

# AVENTURA SOCIAL HBSC

Health Behaviour in School-aged Children  
DADOS NACIONAIS 2010 - ABRIL 2011  
PROBLEMAS EMERGENTES E CONTEXTOS SOCIAIS



# HBSC

Health Behaviour in School-aged Children  
DADOS NACIONAIS 2010 - ABRIL 2011

**PROBLEMAS EMERGENTES E CONTEXTOS SOCIAIS**



O HBSC/OMS (Health Behaviour in School-aged Children) é um estudo colaborativo da Organização Mundial de Saúde que pretende estudar os estilos de vida dos adolescentes e os seus comportamentos nos vários cenários das suas vidas.

Neste momento conta com 44 países, entre os quais Portugal, integrado desde 1996 e membro associado desde 1998. O primeiro estudo realizado em Portugal foi em 1998, seguindo-se os de 2002, 2006 e 2010.

## **Equipa do projecto Aventura Social em 2010**

### **Coordenação da Equipa**

Coordenadora Geral – Margarida Gaspar de Matos

Co-Coordenador na FMH/UTL – José Alves Diniz

Co-Coordenadora Geral – Celeste Simões

### **Investigadores executivos do projecto** (por ordem alfabética):

Gina Tomé, Inês Camacho, Lúcia Ramiro, Mafalda Ferreira, Marta Reis, Tânia Gaspar.

### **Colaboradores** (por ordem alfabética):

António Borges, Carlos Ferreira, Carolina Borges, Diana Frاسquilho, Isabel Baptista, Nuno Loureiro, Paula Lebre, Pedro Gamito, Sandra Rebolo, Susana Veloso, Teresa Santos.

### **Colaboração de alunos da Faculdade de Motricidade Humana.**

### **Agradecimentos:**

Agradecemos a todas as escolas, alunos e professores que participaram no estudo.

Saiba mais em [www.aventurasocial.com](http://www.aventurasocial.com) e [www.umaventurasocial.blogspot.com](http://www.umaventurasocial.blogspot.com)

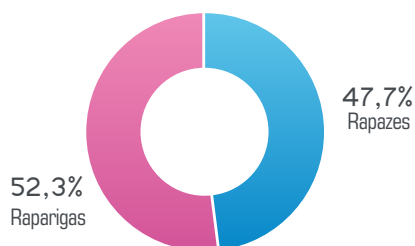
Na sequência dos resultados publicados em Dezembro de 2010,<sup>1</sup> apresentam-se novas problemáticas no campo da saúde dos jovens adolescentes e discutem-se contextos sociais relevantes.

## Amostra Nacional do estudo **HBSC 2010**

Os 5050 jovens que participaram no estudo (52,3% do género feminino) frequentam o 6º (30,8%), 8º (31,6%) e 10º (37,6%) anos de escolaridade em 2009/2010 e têm uma idade média de 14 anos.<sup>1</sup> A maioria é de nacionalidade portuguesa (94,4%). Quanto ao nível de instrução, os jovens referem maioritariamente que os pais estudaram até ao 2º/3º ciclos.

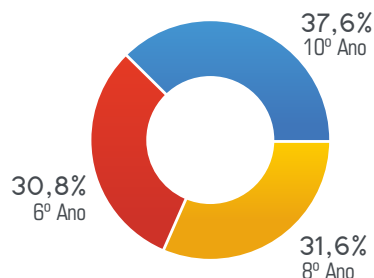
### Género

(n=5050)



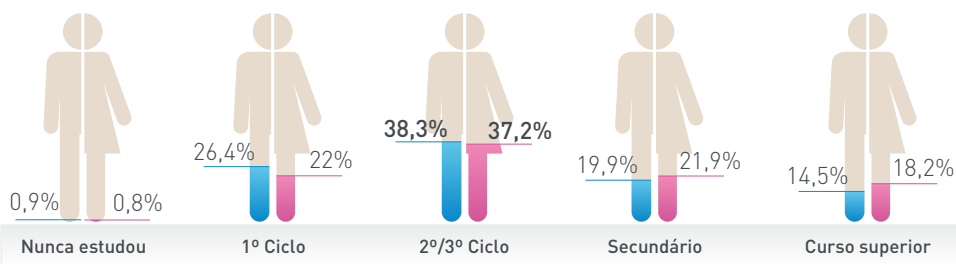
### Anos de Escolaridade

(n=5050)



