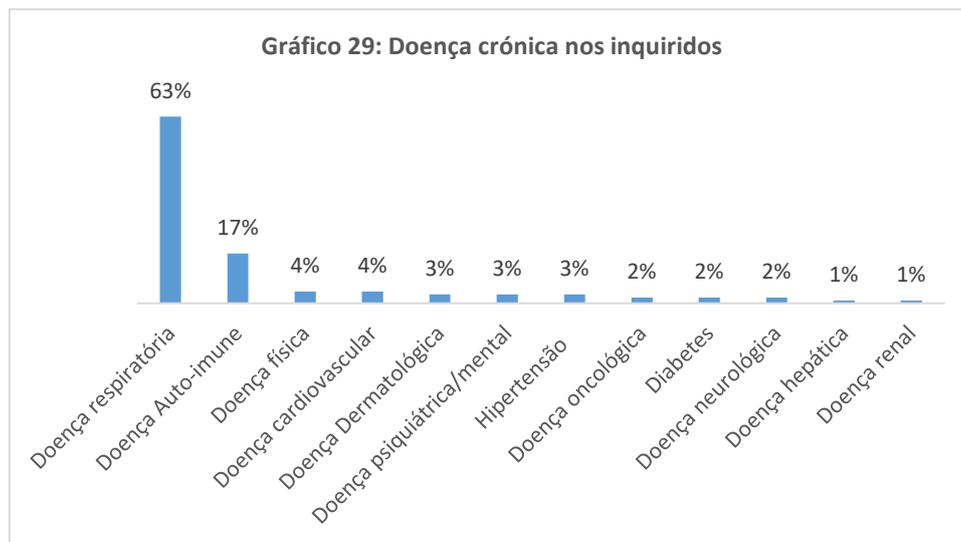
Tabela 28: Tem alguma doença crónica?

Opções de resposta	Nº de estudantes
Sim	102
Não	802



²⁴ [Relatório do Observatório Nacional de Doenças Respiratórias \(ONDR\) 2018 - Respirar Melhor](#)

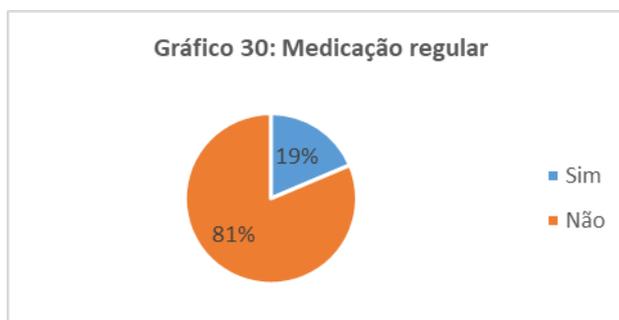
Opções de resposta	Nº de estudantes
Doença respiratória	64
Doença Auto-imune	17
Doença física	4
Doença cardiovascular	4
Doença Dermatológica	3
Doença psiquiátrica/mental	3
Hipertensão	3
Doença oncológica	2
Diabetes	2
Doença neurológica	2
Doença hepática	1
Doença renal	1



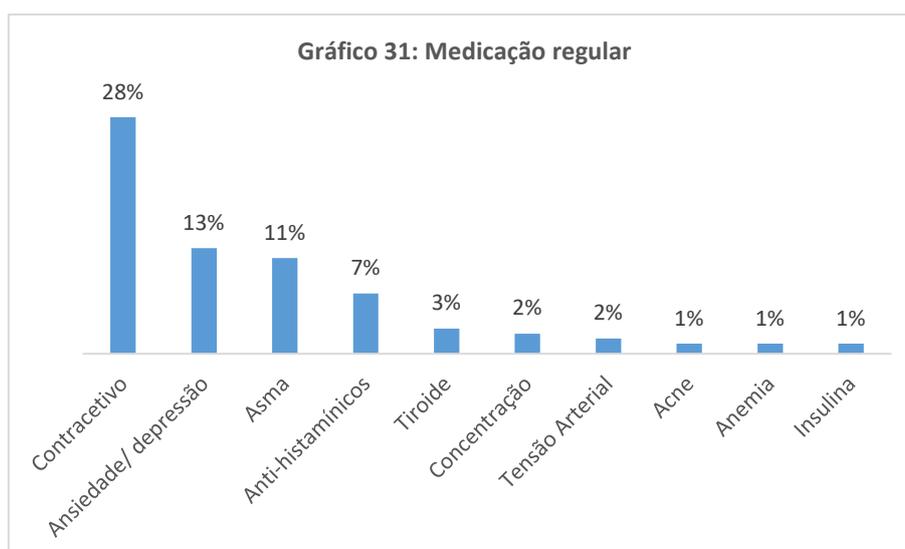
3.6.6. MEDICAÇÃO REGULAR

Na Tabela 30 e Gráfico 30 verifica-se que 19% dos inquiridos toma medicação regularmente. Destes, 28% indicaram a toma de contraceção, 13% medicação para a ansiedade e/ou depressão e 11% para a asma (Tabela 31; Gráfico 31).

Opções de resposta	Nº de estudantes
Sim	168
Não	736



Respostas	Nº de estudantes
Contracetivo	47
Asma	19
Ansiedade/ depressão	21
Anti-histamínicos	12
Tiroide	5
Concentração	4
Tensão Arterial	3
Acne	2
Anemia	2
Insulina	2

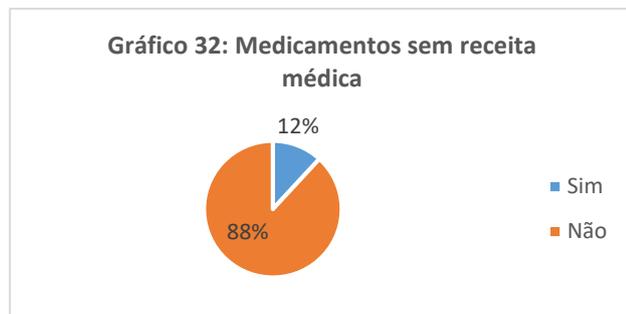


3.6.7. MEDICAMENTOS SEM RECEITA MÉDICA

Verifica-se que 107 (12%) dos respondentes referem tomar habitualmente medicamentos sem receita médica, em que 48 (45%) indica administrar medicação para “dores de cabeça”²⁵ (Tabelas 32 e 33; Gráficos 32 e 33).

Num estudo sobre “Automedicação em jovens e adultos da região centro de Portugal”²⁶ realizado com 182 participantes (2014), 50,3% referiu que se automedica, sendo os medicamentos mais utilizados os analgésicos (78,8%) e os anti-inflamatórios (54,5%), salientando que 7,1% dos indivíduos referiu que se automedica com antibióticos.

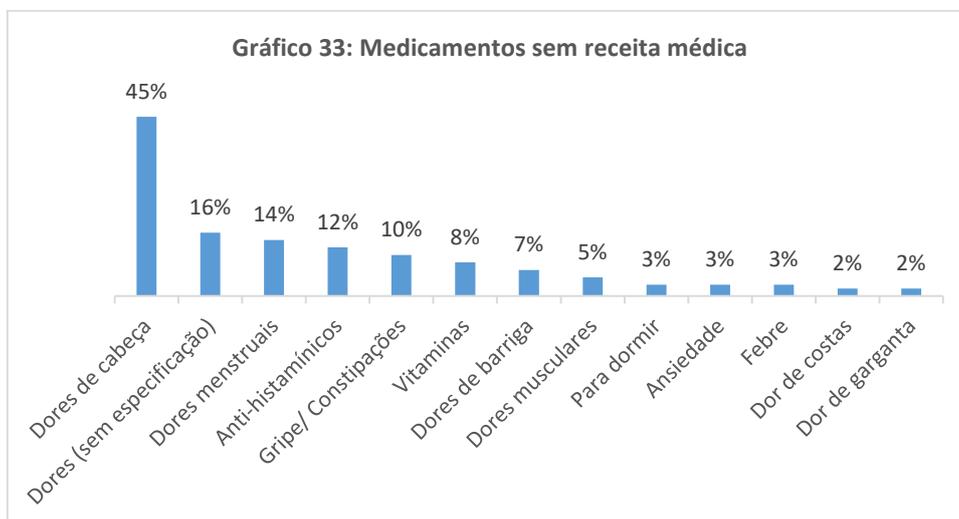
Opções de resposta	Nº de estudantes
Sim	107
Não	797



Respostas	Nº de estudantes
Dores de cabeça	48
Dores (sem especificação)	17
Dores menstruais	15
Anti-histamínicos	13
Gripe/ Constipações	11
Vitaminas	9
Dores de barriga	7
Dores musculares	5
Para dormir	3
Ansiedade	3
Febre	3
Dor de costas	2
Dor de garganta	2

²⁵ Segundo o estudo “Aventura Social Comportamentos de Saúde dos Jovens Universitários Portugueses – Dados Nacionais de 2016”, 55,2% dos jovens universitários refere ter dores de cabeça mais do que uma vez por semana.

²⁶ <http://hdl.handle.net/10400.19/2625>



3.6.8. OUTRAS SITUAÇÕES DE SAÚDE

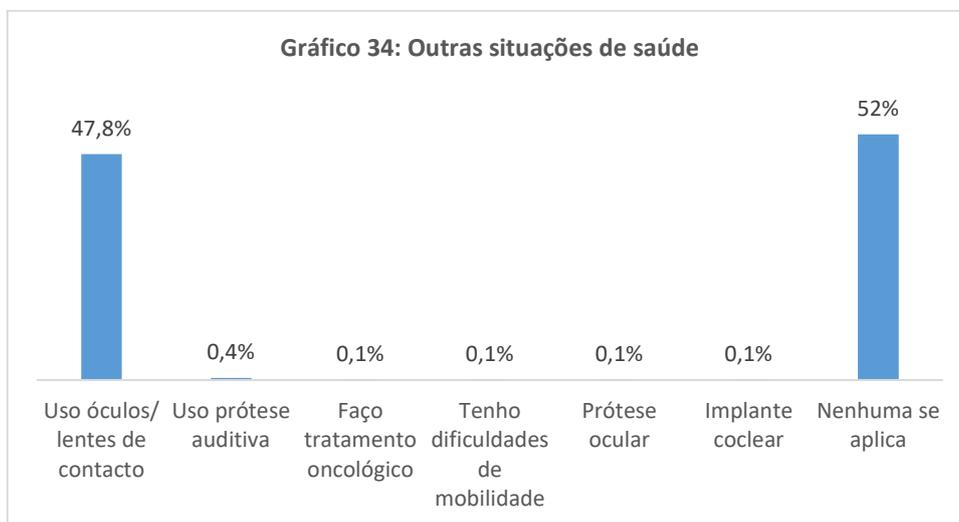
Concluimos que quase metade (48%) dos estudantes da nossa amostra afirma usar óculos ou lentes de contacto (Tabela 34; Gráfico 34).

No estudo “Hábitos de visão nos novos estudantes da Universidade do Minho” (2017)²⁷, onde se avaliou a influência dos diversos hábitos de visão dos novos estudantes que ingressaram para o ensino superior, observou-se que 58,2% dos participantes não revelaram quaisquer dificuldades ao nível da acuidade visual (emetropes) e dos 41,8% com limitações visuais, 29,1% eram míopes e 12,7% eram hipermetropes.

