Título

Hábitos de saúde e comportamentos de risco em estudantes do ensino básico/secundário; Estudo da eficácia de um programa educacional de intervenção

Autor Vitor Manuel Costa Pereira Rodrigues

Orientadores Prof. Doutor Amílcar Rodrigues Augusto
Prof. Doutor José Manuel Calheiros

Ano 2004

Instituição Universidade do Porto, Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar

Resumo

O objectivo do presente estudo foi o de contribuir, por um lado, para a diminuição de comportamentos de risco cada vez mais ameaçadores da saúde dos jovens e, por outro, permitir que os jovens mantenham elevados padrões de hábitos de saúde.

O tipo de estudo levado a cabo foi o experimental, mais concretamente, um ensaio de campo, uma vez que se pretendeu verificar se da aplicação experimental de um programa educacional de intervenção, resultaram alterações no comportamento de risco dos alunos e se houve a manutenção ou não de comportamentos saudáveis.

A metodologia adoptada foi a seguinte: a) elaboração e pré-teste do instrumento de colheita de dados, b) aplicação do instrumento de colheita de dados – estudo exploratório (diagnóstico de situação), c) construção do programa educacional de intervenção, d) ensaio piloto do programa educacional, e) divisão da população em dois grupos (amostragem por clusters), f) introdução e manipulação da variável independente (programa educacional de intervenção) nos alunos do grupo experimental, g) nova aplicação do instrumento de colheita de dados (foram feitas três aplicações separadas por um intervalo de mais ou menos um ano).

Os resultados permitem-nos concluir que o modelo de intervenção, por nós construído e implementado, e os seus elementos, nomeadamente, as técnicas motivacionais, o aconselhamento e a componente da comunicação, utilizando processos interactivos dos *media* do conhecimento, contribuíram de forma inequívoca para que os alunos do grupo experimental atingissem a "literacia para a saúde", com os consequentes ganhos em saúde, nos seguintes aspectos:

– sono (χ^2_{Mc} = 17,000; p < 0,001)
– consumo de tabaco (χ^2_{Mc} = 27,000; p < 0,001)
– consumo de bebidas alcoólicas (χ^2_{Mc} = 55,000; p < 0,001)
– existência de relações sexuais (χ^2_{Mc} = 40,000; p < 0,001)
– consumo de drogas ilícitas (χ^2_{Mc} = 10,000; p = 0,002)

Abstract

The aim of this study is based on the contribution, on one hand, for the reduction of risk behaviours that are more and more threatening in teenagers' health and, on the other hand, to allow young people to keep high levels of health habits.

This was an experimental study, but to be more precise this kind of study was a test case, since it was supposed to verify if there were changes in students concerning risk behaviour and if there was or not a maintenance of healthy behaviours derived from the experimental application of an educational programme of intervention.

The adopted methodology was the following: a) production and pre-test of the data gathering, b) application of the data gathering – exploratory study (diagnosis of the situation), c) construction of the educational programme of intervention, d) test pilot of the educational programme, e) division of the population in two groups (sample by clusters), f) introduction and manipulation of the independent variance (educational programme of intervention) in the experimental students group, g) new appliance of the data gathering instrument (three applications separated approximately by a period time of a year).

Attending to the results we can conclude that the intervention model, conceived and applied by ourselves, namely motivation techniques, advisement and communication using interactive processes of the *media* about knowledge brightly allowed the experimental group students to reach the "literacy for health" with its benefits in health in the following aspects:

– sleep (χ^2_{Mc} = 17,000; p < 0,001)
– tobacco consumption (χ^2_{Mc} = 27,000; p < 0,001)
– alcoholic drinks consumption (χ^2_{Mc} = 55,000; p < 0,001)
– existence of sexual relationships (χ^2_{Mc} = 40,000; p < 0,001)
– illicit drugs consumption (χ^2_{Mc} = 10,000; p = 0,002)