### Nível de instrução dos pais

■ Pai ■ Mãe



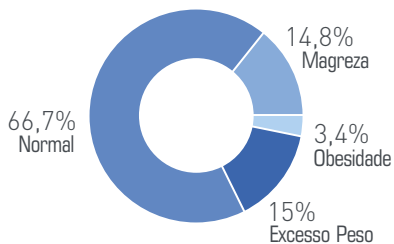
Apresentam-se neste estudo alguns resultados que se referem à amostra total (n=5050) e outros que se referem especificamente aos alunos de 8º e 10º anos (amostra parcial: n=3494). Na amostra parcial a média de idades é 15 anos.<sup>1</sup>

## CONDIÇÕES GERAIS DE SAÚDE

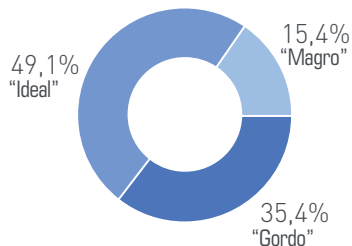
### IMAGEM/ASPECTO CORPORAL

Calculou-se o índice de massa corporal que foi categorizado seguindo o critério de Cole et al.<sup>2</sup>, separando-se o grupo “magreza” com IMC <17.<sup>3</sup> A maioria dos adolescentes não tem excesso de peso embora cerca de um terço se considere “gordo”.

#### Imagem corporal (IMC)



#### Achas que o teu corpo é ou está:



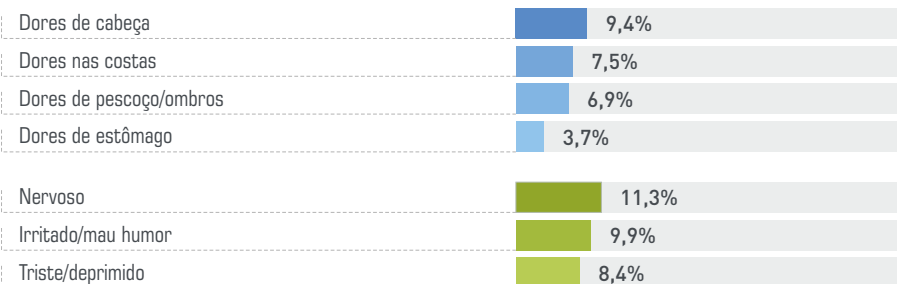
### SINTOMAS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS

Quando questionados os jovens sobre a frequência com que sentiram sintomas de mal-estar físico e psicológico nos últimos seis meses, referiram uma frequência semanal de:

#### Sintomas de mal-estar físico e psicológico (mais que uma vez por semana)

■ Sintomas físicos

■ Sintomas psicológicos



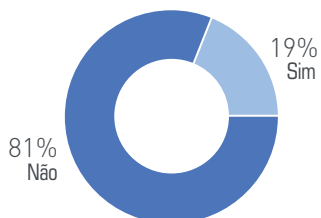
2 Cole, T.J., Bellizzi, M.C., Flegal, K.M., & Dietz, W.H. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *British Medical Journal*, 320, 1240-3.

3 Matos, M.G., & Equipa do Projecto Aventura Social e Saúde (2003). A saúde dos adolescentes portugueses (Quatro anos depois). Lisboa: Edições Faculdade de Motricidade Humana, PEPT & CMDT.

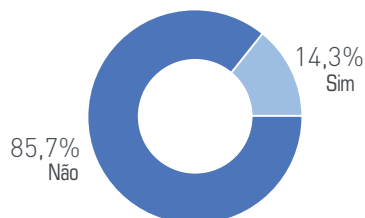
## DOENÇAS PROLONGADAS, INCAPACIDADE, DEFICIÊNCIAS E OUTROS PROBLEMAS DE SAÚDE DIAGNOSTICADOS POR UM MÉDICO

Cerca de 13% dos alunos referem ter uma doença crónica (destacando-se a asma e as alergias) e 1,5% refere uma deficiência sensorial ou motora que afecta a assiduidade e participação nas actividades escolares.