Tabela 34: Indique a(s) situação(ões) que se aplica(m) a si

Opções de Resposta	Nº de estudantes
Uso óculos/ lentes de contacto	432
Uso prótese auditiva	4
Faço tratamento oncológico	1
Tenho dificuldades de mobilidade (cadeira de rodas/ canadianas)	1
Prótese ocular	1
Implante coclear	1
Nenhuma se aplica	470

²⁷ Amostra corresponde a 908 alunos com média de idades de 19,6± 2,83 anos que fizeram a sua primeira inscrição no ensino superior, nomeadamente na Universidade do Minho no ano letivo 2016/2017.



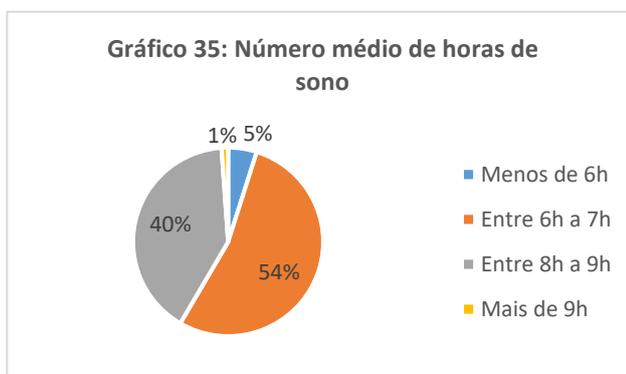
3.6.9. NÚMERO MÉDIO DE HORAS DE SONO

Verificamos na Tabela 35 e Gráfico 35 que mais de metade da amostra deste estudo (54%) dorme em média 6 a 7 horas por dia, seguindo-se os 40% que afirmam dormir entre 8 a 9 horas por dia.

No estudo já referenciado²⁸, verificou-se que a maioria dos jovens dorme menos de 8 horas (67,1%) durante a semana e 5,1% dorme mais de 8 horas. Quanto ao fim-de semana existe uma inversão neste padrão com mais de metade dos jovens a dormir mais de 8 horas (53,2%) e 17,7% dorme menos de 8 horas.

Tabela 35: Indique qual o número médio de horas que dorme por dia

Opções de Resposta	Nº de estudantes
Menos de 6 horas	44
Entre 6h a 7h	484
Entre 8h a 9h	366
Mais de 9h	10



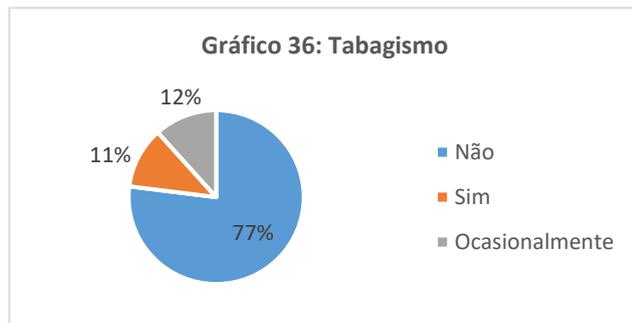
²⁸ Comportamentos de Saúde dos Jovens Universitários Portugueses – Dados Nacionais de 2016. Amostra de 2991 estudantes universitários, com idade entre os 18 e os 35 anos e apresentando uma média de 22 anos.

3.6.10. TABAGISMO

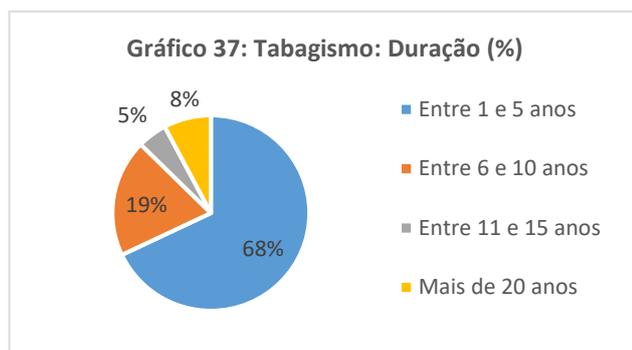
Os dados que constam na Tabela 36 e Gráfico 36 revelam que a grande maioria da amostra (77%) não apresenta hábitos tabágicos. Dos restantes, 11% revelam consumo diário e 12% ocasional. Dos fumadores diários, 68% indica fazê-lo há menos de 5 anos (Tabela 37; Gráfico 37).

Embora com uma amostra mais abrangente, os dados obtidos no Inquérito Nacional de Saúde de 2019²⁹ indicam que 17% da população com 15 ou mais anos é fumadora e 21,4% ex-fumadora, sendo que a maioria 61,1% nunca tinha fumado. Os resultados desse inquérito evidenciam ainda que 14,2% fuma diariamente e 2,8% ocasionalmente.

Opções de Resposta	Nº de estudantes
Não	696
Sim	103
Ocasionalmente	105



Respostas	Nº de estudantes
Entre 1 e 5 anos	70
Entre 6 e 10 anos	20
Entre 11 e 15 anos	5
Mais de 20 anos	8

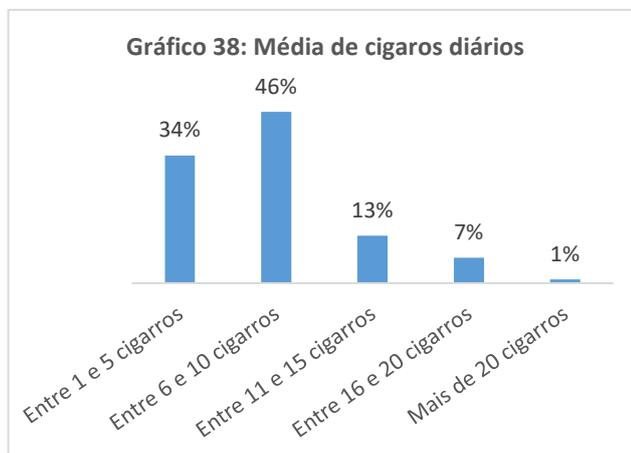


Relativamente à carga tabágica, dos estudantes fumadores regulares da nossa amostra, verifica-se que 46% fumam entre 6 a 10 cigarros e 1% fuma mais de 20 cigarros (Tabela 38; Gráfico 38). O estudo referido acima indica que metade dos fumadores diários consomem até 10 cigarros por dia, o que é congruente com o nosso resultado.

²⁹ [Portal do INE](#)

Tabela 38: Se “Sim”: Em média, quantos cigarros fuma por dia? (n=103)

Respostas	Nº de estudantes
Entre 1 e 5 cigarros	35
Entre 6 e 10 cigarros	47
Entre 11 e 15 cigarros	13
Entre 16 e 20 cigarros	7
Mais de 20 cigarros	1



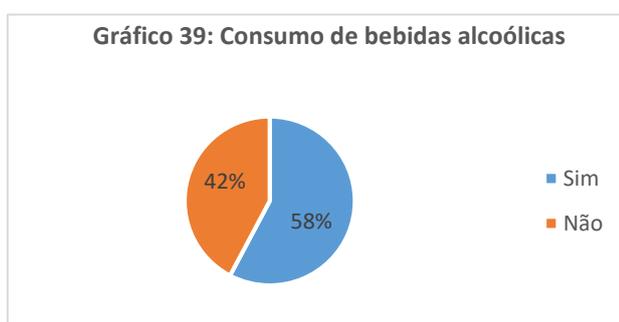
3.6.11. CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS

Podemos verificar nas Tabelas e Gráficos 39 e 40, que da amostra deste estudo, 522 inquiridos (58%) afirmam consumir bebidas alcoólicas, dos quais 72% indica que bebe esporadicamente e 2% fá-lo diariamente.

No estudo já referenciado³⁰, mais de metade dos jovens referiu que nunca consome bebidas alcoólicas (55,8%). Relativamente ao consumo de bebidas alcoólicas, cerca de um terço dos jovens referiu beber em ocasiões especiais (32,0%), e um quinto dos jovens menciona beber durante o fim de semana à noite (23,2%).

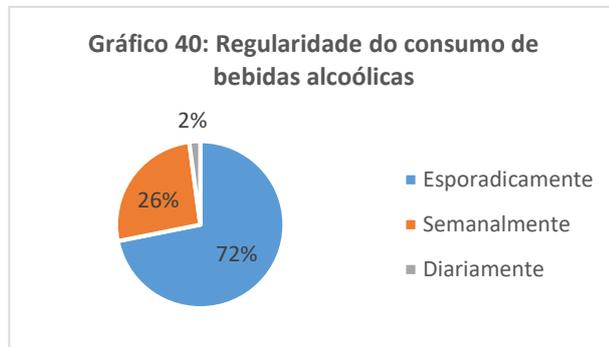
Tabela: 39 Consome bebidas alcoólicas?

Opções de Resposta	Nº de estudantes
Não	382
Sim	522



³⁰ Comportamentos de Saúde dos Jovens Universitários Portugueses – Dados Nacionais de 2016. Amostra de 2991 estudantes universitários, com idade entre os 18 e os 35 anos e apresentando uma média de 22 anos.

Tabela 40: Se “Sim”: Com que regularidade? (n=522)	
Opções de Resposta	Nº de estudantes
Esporadicamente	375
Semanalmente	136
Diariamente	11

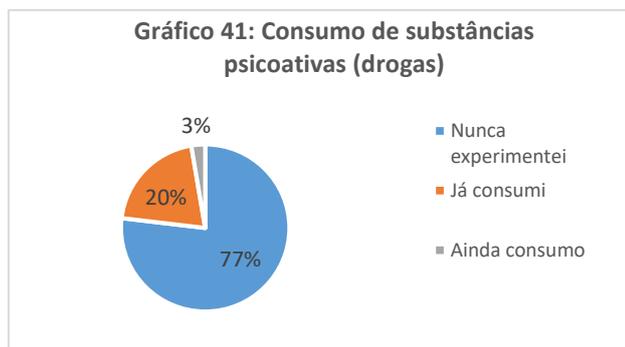


3.6.12. CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS

Podemos verificar na Tabela 41 e Gráfico 41 que no que concerne ao consumo de substâncias psicoativas (drogas), a maioria, 695 estudantes (77%), indica nunca ter experimentado, 185 (20%) já consumiu e 24 (3%) ainda consome, dos quais mais de metade (58%) de forma esporádica (Tabela 42; Gráfico 42).

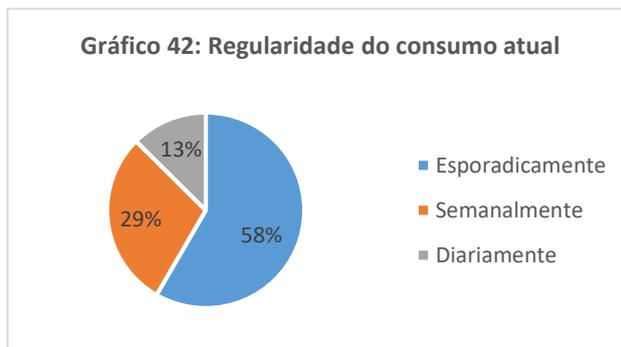
Nos dados obtidos na sinopse estatística do SICAD (2020)³¹ no ano de 2017, 14% da população com idade compreendida entre os 14 e os 24 anos já tinha consumido drogas, dos quais 7,5% nos últimos 12 meses. Além disso, em 2018, no Inquérito aos jovens participantes no Dia da Defesa Nacional (com 18 anos), 35,6% afirmaram já ter consumido.

