

# COMPORTAMENTOS DE SAÚDE NOS ADOLESCENTES PORTUGUESES, EM IDADE ESCOLAR

Enquadramento →

Áreas prioritárias

- Alimentação e Actividade Física →
- Prevenção do Consumo de Substâncias Psicoactivas →
- Educação Sexual em Meio Escolar →
- Saúde Mental – Prevenção da Violência em Meio Escolar →

Conclusão →

Fonte:

Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) 2010

[Relatório preliminar \*A saúde dos adolescentes portugueses\*](#) e [Brochura](#)

Projecto Aventura Social

Faculdade de Motricidade Humana/Universidade Técnica de Lisboa



## Enquadramento

A promoção e educação para a saúde é um desígnio de todos os países, reconhecido por várias organizações internacionais – OMS, Unesco, Unicef, etc. – e nas quais Portugal se encontra representado.

A escola é um contexto privilegiado que muito pode contribuir para a saúde e o bem-estar dos alunos, melhorando os resultados escolares e proporcionando uma maior equidade.

No entanto, para que este processo de Promoção e Educação para a Saúde ganhe sustentabilidade, é necessário garantir um compromisso contínuo e continuado entre todos os intervenientes, nomeadamente os governos e as autoridades competentes na matéria, que garantam a monitorização e avaliação do processo.

Daí, o divulgarmos os dados do HBSC (2010), um estudo colaborativo da OMS, que conta com 44 países entre os quais Portugal e *que tem por objectivo estudar os estilos de vida dos adolescentes e os seus comportamentos nos vários cenários da sua vidas.*



# Áreas Prioritárias

## Alimentação e Actividade Física

Adolescentes do 6.º, 8.º e 10.º anos de escolaridade

Hábitos alimentares →  
Imagem do corpo e dieta →  
Prática de actividade física →



# Hábitos alimentares em adolescentes do 6.º, 8.º e 10.º anos de escolaridade

## Pequeno-almoço

A grande maioria dos adolescentes toma o pequeno-almoço

### Entre 2002 e 2010

O hábito de tomar o pequeno-almoço mantém-se estável - 80,4%.

### Em 2010

Tomam o pequeno-almoço todos os dias úteis – 80,4%

Tomam o pequeno-almoço nos dois dias do fim-de-semana – 81,6%

## Consumo de frutas e vegetais

Comem fruta pelo menos uma vez por dia – 41,6%

Comem vegetais pelo menos uma vez por dia – 26,8%

## Consumo de doces e refrigerantes

Comem doce pelo menos uma vez por dia – 17,5%

Ingerem refrigerantes diariamente – 23,1%



# Imagem do corpo e dieta em adolescentes do 6.º, 8.º e 10.º anos de escolaridade

## Dieta

A maioria dos adolescentes (56%) afirma que não está a fazer dieta, porque o seu peso está bom.

### Em 1998 e 2002

Adolescentes que faziam dieta – cerca de 7%

### Em 2006 e 2010

Adolescentes que fazem dieta – cerca de 10%



# Prática de actividade física em adolescentes do 6.º, 8.º e 10.º anos de escolaridade

## Prática de actividade física na última semana

Adolescentes que praticam actividade física três vezes ou mais por semana – 48,2% .

### Desde 1998

A prática de actividade física mantém-se estável:  
adolescentes que praticam actividade física todos os dias – ronda os 12,5 – 14,5%

**2006 foi o ano *mais activo***





## Áreas Prioritárias

### Prevenção do Consumo de Substâncias Psicoactivas

Adolescentes do 6.º, 8.º e 10.º anos de escolaridade

Experimentação e consumo de tabaco ➡

Consumo de álcool e embriaguez ➡

Consumo de drogas ➡



# Experimentação e consumo de tabaco em adolescentes do 6.º, 8.º e 10.º anos de escolaridade

**A grande maioria dos adolescentes não fuma**

**Entre 2002 e 2010**

A percentagem de adolescentes que não fuma aumentou de 81% para 88%

**Em 2010**

Fumam pelo menos uma vez por semana – 3%

Fumam todos os dias – 4%

Fumam menos de uma vez por semana – 5%

Não fumam – 88%



## Consumo de álcool e embriaguez em adolescentes do 6.º, 8.º e 10.º anos de escolaridade

### A grande maioria dos adolescentes não consome bebidas destiladas

#### Entre 1998 e 2010

A percentagem de adolescentes que consome diariamente bebidas destiladas tem variado entre 0,3% e 1%. O valor mais elevado ocorreu em 2002 (1,0%) e o mais baixo em 2010 (0,3%).