Tens alguma doença prolongada, incapacidade, deficiência ou problema de saúde que tenha sido diagnosticado por um médico?



Essa doença prolongada, incapacidade, deficiência ou problema de saúde afecta a tua assiduidade e participação na escola?

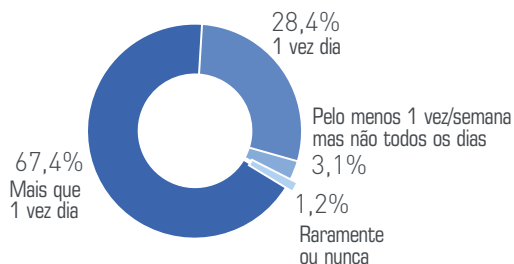


### Condições específicas de saúde

Doenças Crónicas (inclui alergias) (n=665)	13,2%
Deficiências Sensoriais (n=39)	0,8%
Deficiências Motoras (n=33)	0,7%

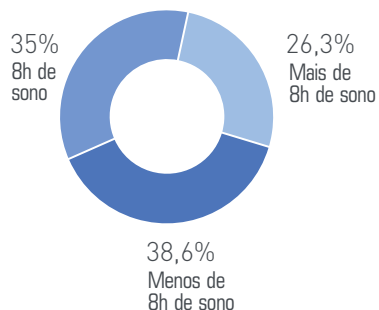
### Higiene – lavar os dentes

A maioria dos jovens refere que lava os dentes mais que uma vez por dia.



### Horas de sono

Mais de um terço dos jovens refere dormir, por noite, menos de 8 horas de sono durante a semana. Alguns mencionam dificuldades em adormecer (8,1%) e cansaço e exaustão (11,9%) mais do que uma vez por semana.



## FAZER MAL A SI PRÓPRIO

Considerando apenas os alunos dos 8º e 10º anos, 15,6% dos adolescentes referem ter-se magoado de propósito nos últimos 12 meses, mais do que uma vez. De entre os jovens que o confirmaram (n=510), cerca de metade refere tê-lo feito nos braços.

Durante os últimos 12 meses, quantas vezes te magoaste a ti próprio de propósito?

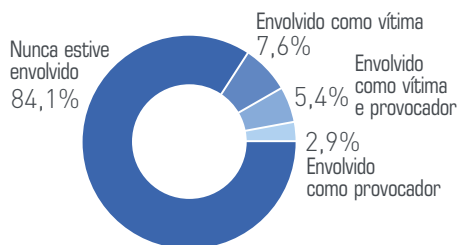


Em que parte do corpo te magoaste a ti próprio?

Braços (n=270)	52,9%
Pernas (n=126)	24,7%
Barriga (n=85)	16,7%
Outro (n=115)	22,5%

## CIBERBULLYING

Envolvimento em situações de provocação através das novas tecnologias (n=4796)



Regressando à amostra total, que inclui alunos dos 6º, 8º e 10º anos, verifica-se que a utilização do computador/internet, que em 2006 foi 37,7%, passou para 48,2% em 2010. Analisando até que ponto este aumento da utilização da internet pode ocasionar novas formas de violência, constata-se que a grande maioria de adolescentes não se envolveu em provocações através da utilização de novas tecnologias (84,1%). De entre os jovens que se envolveram (n=761), destaca-se o Messenger como o meio mais usado.

Meio usado nas provocações (n=761)

Messenger (n=409)	72,1%	Internet (n=210)	47,2%
SMS/MMS (n=298)	58,1%	e-mail (n=135)	30,3%
Redes Sociais (n=289)	55,9%	Chat (n=123)	28,6%
Telemóvel (n=271)	54%		

Se pensares nas consequências dessa provocação, como conseguiste lidar com elas?