Tabela 41: Relativamente ao consumo de substâncias psicoativas (drogas)	
Opções de Resposta	Nº de estudantes
Nunca experimentei	695
Já consumi	185
Ainda consumo	24



³¹ [SinopseEstatistica18_SubstanciasIllicitas \(sicad.pt\)](#)

Tabela 42: Se “Ainda consumo”: Com que regularidade? (n=24)	
Opções de Resposta	Nº de estudantes
Esporadicamente	14
Semanalmente	7
Diariamente	3

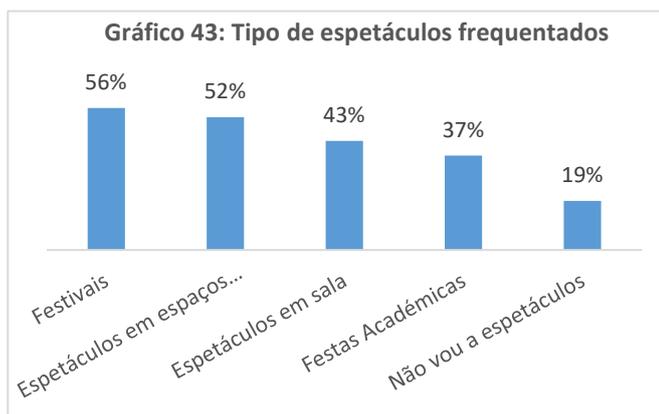


3.7. HÁBITOS E PRÁTICAS ARTÍSTICO-CULTURAIS

3.7.1. TIPO DE ESPETÁCULOS FREQUENTADOS

Os estudantes da amostra deste estudo privilegiam os festivais (56%), os espetáculos ao ar livre (52%) e ainda os espetáculos em sala (43%). As festas académicas recolhem também uma escolha significativa embora menor (37%)³². De referir que 19% dos estudantes responderam nunca frequentar qualquer espetáculo (Tabela 43; Gráfico 43).

Tabela 43: Que tipo de espetáculos costuma frequentar?	
Opções de resposta	Nº de estudantes
Festivais	503
Espetáculos em espaços abertos	470
Espetáculos em sala	386
Festas Académicas	334
Não vou a espetáculos	174



A nível nacional, observa-se um crescimento muito expressivo entre 2012 e 2019 no número de espetadores tanto para espetáculos ao vivo (aumento de 93,85%, com um número de espetadores

³² As diferentes possibilidades de resposta podem ter gerado alguma sobreposição, o que aliás se verifica em 62% dos que indicaram “festivais” e que também colocaram a sua preferência em “espetáculos ao ar livre”

superior a 16 milhões em 2019) como em espetáculos de música/dança/variedades, ópera e teatro (com um aumento de 84% e um número de espetadores, em 2019, superior a 13 milhões). Embora a tipologia de espetáculos utilizada na base de dados PORDATA (2021) possa não coincidir com a deste estudo, os valores descritos a nível nacional evidenciam uma tendência acentuada de crescimento, que poderá em parte enquadrar as preferências descritas na tabela 43.

3.7.2. FREQUÊNCIA DE VISITA DE MUSEUS E/OU ESPAÇOS CULTURAIS

Relativamente à frequência de museus e/ou outros espaços culturais, podemos verificar na Tabela 44 e Gráfico 44 que 17% indicou nunca o fazer e 70% uma vez por ano. Os dados nacionais relativos a 2016 (INE) indicavam que 46,4% da população portuguesa visitou, pelo menos uma vez, estes espaços no último ano. Com regularidade mensal encontramos 12% das respostas e apenas 1% o faz semanalmente.

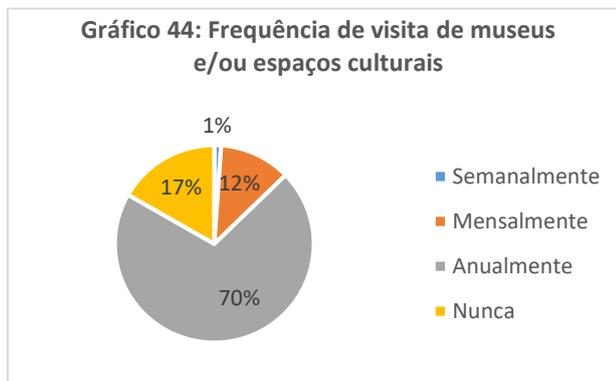
A acentuada diferença entre os valores para “uma visita/ano” e “uma visita/mês” sugere que se observam, predominantemente, hábitos esporádicos de frequência destes espaços. Dos 151 estudantes que responderam nunca visitar estes espaços, 60 (40%) responderam igualmente não frequentar qualquer tipo de espetáculos.

Quando analisados os dados nacionais relativos a hábitos culturais (PORDATA, 2021), verifica-se um aumento de 100% no número de visitas a museus entre 2012 e 2019. No mesmo período de tempo, e apenas em relação a espaços museológicos, verificou-se um acréscimo de 30% na oferta (de 345 para 436 museus abertos ao público)³³.

Embora o crescimento nas visitas a museus seja muito expressivo, não se observa a mesma tendência nas visitas inseridas em atividades escolares e que se realizam num período de vida fundamental para a consolidação de hábitos culturais regulares pois assiste-se a um crescimento de 24%. Estes números nacionais podem enquadrar a prática esporádica (1 vez/ano) ou mesmo nula por parte de 87% dos estudantes do IPC.

³³ A distribuição destes espaços pelo território nacional é desigual, com 26% concentrados no Norte, 28% no Centro e 20% na Área Metropolitana de Lisboa e os restantes 26% para as restantes regiões continentais e ilhas.

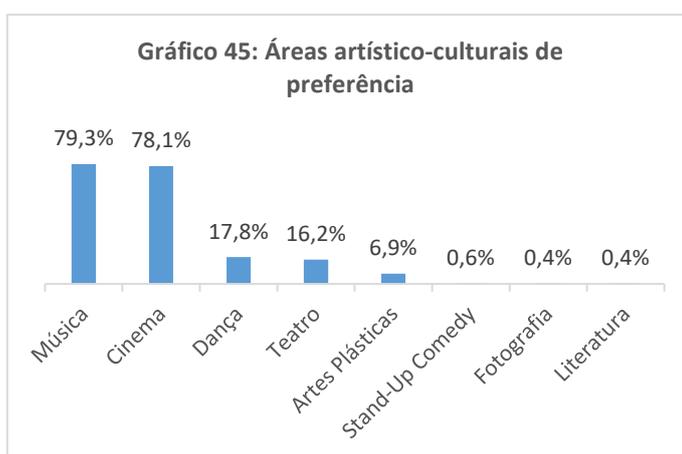
Opções de resposta	Nº de estudantes
Semanalmente	10
Mensalmente	105
Anualmente	638
Nunca	151



3.7.3. ÁREAS ARTÍSTICO-CULTURAIS DE PREFERÊNCIA

Questionados sobre as áreas artístico-culturais de preferência (apenas duas), os estudantes concentram as suas respostas em música e cinema, respetivamente 79,3% e 78,1%. As restantes áreas elencadas - teatro, dança e artes plásticas – recolhem menos de 20% das preferências (Tabela 45; Gráfico 45). O valor obtido em “espetáculos em sala” observado em 3.7.1 (43%) poderá ser relacionado com a preferência por estas áreas artístico-culturais.

Opções de resposta	Nº de estudantes
Música	717
Cinema	706
Dança	161
Teatro	146
Artes Plásticas	62
Stand-Up Comedy	5
Fotografia	4
Literatura	4



3.7.4. PRÁTICA DE ATIVIDADES ARTÍSTICO-CULTURAIS

Analisando os resultados apresentados na Tabela 46 e Gráfico 46, importa referir que 1 em cada 6 respondentes indicou praticar atividades artístico-culturais (16%). Na Tabela 47 e Gráfico 47, podemos verificar que neste grupo, a grande maioria fá-lo como amador já que 9 em 145 estudantes indicaram ter uma prática de nível profissional (6%). Dos estudantes praticantes, importa destacar que 120 (83%) pretende dar continuidade enquanto estuda no IPC (Tabela 48; Gráfico 48).

Tabela 46: Pratica atividades artístico-culturais?	
Opções de Resposta	Nº de estudantes
Não	759
Sim	145



Tabela 47: Se "Sim": De que forma? (n=145)	
Opções de Resposta	Nº de estudantes
Como profissional	9
Como amador	136

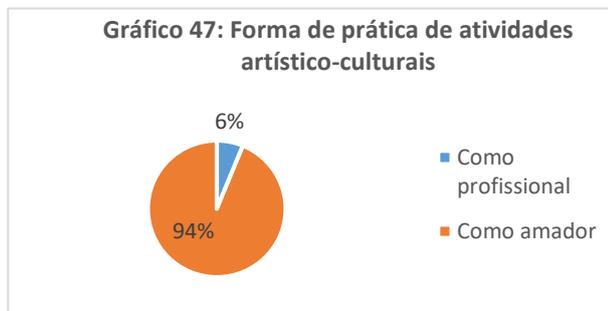
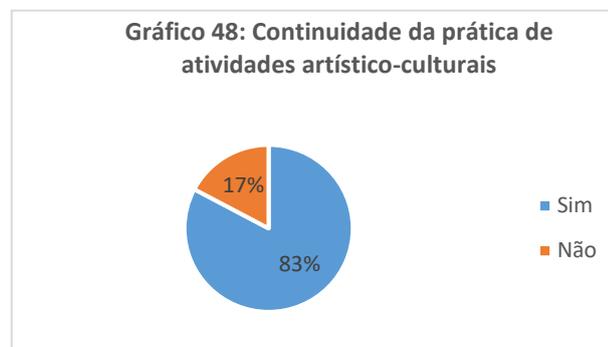
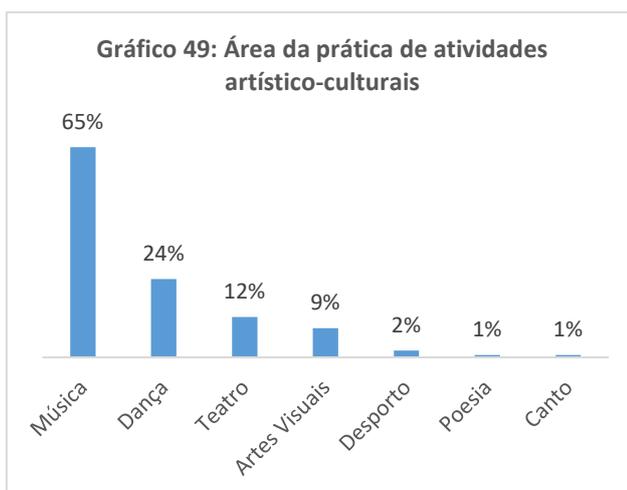


Tabela 48: Se "Sim": Pretende dar continuidade a esta prática enquanto estuda no IPC? (n=145)	
Opções de resposta	Nº de estudantes
Sim	120
Não	25



Tal como no resultado da questão 3.7.3., em que uma das preferências artístico-culturais é a música, também se verifica aqui que é esta modalidade que recolhe o maior número de praticantes, a saber 94 (65%) dos estudantes que afirmam praticar, num total de 145. Segue-se a dança concentrando 24% das respostas (Tabela 49; Gráfico 49).