#### Em 2010

Não consomem bebidas destiladas – 89,8%

Não consomem cerveja – 91,7%

Não consomem vinho – 97,5%

Não consomem alcopops – 93,7%

Não consomem outro tipo de bebida – 94,3%

### A maioria dos adolescentes inquiridos nunca se embriagou

#### Entre 1998 e 2010

A percentagem de adolescentes que afirma nunca se ter embriagado desceu entre 1998 (77,9%) e 2006 (73,7%). Em 2010 a percentagem subiu para 75,1%

#### Em 2010

Nunca se embriagaram – 75,1%



## Consumo de drogas em adolescentes do 6.º, 8.º e 10.º anos de escolaridade

**A quase totalidade dos adolescentes refere não ter consumido qualquer droga no último mês**

### **Entre 1998 e 2010**

A percentagem de adolescentes que não consumiu substâncias ilícitas nenhuma vez diminuiu entre 1998 (97,5%) e 2002 (93,4%). Entre 2002 e 2010 esta percentagem manteve-se.

### **Em 2010**

Não consumiram no último mês – 93,9%

Nunca experimentaram:

- > haxixe – 91,2%
- > cannabis – 93,1%
- > estimulantes – 96,6%
- > LSD – 98,0%
- > cocaína – 98,1%
- > ecstasy – 98,2%





# Áreas Prioritárias

## Educação Sexual em Meio Escolar

Adolescentes do 6.º, 8.º e 10.º anos de escolaridade  
(algumas questões foram apenas respondidas por jovens do 8.º e 10.º anos de escolaridade)

Comportamentos sexuais ➡

Educação sexual ➡

Conhecimentos, crenças e atitudes face ao VIH/sida ➡



# Comportamentos sexuais em adolescentes do 8.º e 10.º anos de escolaridade

## Relações sexuais – 8.º e 10.º anos de escolaridade

A maior parte dos adolescentes nunca teve relações sexuais

### Entre 2002 e 2010

A percentagem de adolescentes que refere já ter tido relações sexuais desceu de 23,7%, em 2002, para 21,8%, em 2010.

Entre os adolescentes que já tiveram relações sexuais:

- **Uso de preservativo na última relação**

A grande maioria usou preservativo

### Entre 2002 e 2010

A percentagem de adolescentes que usou preservativo aumentou entre 2002 (71,8%) e 2010 (82,5%).

- **Relações sexuais associadas ao consumo de álcool ou drogas**

A grande maioria não refere consumo de álcool ou drogas associado



# Educação sexual em adolescentes do 8.º e 10.º anos de escolaridade

72,6% dos jovens considera que a educação sexual serve para ajudar a ter **mais informação**.

42,1% dos jovens considera que a educação sexual serve para **tirar dúvidas**.

Relativamente aos **temas abordados na escola**, os jovens consideram-se:

- > 27,2% - muito esclarecidos
- > 48,3% - esclarecidos
- > 15,5% - razoavelmente esclarecidos



# Conhecimentos, crenças e atitudes face ao VIH/sida em adolescentes do 8.º e 10.º anos de escolaridade

## Atitudes dos adolescentes face aos portadores de VIH/sida

A maioria não deixaria de ser amiga de pessoa infectada com VIH/sida – 73,2%  
A maioria concorda que deve ser permitido aos jovens infectados frequentar a escola – 61,3%

## Conhecimento do modo de transmissão

A maioria revela conhecimentos relativos ao modo de transmissão do VIH/sida

Uso de seringa/agulha já utilizada por outra pessoa – 79,9% sabe  
Relações sexuais sem preservativo, nem que seja uma vez – 76,1% sabe



# Áreas Prioritárias

## Saúde Mental – Prevenção da Violência em Meio Escolar

Adolescentes do 6.º, 8.º e 10.º anos de escolaridade

### **A maioria não se envolveu em lutas no último ano**

A percentagem de adolescentes que “nunca” se envolveu em lutas aumentou de 63,2% (2006) para 71,6% (2010).

### **A maioria não teve nenhuma lesão no último ano**

A percentagem de adolescentes sem lesões aumentou de 53,5% (2001) para 61,9% (2010).

### **A maioria não foi provocada na escola nos últimos dois meses**

A percentagem de adolescentes que afirma não ter sido provocado/vítima tem vindo a aumentar, de 50,6% (2001) para 63,4% (2010).

### **A maioria não tomou parte em provocações na escola nos últimos dois meses**

A percentagem de adolescentes que afirma nunca provocar tem vindo a aumentar de 63,4% (1998) para 68,2% (2010).



## Conclusão

No âmbito das áreas prioritárias da Educação para a Saúde, foram retirados os principais resultados, tendo em conta uma perspectiva global.

Após uma leitura atenta, podemos inferir que a Saúde geral dos nossos jovens tem vindo a melhorar. Neste sentido, cumpre-nos realçar e felicitar o esforço das escolas e das entidades com quem articulam, pois os bons resultados só se atingem, se as intervenções, o trabalho desenvolvido tiver qualidade.

No entanto, os compromissos têm de ser continuados – como se disse inicialmente – sob risco de alguns indicadores relacionados com o *bem-estar global* se inverterem repentinamente.

A avaliação dos comportamentos dos jovens e a devolução desses mesmos dados às escolas, permite ter uma visão da adequação das políticas adoptadas e, eventualmente, reparar alguns desvios que possam ter existido.