Tabela 49: Se “Sim”: Qual a área artístico-cultural na qual tem realizado a sua prática artística? (n=145)	
Opções de resposta	Nº de estudantes
Música	94
Dança	35
Teatro	18
Artes Visuais	13
Desporto	3
Poesia	1
Canto	1

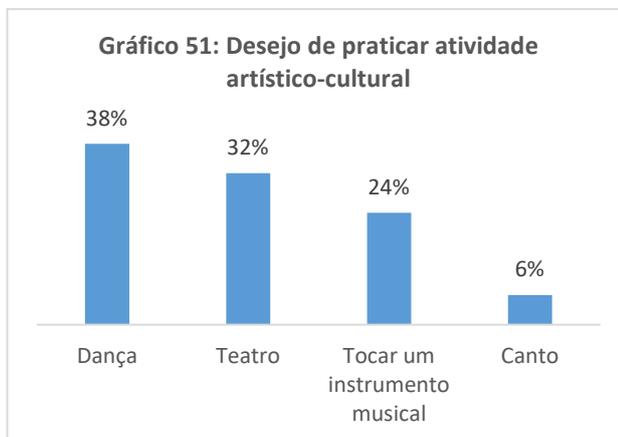


Através da leitura da Tabela 50 e Gráfico 50, conclui-se que dos 759 (84%) estudantes que indicam não praticar qualquer atividade artístico-cultural, 144 (19%) equaciona iniciar esta prática enquanto estuda no ensino superior. Na Tabela 51 e Gráfico 51, verifica-se que a dança e o teatro são as áreas mais pretendidas e logo de seguida aprender a tocar um instrumento musical (respetivamente, 38%, 32% e 24%).

Tabela 50: Se “Não”: Gostaria de praticar alguma atividade artístico-cultural? (n=759)	
Opções de resposta	Nº de estudantes
Sim	144
Não	615



Respostas	Nº de estudantes
Dança	55
Teatro	46
Aprender a tocar um instrumento musical	34
Canto	9



3.8. HÁBITOS E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

3.8.1. MOTIVAÇÕES PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

Questionados sobre as três maiores motivações para a prática desportiva destacam-se aquelas que remetem para a saúde física e mental, a saber: ter saúde (70%), bem-estar psicológico (51%), aliviar o stress e descontração (49%) e manter-se em forma (44%). De notar ainda que 19% dos respondentes vê a prática desportiva como meio para perder peso (Tabela 52; Gráfico 52). Melo e Campos (2016)³⁴, num estudo realizado junto de estudantes do IPC, tinham igualmente identificado como principais fatores os quatro mais respondidos no presente inquérito.

Os resultados desta amostra são consistentes com um estudo sobre alimentação e atividade física em contexto de contenção social (DGS,2020)³⁵. Para um total de 5874 participantes, a prática de atividade física é maioritariamente para se manter saudável (60,9%) e uma forma de aliviar stress e tensão (55,1%).

³⁴ A amostra foi constituída por 408 estudantes do IPC

³⁵ <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/inquerito-sobre-alimentacao-e-atividade-fisica-em-contexto-de-contencao-social-pdf.aspx>

Tabela 52: Assinale três motivações fundamentais para a prática de atividade física e desportiva	
Opções de resposta	Nº de estudantes
Ter saúde	632
Ter bem-estar psicológico	463
Aliviar o <i>stress</i> e descontraír	442
Manter-me em forma	400
Emagrecer	168
Gosto pela competição	121
Convívio/sociabilidade	79
Estar com os amigos	72
Diversão	63
Ocupar o tempo livre	63
Sair de casa	55
Ter uma carreira desportiva	35
Ter experiências novas	37
Aprender novas habilidades	28
Pertencer a um grupo	11



3.8.2. PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

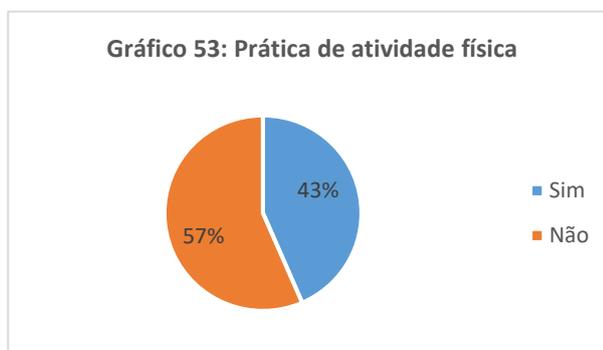
Através da leitura da Tabela 53 e Gráfico 53 constata-se que menos de metade da amostra (43%) afirma ter uma prática desportiva regular (pelo menos três vezes por semana). Na Tabela 54 e Gráfico 54,

evidencia-se a preferência pela prática ao ar livre (59%), o que não pode deixar de ser interpretado com a reserva que decorre do período de desconfinamento da pandemia COVID-19 que se vivia no momento da administração do questionário e das mensagens recorrentes de valorização de espaços ao ar livre, enquanto espaços de menor risco.

Relativamente à maioria de respondentes (57%) que indicou não praticar regularmente, e embora o presente inquérito não tenha questionado os motivos para a ausência de atividade física e desportiva, importa referir um estudo realizado junto de 186 estudantes com idades compreendidas entre os 18 e 35 anos (Martins *et al.*, 2019) onde a “falta de hábitos desportivos” assim como a “preguiça” são os motivos mais importantes para ambos os géneros, e que justificam a ausência de prática. O fator “falta de tempo” é igualmente determinante para justificar a não prática desportiva (com prevalência no género feminino) sendo que este é mais invocado quanto menos ativo³⁶ for o sujeito. Os principais motivos para a prática desportiva parecem ser partilhados pelos dois géneros: “estar em boa condição física” e “fazer exercício”. Porém, note-se que o fator “divertimento” é particularmente destacado nos homens e “manter a forma” nas mulheres. Importa perceber que a motivação para a prática desportiva resulta da interação de fatores pessoais (interesses, metas, expectativas) e situacionais, onde a influência social, a liderança e os desafios ganham uma expressão significativa.

Importa ainda referir um estudo realizado junto de estudantes do IPC que abandonaram a prática desportiva realizada no Ginásio desta instituição e os motivos invocados (Campos *et al.*, 2016). O estudo, realizado junto de 116 estudantes que abandonaram o ginásio nos meses de abril a junho, concluiu que a “falta de tempo” e o “final do ano letivo” são os motivos principais para o abandono. No segundo, há que considerar que o final do ano letivo corresponde ao período de exames mas também ao regresso à residência familiar e ambos contribuem para o abandono da prática desportiva. No entanto, ressalte-se que 81,9% dos inquiridos manifestou intenção de voltar ao Ginásio no ano letivo subsequente.

Tabela 53: Prática atividade física de forma regular (pelo menos três vezes por semana)?	
Opções de resposta	Nº de estudantes
Sim	393
Não	511



³⁶ Para as categorias ativo/inativo, os autores utilizaram o valor de 30 minutos seguidos ou fracionados por dia para se considerar o nível adequado de exercício físico. Abaixo deste valor existem os patamares moderadamente ativo, insuficientemente ativo e inativo.

Opções de resposta	Nº de estudantes
Ar livre	222
Ginásio	130
Pavilhão desportivo	77
Em casa	32
Piscina	27



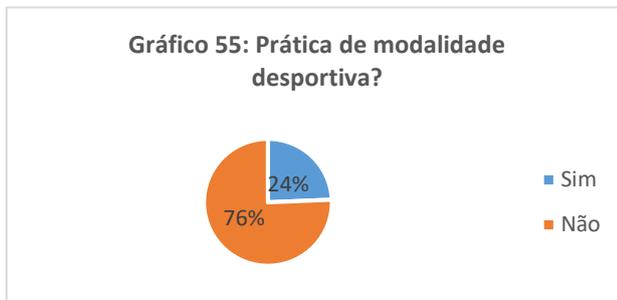
Embora não seja totalmente comparável (o presente inquérito implicou uma opção entre praticar pelo menos três vezes/semana ou não praticar), o estudo de Melo e Campos (2016) que interrogou 408 estudantes do IPC conclui que 64,7% dos estudantes não pratica ou pratica até uma vez/semana atividade física e desportiva e 35,2% pratica duas ou mais vezes/semana, pelo que se observa um padrão de distribuição próximo ao da amostra do presente estudo.

3.8.3. PRÁTICA DE MODALIDADE DESPORTIVA

Na Tabela 55 e Gráfico 55 verifica-se que apenas 220 (24%) estudantes afirmam praticar uma modalidade desportiva. De entre as modalidades identificadas, destaca-se o futebol/futsal com 35% dos respondentes (Tabela 56; Gráfico 56). Mais de metade dos que afirmam praticar desporto, 120 (55%) fá-lo em contexto federado, o que nos sugere uma maior probabilidade de manter essa prática. Destes 220 estudantes, 90% manifestam querer continuar a sua prática desportiva (Tabelas e Gráficos 57 e 58). No estudo de Melo e Campos (2016) já referido, nota-se um padrão distinto já que são 74,9% dos respondentes que afirmam não realizar atividade física e desportiva em contexto federado. Porém, é igualmente a modalidade de futebol/futsal a mais praticada, por 32,4% dos respondentes. Dados da PORDATA (2021) mostram ainda que é nesta modalidade que se encontra o maior número de atletas federados (28%), o que pode justificar os resultados obtidos no presente estudo.

Dados do INE relativos a 2019 indicam que se registaram nesse ano 687.708 praticantes inscritos em federações desportivas. Dados da PORDATA evidenciam um crescimento acentuado de praticantes federados entre 1996 (26,4%) e 2018 (64,9%). Estes dados podem, em parte, justificar as diferenças observadas entre o estudo de 2016 (Melo & Campos) e o presente relatório.

Opções de resposta	Nº de estudantes
Sim	220
Não	684



Respostas	Nº de estudantes
Futebol/ Futsal	76
Arte marcial	25
Natação	17
Atletismo	16
Ciclismo/ BTT	13
Basket	13
Voleibol	9
Dança	7
Ténis/ Padel	6
Equitação	6
Andebol	6
Badminton	5
Crossfit	5
Musculação	4
Yoga	2

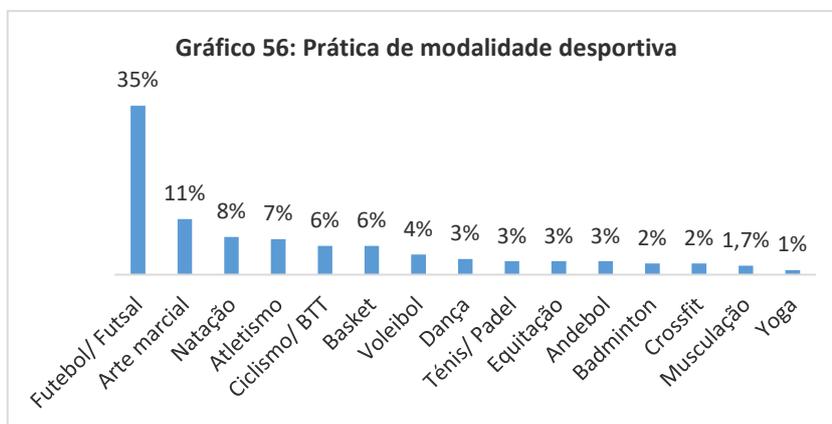


Tabela 57: Se “Sim”: Que tipo de modalidade desportiva pratica? (n=220)	
Opção de respostas	Nº de estudantes
Federada	120
Não Federada/ informal sem enquadramento	80
Desporto Escolar	12
Desporto Autárquico (Câmara Municipal / Junta de Freguesia)	8

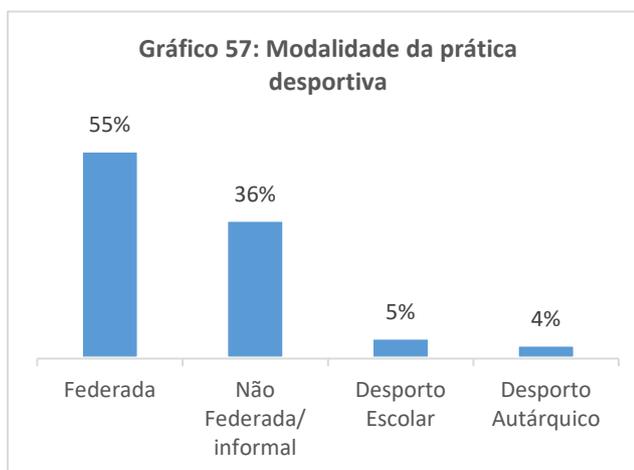
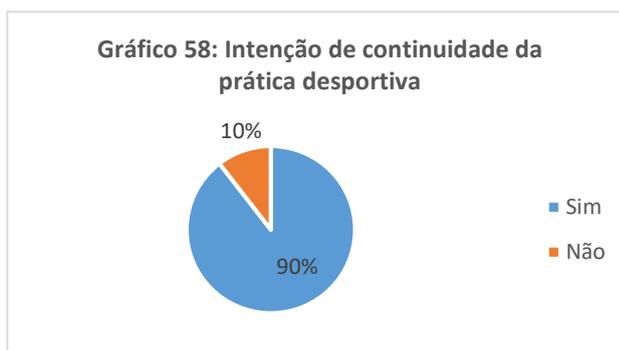


Tabela 58: Se “Sim”: Pretende dar continuidade a esta prática enquanto estuda no IPC? (n=220)	
Opções de resposta	Nº de estudantes
Sim	197
Não	23



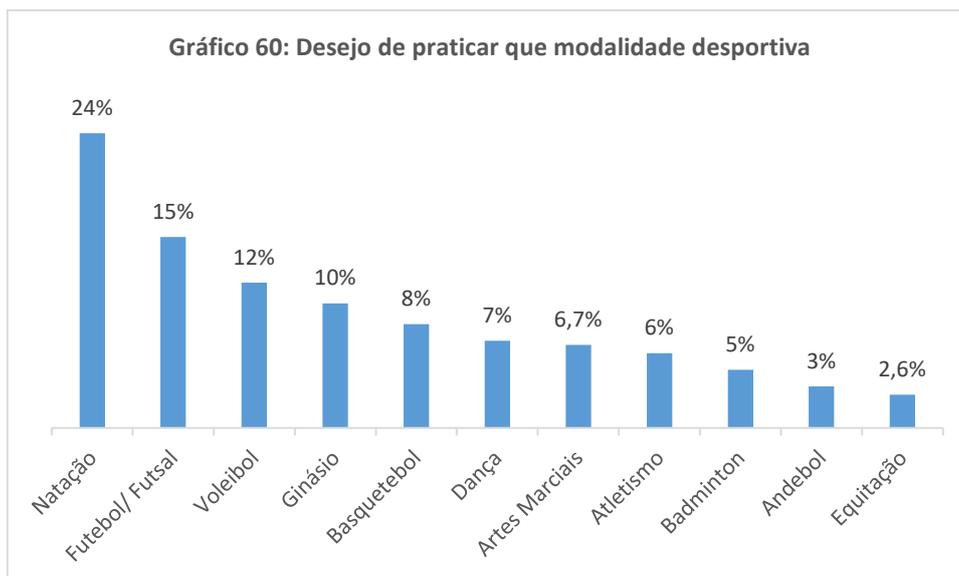
Verifica-se na Tabela 59 e Gráfico 59 que relativamente aos 684 (76%) não praticantes de desporto, sublinha-se uma vontade de contrariar este comportamento em 44% destes estudantes. Auscultados sobre as modalidades pretendidas para iniciar/retomar a prática desportiva, observa-se na Tabela 60 e Gráfico 60 uma distribuição por mais de uma dezena de opções sendo que a natação se destaca com ¼ das preferências (24%), seguida de futebol/futsal (15%) e voleibol (12%).

Tabela 59: Se “Não”: Gostaria de praticar alguma modalidade desportiva? (n=684)	
Opções de resposta	Nº de estudantes
Sim	298
Não	386



Tabela 60: Se “Sim”: Qual? (n=298)

Respostas	Nº de estudantes
Natação	71
Futebol/ Futsal	46
Voleibol	35
Ginásio	30
Basquetebol	25
Dança	21
Artes Marciais	20
Atletismo	18
Badminton	14
Andebol	10
Equitação	8



4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a realização do presente estudo pretendeu-se alcançar um objetivo triplo: i. caracterizar em detalhe a população estudantil que opta pelo Instituto Politécnico de Coimbra, quer em formação inicial como pós-graduada e ainda em formação técnica e profissionalizante; ii. dotar os SASIPC de informação e dados relevantes para suporte às suas áreas de atuação e iii. dar início a uma cultura de investigação aplicada na área do bem-estar do estudante dentro do Instituto e por membros da comunidade IPC.

A criação do ObservAS-IPC em 2020 foi o motivo aglutinador dos três objetivos e os resultados que este relatório apresenta são um convite e um repto lançado a esta comunidade, para que contribua com investigação e produza conhecimento aplicado e relevante que capacite não só os SASIPC como todo o IPC para uma resposta inovadora, inclusiva, atenta e sustentada para o bem-estar da sua comunidade estudantil.

Os resultados do questionário caracterizam de forma detalhada a população estudantil à entrada do IPC. O recurso ao questionário justificou-se na medida em que se pretendia descrever as características de uma população – os estudantes que iniciam o seu percurso formativo no IPC – permitindo estabelecer correlações iniciais e obter informação num breve espaço de tempo. No entanto, este instrumento não permitiu estabelecer relações de causalidade nem habilitou para uma extrapolação para a totalidade da população estudantil deste Instituto. Porém, é adequado para uma identificação de linhas de investigação futura, em todas as áreas de intervenção dos SASIPC – alimentação, alojamento, apoios sociais e saúde e bem-estar, bem como áreas de estreita relação a saber, a cultura e o desporto, perspetivando o desenvolvimento integral do estudante. Refira-se ainda que este estudo pretende repetir-se em anos subsequentes, permitindo alcançar uma perspetiva longitudinal e abrindo caminho a novos estudos com um propósito de monitorização e de registo histórico.

É incontornável recordar o contexto nacional e global que enquadrou o presente estudo uma vez que estes dados foram recolhidos durante a pandemia por COVID-19. Esta ocorrência global, inesperada e inédita para as gerações atuais trouxe ao ensino superior desafios diferentes – aulas a distância, redução drástica de contactos sociais, distanciamento físico, menor utilização de espaços comuns como cantinas e residências, acesso praticamente nulo a espaços culturais e desportivos (em particular, quando ocorrem em ambientes fechados) e deu uma expressão substancialmente maior a questões do foro da saúde mental e física, níveis de stress e de isolamento que, pensamos, podem ter tido impactos vários nas respostas dadas neste questionário. Será determinante acompanhar com políticas adequadas este contexto que poderá não ser totalmente ultrapassado nos anos mais próximos.

Quanto às considerações finais relativas aos resultados obtidos, estas seguem a mesma estrutura do presente relatório.

Os resultados deste estudo demonstram que a maioria dos respondentes apresenta nacionalidade portuguesa (93%), distribui-se de forma semelhante quanto ao género (feminino: 50,6%; masculino: 49,1%), encontra-se numa faixa etária situada no escalão compreendido entre os 17 e os 20 anos (66,5%) e está deslocado do seu agregado familiar de origem (54%), sendo que 46% mantém a mesma residência onde vivia antes do início das aulas.

Relativamente ao agregado familiar de origem constatou-se que 35% dos inquiridos situou o rendimento mensal no intervalo compreendido entre “501 a 1000 euros” e indicou que o nível escolar de formação com maior incidência quer para a mãe (33%), quer para o pai (27%) correspondia ao 12º ano. No âmbito da mesma questão, verificou-se que as mães (por contraposição aos pais) apresentam valores mais elevados para os três graus correspondentes à formação superior.

Em relação às questões académicas, a maioria dos sujeitos inquiridos encontra-se inscrito numa formação conducente ao grau de licenciatura (72%), reporta um percurso regular, sem trajetórias de ajustamento curricular ou de insucesso académico (55%) e nunca beneficiou do estatuto de estudante de ensino especial (98%).

Quanto às questões atinentes à ação social, designadamente, no que se refere à submissão de uma candidatura a bolsa de estudo, os resultados evidenciaram que, do total dos sujeitos inquiridos, aproximadamente metade (46%) respondeu afirmativamente, sendo que a maioria destes (96%) identificou a DGES como a entidade responsável pelo financiamento.

Quanto a uma eventual colocação nas residências dos SASIPC dos 54% dos estudantes deslocados do agregado familiar de origem, os dados permitiram concluir que 22% dos inquiridos pretendia efetivar a sua candidatura. Dos 476 estudantes que não pretendiam submeter a candidatura, 81% declarou estar alojado em “quarto/habitação particular” e 19% encontrava-se em “habitação de familiares”. No que se reporta às condições de estudo no alojamento, 94% dos inquiridos tem à sua disposição um quarto individual, possui computador pessoal (97%) e acesso à internet (98%).

No que concerne aos hábitos alimentares regulares dos estudantes inquiridos, verificou-se que a refeição do almoço é assumida por quase a totalidade da amostra (99%), sendo o jantar e o pequeno almoço referidos por 88% e o lanche não ultrapassa os 80%. Importa manter ou até melhorar esta tendência de forma a desenvolver respostas suficientemente atrativas para que estas boas práticas sejam mantidas ao longo do seu percurso de vida.

Em relação ao regime alimentar, a maioria (92,1%) não apresenta qualquer restrição e 2,8% referem ser vegetarianos. Quanto às preferências alimentares destaca-se a carne (91%), a fruta (82%) e os ovos (70%). As saladas, o peixe e os legumes surgem de seguida e com valores próximos, respetivamente 65%, 63% e 60%. Relativamente a alergias e intolerâncias, 3,9% responderam afirmativamente e 2,4% indicaram ser intolerantes à lactose.

No tópico da saúde e bem-estar destaca-se a perceção positiva que os inquiridos revelaram ter sobre o seu estado geral de saúde (79,5%). Ao responderem sobre o peso e altura e ao ser calculado o IMC, concluiu-se que 2/3 não apresentam excesso de peso.

Questionados sobre o tipo de consultas frequentadas no último ano, destaca-se a medicina geral e familiar com 67% de respostas, seguido da saúde oral (59%). Menos procuradas surgem as consultas de oftalmologia (35%), de saúde mental (14%) e 13% de ginecologia/urologia. Acerca da acuidade visual dos nossos inquiridos, destacamos que 48% afirmaram usar óculos ou lentes de contacto.

Procurou-se conhecer o historial de doenças crónicas existentes na família de origem, tendo 32% de estudantes referido ter pelo menos um familiar com doença crónica, sendo a diabetes a mais prevalente. Por outro lado, inquiridos sobre se eles próprios teriam alguma doença crónica, 11% respondeu afirmativamente, destacando-se a doença respiratória à qual se segue a doença auto-imune. Inquiridos os estudantes sobre a toma de medicação regular (com ou sem receita médica), 19% responderam afirmativamente para contraceção, ansiedade/depressão e asma, e 12% responderam que tomam medicação sem receita médica, principalmente para as dores-de-cabeça.

Quanto aos hábitos de sono dos estudantes inquiridos, concretamente em relação ao número médio de horas de sono, situam-se entre 6 a 9 horas por dia (94%).

Em relação ao consumo de substâncias potencialmente aditivas, no que toca ao tabaco, 77% não apresenta quaisquer hábitos de consumo. Por outro lado, em relação ao consumo de álcool, 58% dos respondentes indicou um consumo esporádico. Em relação a substâncias psicoativas ilícitas, vulgarmente designadas por “drogas”, embora a maioria (77%) refira nunca ter consumido, 23% indicaram que já consumiu ou ainda consome. Estes dados devem constituir um alerta e sublinham a importância de uma monitorização atenta.

Numa perspetiva holística da formação pessoal e profissional do estudante, os hábitos e práticas culturais e desportivas devem ser integrados. Quando inquiridos sobre hábitos e preferências em cultura, os respondentes indicaram a participação em festivais (56%) e espetáculos em espaços abertos (52%). Porém, 19% indica nunca frequentar espetáculos. No que toca a visitas a museus, 70% indicou fazê-lo esporadicamente (1 vez/ano) e 17% nunca o fez.

Relativamente às áreas artístico-culturais mais apreciadas, a música e o cinema destacam-se com 79,3% e 78,1% respetivamente. As restantes áreas indicadas recolhem menos de 1/5 das preferências. É igualmente a música a área predominante (65%) no que toca à prática artística. No entanto, refira-se que 84% dos respondentes indicaram não praticar qualquer atividade artístico cultural, embora 19% exprima vontade de vir a praticar, enquanto frequenta o IPC. Para estes, as áreas mais pretendidas são a dança e o teatro com respetivamente, 38% e 32% das respostas. Note-se que as áreas mais apreciadas não coincidem com as áreas em que gostariam de iniciar a prática artístico-cultural, em ambiente académico.

Estes dados revelam-se particularmente úteis não só para eventualmente contribuir para a definição das linhas de intervenção do Centro Cultural do IPC, bem como para uma melhor gestão do Programa de apoio ao acesso a atividades culturais dos SASIPC.

Quando inquiridos sobre os hábitos e preferências na atividade desportiva, verifica-se que mais de metade dos respondentes (57%) indicou não ter uma prática regular de pelo menos 3 vezes/semana. Já os que têm uma prática de atividade física regular, a preferência por realizá-la ao ar livre é predominante (56%), seguida da opção pelo ginásio (33%).

De entre os estudantes que indicaram a prática de uma modalidade desportiva (24% do total dos respondentes), a maioria registou o futebol (35%) como opção. Igualmente, 55% destes fazem-no em enquadramento federado e uma expressiva maioria (90%) dos praticantes de modalidade desportiva tenciona manter esta atividade enquanto for estudante do IPC. Já entre aqueles que indicaram não praticar qualquer modalidade, 44% indicou vontade de alterar esta opção. Na indicação das modalidades mais procuradas por estes, destaca-se a natação com 24% das preferências e o futebol/futsal imediatamente a seguir, com 15% das intenções.

Por fim, realça-se que as principais motivações para a prática de atividade física estão associadas a questões de saúde (70%), ao bem-estar psicológico (51%) e alívio do stress/descontração (49%) a ainda à manutenção da forma física (44%).

Face aos dados recolhidos, importa integrá-los e desenvolver ações de reforço de boas práticas, quando estas existem, e de alteração de comportamentos quando estes não integram a prática de atividade física pelo que poderão ser fundamentais para o desenho das políticas do Gabinete de Desporto do IPC.

5. LIMITAÇÕES DO ESTUDO

O objetivo deste estudo era inquirir e conhecer os estudantes que chegaram ao IPC pela primeira vez no ano letivo 2020/2021. Porém, verificou-se que o convite a responder foi enviado para todo o universo de estudantes do 1º ano, independentemente do ano da 1ª matrícula. Tal constitui a principal limitação deste estudo pois abriu a possibilidade deste questionário ter sido respondido também por estudantes com uma experiência de pelo menos um ano de ensino superior, colocando os respondentes em situação desigual face ao objetivo. Em estudos subsequentes, será determinante assegurar o cumprimento deste requisito, de modo a obter um retrato dos estudantes efetivamente à entrada do IPC.

Ainda na perspetiva de estudos a desenvolver, alerta-se para o facto de terem sido utilizadas escalas concebidas especificamente para o presente estudo, o que dificultou o enriquecimento da análise comparativa de dados que poderia advir de estatísticas nacionais e outros estudos.

6. PROPOSTAS DE ESTUDOS FUTUROS

Este estudo ao assumir-se como um exercício de natureza exploratória pretende desde logo revolver e identificar um conjunto de indicadores, que possam, não só ser objeto de uma constante monitorização ao longo do tempo, mas também e sobretudo, contribuir para identificar e assomar novas linhas de pesquisa nos domínios da ação social no ensino superior.

A intenção do estudo e os resultados apurados, subjacente às variáveis apresentadas neste Relatório, permite perceber que existe um vasto campo para o aprofundamento de algumas problemáticas aqui afloradas e a emergência de novas inquietudes e horizontes sobre o conhecimento nestas áreas de interesse social.

A análise geral dos dados apresentados neste estudo sugere um conjunto de investimentos na continuidade das preocupações iniciais, nomeadamente em variadas áreas de interesse, como por exemplo:

- A trajetória escolar dos novos estudantes até à entrada no IPC, esboçando o nível e o percurso de literacia, projetando a qualidade da massa crítica no acesso ao ensino superior, com o aprofundamento ainda das motivações e expectativas de realização; os novos públicos e a identificação de tendências futuras, conhecendo a realidade atual e encontrar soluções adequadas;

- Os determinantes e a natureza do insucesso e abandono escolar; os fatores de mudança e impacto na vida dos estudantes no ingresso no ensino superior; a avaliação e o impacto das ações e estratégias de acolhimento e integração; as etapas no processo de autonomização na transição para um novo ciclo de vida;

- A importância sobre a ação das bolsas de estudo e outros apoios diretos, no percurso académico dos estudantes, sobretudo no impacto para o sucesso e integração no ambiente escolar; pesquisa de outras tipologias de programas de apoio adequados às necessidades em constante mudança e de novos públicos;

- O estatuto e a diversidade de desafios relativamente às necessidades específicas (NEE) no contexto do nível superior, sobretudo conhecer realidades, identificar necessidades, experiências e

trajetórias de vida; estudar, projetar e ensaiar soluções para uma plena educação inclusiva; reflexão sobre os pré-requisitos; papel das famílias; pontes de continuidade com o ensino secundário;

- O alojamento estudantil e as suas condições para uma plena integração e qualidade de vida; formas de socialização dos estudantes e a adaptação a novos contextos habitacionais; identificação e consequências da mudança de hábitos e rotinas;

- Os hábitos e regimes alimentares ao longo da vida; as preferências e os consumos; a avaliação dos conhecimentos nutricionais e a perceção da sua importância; as alterações e o impacto de novos comportamentos na alimentação durante a frequência no ensino superior;

- A saúde e bem-estar desde a perceção aos comportamentos e estilos de vida; identificar e descrever as necessidades de apoios em saúde; vetores e determinantes de saúde na vida académica; as doenças, crónicas ou agudas, e seus impactos no percurso académico dos estudantes; o impacto de ações de promoção da saúde e estilos de vida saudável nos estudantes; o consumo de fármacos e de substâncias nocivas à saúde; monitorização dos consumos (álcool, tabaco, drogas, ...); ensaios e estudos clínicos contribuindo para o desenvolvimento de uma instituição salutogénica;

- A pandemia e o pós-pandemia: impactos nos estudantes, nas suas vidas e sucesso académico; as alterações nos padrões da vida social e académica; o impacto de ações de promoção dos apoios sociais e reabilitação psicossocial;

- Os hábitos e práticas artístico-culturais dos estudantes: os dados recolhidos no presente estudo parecem confirmar que a entrada no ensino superior corresponde a uma interrupção ou abandono de atividades extralectivas de valorização pessoal, como são as práticas artísticas e culturais. No cumprimento da missão do Ensino Superior prevê-se que as instituições de ensino superior devam desenvolver esforços no sentido de “contribuir para a compreensão pública das humanidades, das artes, da ciência e da tecnologia, promovendo e organizando ações de apoio à difusão da cultura humanística, artística, científica e tecnológica, e disponibilizando os recursos necessários a esses fins” (RJIES, Lei n.º 62/2007 de 10 de setembro, art. 2º, ponto 5). Neste sentido, parece-nos urgente estudar, junto da população estudantil do IPC, quais os padrões de vivências culturais e artísticas que se identificam; o impacto de ações de promoção da cultura nos estudantes; a inter e multiculturalidade artística no meio académico estudantil; a perceção dos estudantes sobre os conceitos de cultura e de arte e da respetiva importância no seu percurso académico;

- Os hábitos e práticas de exercício físico e desporto na vida dos estudantes. Para uma interpretação da situação observada entre os estudantes do IPC, Melo e Campos (2016) referem que Portugal apresenta uma das maiores taxas de inatividade física de entre os países da União Europeia, onde 64% da população não faz exercício físico (a média na Europa é de 42%). Os autores referem vários estudos internacionais que corroboram uma tendência para diminuição desta atividade no final da

adolescência/início da vida adulta, o que corresponde à maioria da amostra do questionário que aqui se relata e corresponde ao fim do ensino “obrigatório” que inclui a Educação Física e a passagem para um regime voluntário (onde pratica quem pretende fazê-lo). Neste contexto, é particularmente relevante identificar as práticas, modalidades e escalões de atividades desportivas; avaliar o impacto de ações de promoção do desporto e do exercício físico na vida dos estudantes; a importância destas práticas na promoção da saúde e bem-estar e na prevenção de problemas ao nível da saúde mental.

Para este mosaico de novas problemáticas revelam-se abordagens multidisciplinares, recorrendo ao interesse de várias e distintas áreas científicas, entre as quais, as áreas das ciências sociais e humanas; as áreas da saúde e de âmbito social; as ciências da comunicação e organização; as ciências da gestão e administração; as ciências de educação e as ciências psicológicas; a nutrição e alimentação; a hotelaria; as artes e cultura; as ciências do desporto e educação física; as ciências da computação e transformação digital; a bioengenharia; a sustentabilidade; entre outras.

Nesta esteira de pensamento deixa-se neste ponto final do Relatório um conjunto de reptos para novos trilhos de pesquisa que possam constituir um contributo para a missão do ObservAS-IPC, estimulando a cooptação da massa crítica académica do IPC, através do convite à investigação dos seus docentes e não docentes, investigadores e estudantes.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Amaral, O. et al (2014). *Automedicação em Jovens e Adultos da Região Centro de Portugal*. Instituto Politécnico de Viseu. Disponível em <http://hdl.handle.net/10400.19/2625>

Balsa, C., Vital, C. e Urbano C. (2017). *IV Inquérito Nacional ao Consumo de Substâncias Psicoativas na População Geral, Portugal 2016/17*. CICS.Nova – Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais. Disponível em [IV Inquérito Nacional ao Consumo de Substâncias Psicoativas na População Geral, Portugal 2016/17 \(sicad.pt\)](http://sicad.pt)

Campos, F., Ângelo, E., Abrantes, B., Ferreira, R., & Melo, R. (2016). Motivos para o abandono da prática de atividade desportiva no Ginásio IPC. *Exedra Revista Científica da Escola Superior de Educação de Coimbra*, Nº temático, pp. 109-119.

Departamento de Gestão Académica (2020). *Relatório de Gestão Académica - 1º semestre de 2020*. Instituto Politécnico de Coimbra

Departamento de Gestão Académica (2021). *Relatório de Gestão Académica - 2º semestre de 2020*. Instituto Politécnico de Coimbra

DGS (2020). *REACT-COVID: Inquérito sobre alimentação e atividade física em contexto de contenção social*. Disponível em [inquerito-sobre-alimentacao-e-atividade-fisica-em-contexto-de-contencao-social-pdf.aspx \(dgs.pt\)](http://dgs.pt)

Gomes, C. (2017). *Hábitos de visão nos novos estudantes da Universidade do Minho*. Disponível em <http://hdl.handle.net/1822/55550>

Instituto Nacional de Estatística (2021). Disponível em <https://www.ine.pt/>

Inquérito Nacional de Saúde de 2019 (2020). Disponível em [Portal do INE](http://portal.inec.pt/)

Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (2019). *Infográfico INSA – Doença crónica*. Disponível em [Infográfico INSA – Doença crónica - INSA \(min-saude.pt\)](http://insa.min-saude.pt/)

Lopes, C. et al (2017). *Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016*. DGS. Disponível em [Consumo Alimentar • PNPAS \(dgs.pt\)](http://dgs.pt)

Martins, E., Borges, D., Ferreira M. & Mano, M. (2019). Motivações para a prática e não prática desportiva. *PsychTech & Health Journal*, vol. 3, n. 1, pp. 43 – 55. doi: 10.26580/PTHJ.art20-2019.

Melo, R. & Campos, F. (2016). Hábitos desportivos e perspetivas de participação em atividades físicas desportivas dos estudantes do Politécnico de Coimbra. *Exedra Revista Científica da Escola Superior de Educação de Coimbra*, Nº temático, pp. 94-108.

Ministério da Saúde (2018), *Retrato da Saúde, Portugal*. Disponível em https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2018/04/RETRATO-DA-SAUDE_2018_compressed.pdf

Núcleo de Orientação Escolar e Profissional (1996). *Aspirações e projectos pessoais, condições de vida e de estudo dos alunos do ensino superior de Coimbra*. Investigação baseada no inquérito "Euro Student". Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra

Observatório Nacional das Doenças Respiratórias 2016/2017 (2018). *Panorama das doenças respiratórias em Portugal*. Disponível em [Relatório do Observatório Nacional de Doenças Respiratórias \(ONDR\) 2018 - Respirar Melhor](#)

OECD/European Observatory on Health Systems and Policies (2019), *Portugal: Perfil de Saúde do País 2019*, OECD Publishing, Paris/European Observatory on Health Systems and Policies, Brussels. Disponível em <https://doi.org/10.1787/75b2eac0-pt>

PORDATA (2020). Disponível em <https://www.pordata.pt/DATAREPORTAL>

DATAREPORTAL (2020). Disponível em [Digital in Portugal: All the Statistics You Need in 2021 — DataReportal – Global Digital Insights](#)

Reis, M., Matos, MG. & Equipa Aventura Social (2017). *Aventura Social, Comportamentos de saúde dos jovens universitários portugueses: relatório do estudo - dados nacionais 2016*. Aventura Social / FMH – Universidade de Lisboa. Disponível em <http://hdl.handle.net/10451/33604>

Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD) / Direção de Serviços de Monitorização e Informação (DMI) / Divisão de Estatística e Investigação (DEI) (2020). *SINOPSE ESTATÍSTICA 2018 – Substâncias Ilícitas*. Disponível em [SinopseEstatistica18 SubstanciasIllicitas \(sicad.pt\)](#)

8. APÊNDICES

APÊNDICE 1 – QUESTIONÁRIO PARA CARACTERIZAÇÃO DO PERFIL DO ESTUDANTE DO PRIMEIRO ANO CURRICULAR NO IPC



Observatório de Ação Social do IPC

Caro(a) Estudante

Bem-vindo ao IPC! Desejamos as maiores felicidades para o percurso académico que agora se inicia. Pedimos que nos responda a um questionário que permitirá conhecê-lo(a) melhor e adequar as nossas respostas e propostas de atuação. Este questionário vai permitir conhecer os novos alunos, nomeadamente nos aspetos da saúde, alimentação, alojamento, práticas culturais e desportivas e ainda uma breve caracterização socioeconómica e da trajetória escolar anterior. O seu contributo será decisivo e fará do IPC um espaço de vida, estudo e convivência onde desejamos que se sinta bem.

Este estudo é da responsabilidade do Observatório de Ação Social do Politécnico de Coimbra, cuja atuação e atenção incide no *bem-estar do estudante*.

As respostas são **confidenciais** e **anónimas** e os dados recolhidos serão tratados de forma codificada e com garantia de confidencialidade. Os dados recolhidos são conservados para fins estatísticos e para histórico da instituição e nunca serão tratados de forma individualizada. A sua participação é **voluntária** e poderá, a qualquer momento, interromper a sua colaboração, se assim o desejar.

Para esclarecimento de dúvidas ou pedidos de informação adicional sobre este questionário, queira por favor contactar: observas@ipc.pt

Agradecemos toda a colaboração e disponibilidade para participar num estudo que é da maior importância para o IPC.

Juntos erguemos o nosso Politécnico de Coimbra.

Consentimento informado:

Declaro que li todas as informações, que tomei conhecimento dos objetivos do presente estudo e que aceito participar no mesmo

1. CARACTERIZAÇÃO PESSOAL

1.1. Nacionalidade:

- Portuguesa
- Outra. Qual? _____

1.2. Idade _____ anos.

1.3. Género:

- Feminino
- Masculino
- Outro

1.4. Peso _____ (kg)

1.5. Altura _____ (cm)

1.6. Residência em tempo de aulas:

- Mantenho a mesma onde vivia antes de começarem as aulas
- Outra

1.7. Candidatou-se a bolsa de estudo?

- Sim
- Não

1.7.1. (Se “Sim” na 1.7.) Qual é a entidade financiadora:

- DGES (Direção-Geral de Ensino Superior)
- Outra

2. DADOS FAMILIARES

2.1. Assinale as habilitações literárias da mãe e do pai (escolha uma opção)

	4º ano	6º ano	9º ano	12º ano	bacharelato	licenciatura	mestrado	doutoramento
MÃE								
PAI								

2.2. Indique em que intervalo se situa o rendimento mensal líquido (euros) do seu agregado familiar (das pessoas que contribuem diretamente para a sua gestão financeira, com quem vive habitualmente):

- Entre 0 e 500 €
- Entre 501 e 1000 €
- Entre 1001 e 1500 €
- Entre 1501 e 2000 €
- Entre 2001 e 2500 €
- Mais de 2501 €

3. CARATERIZAÇÃO E TRAJETÓRIA ESCOLAR

3.1. Curso em que se matricula no IPC:

- CTeSP
- Licenciatura
- Mestrado
- Pós-Graduação

3.2. Antes de ingressar, no curso do IPC, alguma vez reprovou, mudou de curso ou interrompeu os estudos?

- Sim
- Não

3.3. Já beneficiou do estatuto de estudante de ensino especial (NEE – alunos com necessidades educativas especiais)?

- Sim
- Não

4. CONDIÇÕES DE ESTUDO | ALOJAMENTO

4.1. Caso se encontre deslocado do seu agregado familiar de origem pretende candidatar-se às residências do IPC?

- Sim
- Não
- Não aplicável

4.1.1. (Se “Não” na 4.1.) Uma vez que não pretende candidatar-se às residências do IPC, diga se está:

- Alojado/a em quarto/habitação particular
- Alojado/a em habitação de familiares

4.2. Relativamente às condições de estudo que dispõe no seu alojamento (durante o tempo de aulas), indique:

4.2.1. Dispõe de quarto individual?

- Sim
- Não

4.2.2. Dispõe de computador pessoal?

- Sim
- Não

4.2.3. Dispõe de acesso à internet?

- Sim
- Não

5- ALIMENTAÇÃO

5.1. Assinale as refeições que consome regularmente no seu dia-a-dia:

- Pequeno-almoço
- Almoço
- Lanche
- Jantar
- Ceia

5.2. Indique qual o seu regime alimentar:

- Sem quaisquer restrições (carne/ peixe)
- Vegetariano
- Vegan
- Com restrições (alergias/intolerâncias alimentares)
- Outro

5.2.1. (Se “Com restrições” na 5.2.) Indique quais: _____

5.2.2. (Se “Outro” na 5.2.) Qual? _____

5.3. Das seguintes categorias de produtos alimentares, indique as suas preferências:

- Carne
- Peixe
- Legumes
- Saladas
- Fruta
- Pão
- Sopa
- Doces
- Produtos lácteos
- Ovos

6- SAÚDE E BEM-ESTAR

6.1. De uma forma geral como avalia o seu estado de saúde e bem-estar?

- Muito bom
- Bom
- Razoável
- Mau
- Muito mau

6.2. Indique se foi a alguma destas consultas no último ano (pode assinalar várias, se for o caso)?

- Médico de Família
- Saúde oral/Dentista
- Oftalmologia (visão)
- Ginecologia/Urologia
- Planeamento familiar
- Nutrição
- Audiologia (audição)
- Psicologia
- Psiquiatria
- Outra(s). Qual/quais? _____
- Não fui a nenhuma consulta

6.3. Tem algum familiar direto com doença crónica?

- Sim
- Não

6.3.1. (Se “Sim” na 6.3.) Que doença(s) apresenta esse seu familiar?

- Doença respiratória
- Doença cardiovascular
- Doença psiquiátrica/mental
- Doença oncológica
- Hipertensão
- Diabetes
- Doença neurológica
- Outra, Qual? _____

6.4. E você, tem alguma doença crónica?

- Sim
- Não

6.4.1. (Se “Sim” na 6.4.) Que doença(s) tem?

- Doença respiratória
- Doença cardiovascular
- Doença psiquiátrica/mental
- Doença oncológica
- Hipertensão
- Diabetes
- Doença neurológica
- Outra, Qual? _____

6.5. Toma regularmente algum medicamento?

- Sim
- Não

6.5.1. (Se “Sim” na 6.5.) Toma medicação para que efeito? _____

6.6. Habitualmente toma medicamentos sem receita médica?

- Sim
- Não

6.6.1. (se “Sim” na 6.6.) Para que efeito? _____

6.7. Indique a(s) situação(ões) que se aplica(m) a si:

- Uso óculos/ lentes de contacto
- Uso prótese auditiva
- Uso pacemaker / outros dispositivos cardíacos
- Faço tratamento oncológico
- Tenho dificuldades de mobilidade (cadeira de rodas/ canadianas)
- Outra. Qual? _____
- Nenhuma se aplica

6.8. Indique qual o número médio de horas que dorme por dia:

- Menos de 6 horas
- Entre 6h a 7h
- Entre 8h a 9h
- Mais de 9h

6.9. É fumador?

- Sim
- Não
- Ocasionalmente

6.9.1. (Se “Sim” na 6.9.) Há quantos anos? _____

6.9.2. (Se “Sim” na 6.9.) Em média, quantos cigarros fuma por dia? _____

6.10. Consome bebidas alcoólicas?

- Sim
- Não

6.10.1. (Se “Sim” na 6.10.) Com que regularidade?

- Esporadicamente
- Semanalmente
- Diariamente

6.11. Relativamente ao consumo de substâncias psicoativas (drogas) indique:

- Nunca experimentei
- Já consumi
- Ainda consumo

6.11.1. (Se “Ainda consumo” na 6.11.) Com que regularidade?

- Esporadicamente
- Semanalmente
- Diariamente

7- HÁBITOS E PRÁTICAS ARTÍSTICO-CULTURAIS

7.1. Que tipo de espetáculos costuma frequentar?

- Espetáculos em sala
- Espetáculos em espaços abertos
- Festivais
- Festas Académicas
- Outros. Quais? _____
- Não vou a espetáculos

7.2. Indique DUAS áreas artístico-culturais da sua preferência:

- Teatro
- Cinema
- Dança
- Artes Plásticas
- Música
- Outras. Quais? _____

7.3. Com que frequência visita museus e/ou espaços culturais?

- Semanalmente
- Mensalmente
- Anualmente
- Nunca

7.4. Pratica atividades artístico-culturais?

- Não
- Sim

7.4.1. (Se “Sim” na 7.4.) De que forma?

- Como profissional
- Como amador

7.4.2. (Se “Sim” na 7.4.) Qual a área artístico-cultural na qual tem realizado a sua prática artística?

- Música
- Teatro
- Artes Visuais
- Dança
- Outra. Qual? _____

7.4.3. (Se “Sim” na 7.4.) Pretende dar continuidade a esta prática enquanto estuda no IPC?

- Sim
- Não

7.4.4. (Se “Não” na 7.4.) Gostaria de praticar alguma atividade artístico-cultural?

- Sim
- Não

7.5.5. (Se “Sim” na 7.4.4.) Qual? _____

8-HÁBITOS E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

8.1. Assinale TRÊS motivações fundamentais para a prática de atividade física e desportiva:

Ter saúde	<input type="checkbox"/>	Aliviar o <i>stress</i> e descontrair	<input type="checkbox"/>
Emagrecer	<input type="checkbox"/>	Ter experiências novas	<input type="checkbox"/>
Ter bem-estar psicológico	<input type="checkbox"/>	Sair de casa	<input type="checkbox"/>
Gosto pela competição	<input type="checkbox"/>	Aprender novas habilidades	<input type="checkbox"/>
Manter-me em forma	<input type="checkbox"/>	Diversão	<input type="checkbox"/>
Ter uma carreira desportiva	<input type="checkbox"/>	Pertencer a um grupo	<input type="checkbox"/>
Ocupar o tempo livre	<input type="checkbox"/>	Convívio/sociabilidade	<input type="checkbox"/>
Estar com os amigos	<input type="checkbox"/>	Outro: Qual? _____	<input type="checkbox"/>

8.2. Pratica atividade física de forma regular (pelo menos três vezes por semana)?

- Sim
- Não

8.2.1. (Se “Sim” na 8.2.) Onde?

- Ginásio
- Pavilhão desportivo
- Piscina
- Ar livre
- Outro espaço

8.3. Pratica alguma modalidade desportiva?

- Sim
- Não

8.3.1. (Se “Sim” na 8.3.) Qual? _____

8.3.2. (Se “Sim” na 8.3.) Que tipo de modalidade desportiva pratica?

- Federada
- Não Federada/ informal sem enquadramento
- Desporto Escolar
- Desporto Autárquico (Câmara Municipal / Junta de Freguesia)
- Outro: Qual? _____

8.3.3. (Se “Sim” na 8.3.) Pretende dar continuidade a esta prática enquanto estuda no IPC

- Sim
- Não

8.3.4. (Se “Não” na 8.3.) Gostaria de praticar alguma modalidade desportiva?

- Sim
- Não

8.3.5. (Se “Sim” na 8.3.4..) Qual? _____

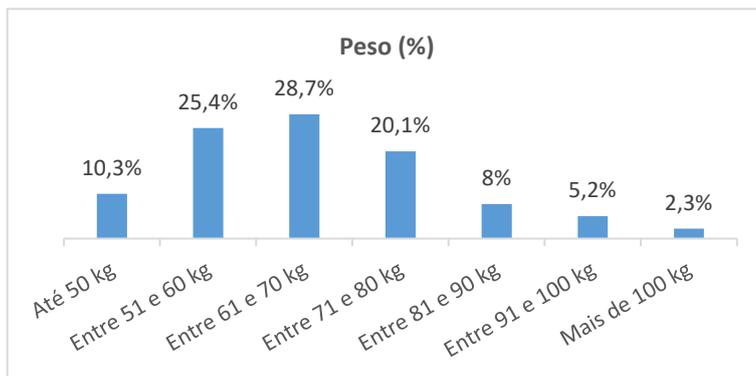
Agradecemos a sua colaboração!

Votos de muito sucesso!

APÊNDICE 2 – DADOS RELATIVOS AO PESO, ALTURA E DISTRIBUIÇÃO POR GÉNERO

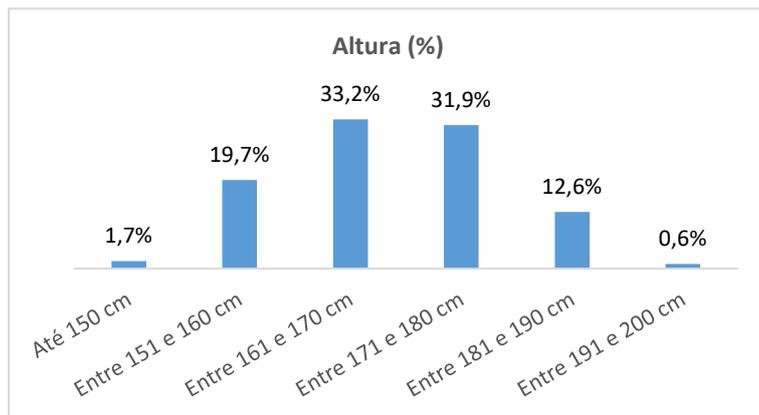
1. Peso

Peso	
Respostas	Nº de estudantes
Até 50 kg	93
Entre 51 e 60 kg	230
Entre 61 e 70 kg	259
Entre 71 e 80 kg	182
Entre 81 e 90 kg	72
Entre 91 e 100 kg	47
Mais de 100 kg	21

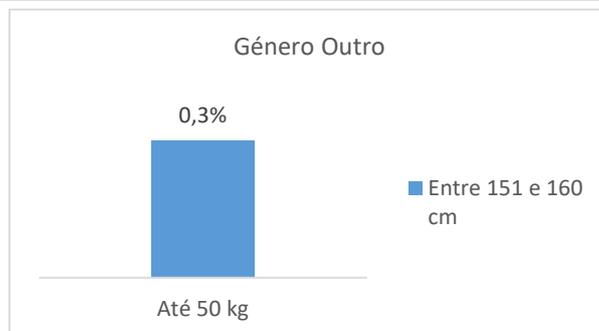
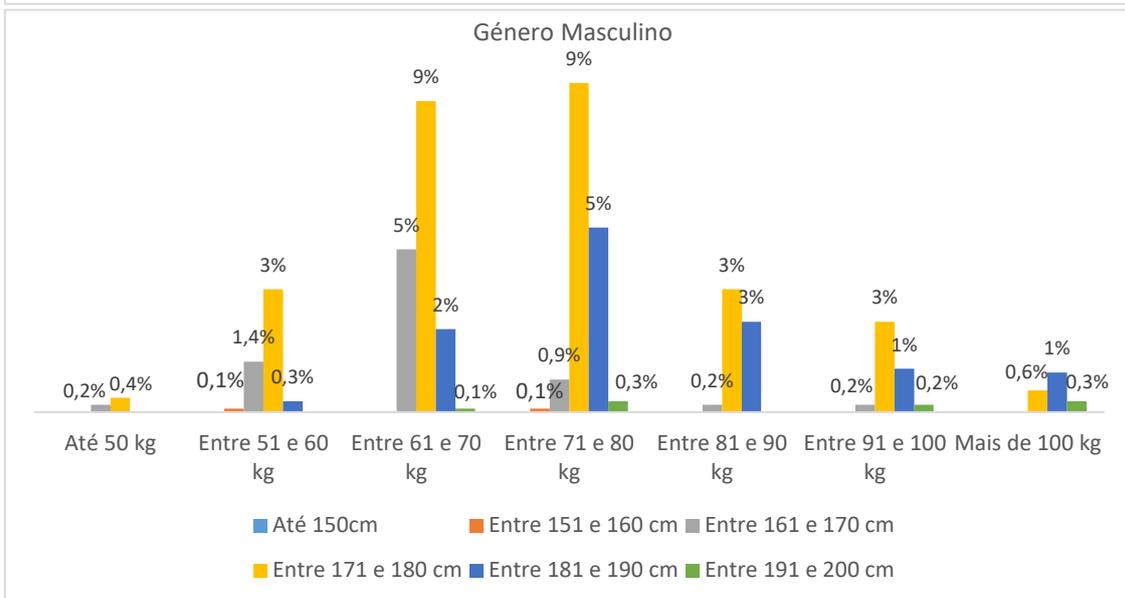
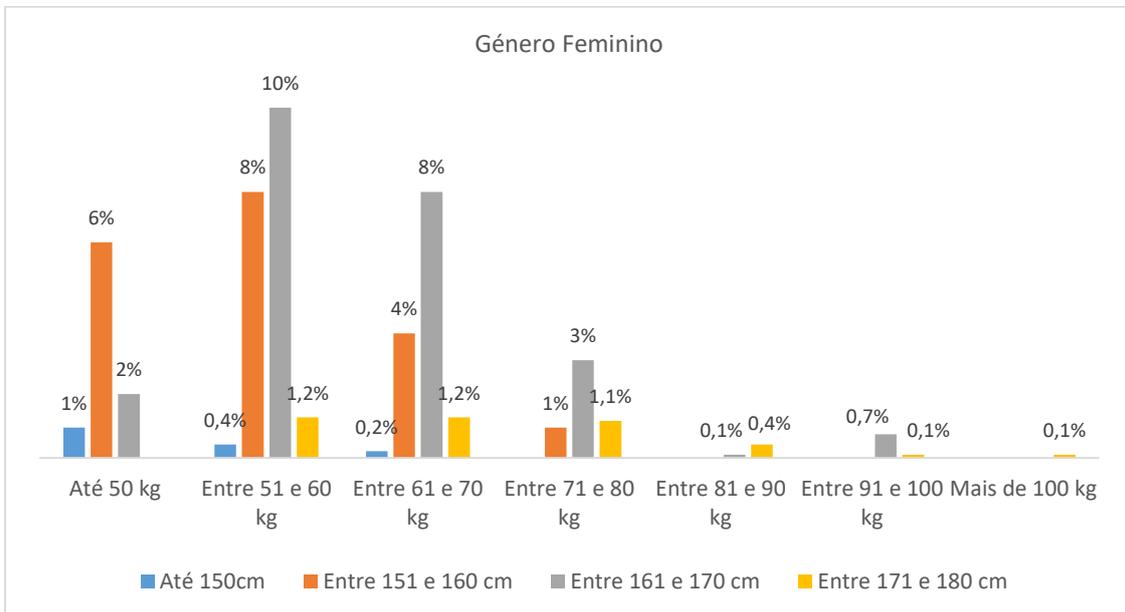


2. Altura

Altura	
Respostas	Nº de estudantes
Até 150 cm	15
Entre 151 e 160 cm	178
Entre 161 e 170 cm	300
Entre 171 e 180 cm	288
Entre 181 e 190 cm	114
Entre 191 e 200 cm	9



3. Distribuição do peso e altura por género



Autoria

Alice Mendes
Helena Moura
Joana Lobo Fernandes
João Lobato
Patrícia Almeida

Título

Retrato(s) – 2020/2021
Caracterização do perfil dos estudantes do 1º ano do IPC nas áreas de intervenção da Ação Social

Emissor

ObservAS-IPC
Observatório de Ação Social do Instituto Politécnico de Coimbra

Versão 0.1.

Editado em 26 de maio de 2021

©2021, Politécnico de Coimbra

www.ipc.pt

<https://sigq.ipc.pt>

qualidade@ipc.pt