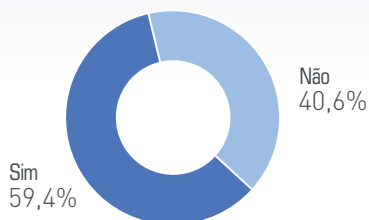
Não existiram consequências	48,3%
Consegui lidar bem	34%
Consegui lidar mais ou menos	13,5%
Ainda hoje não consigo lidar com as consequências	4,2%

Dos jovens envolvidos em situações de provocação através das novas tecnologias (n=761), cerca de metade refere não ter havido consequências dessa provocação.

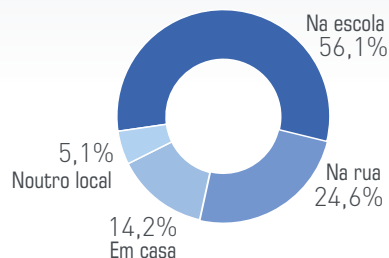
## RESPOSTAS FACE A SITUAÇÕES DE PROVOCAÇÃO NA ESCOLA

Mais de metade dos adolescentes refere ter assistido a situações de provocação na escola.

Nos últimos 2 meses, assististe a situações de provocação na escola?

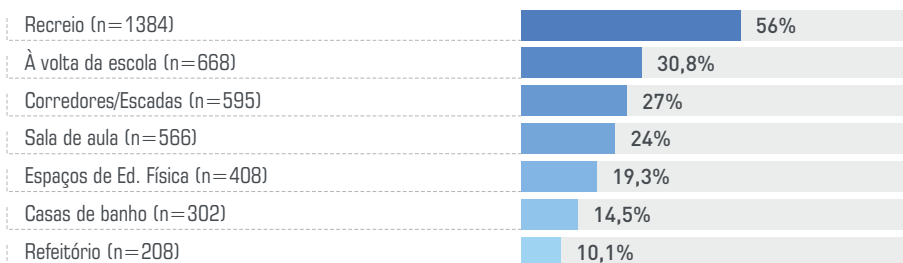


A última vez que estiveste envolvido numa luta, em que local ocorreu?

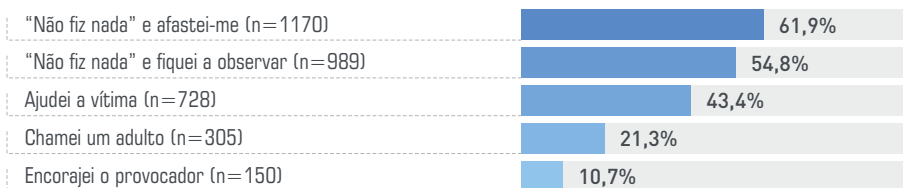


Nos últimos 12 meses, 28,4% dos jovens referem ter estado envolvidos numa luta, sendo a escola o local mais frequente desta ocorrência.<sup>1</sup>

### Na escola, em que local ocorreu essa situação de provocação?



### O que fizeste relativamente a essa situação de provocação?

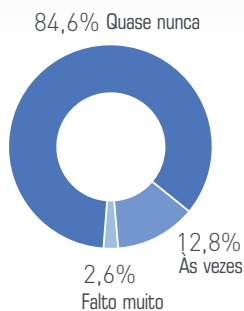


Dos jovens que referem ter assistido a situações de provocação na escola (n=2787), mais de metade afirmou que essas situações ocorreram no recreio (56%). Cerca de dois terços referem não ter feito nada e ter-se afastado (61,9%).

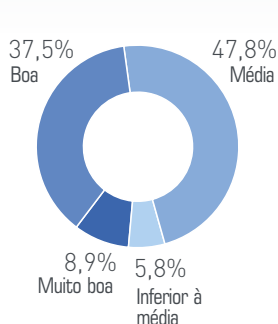
## ESCOLA

Mais de três quartos dos alunos (76,5%) gostam da escola e 84,6% referem quase nunca faltar às aulas. Sentem-se encorajados pelos seus professores a expressar os seus pontos de vista (40,9%), sentem-se tratados com justiça (56,4%), sentem que podem obter ajuda quando necessário (69,4%) e sentem que os professores se interessam por eles como pessoa (45,5%). Quanto à percepção da sua competência escolar, 46,4% dos alunos consideram-se bons/muito bons. Referindo-se às expectativas de futuro, a maior parte dos jovens pretende continuar os estudos no ensino universitário.

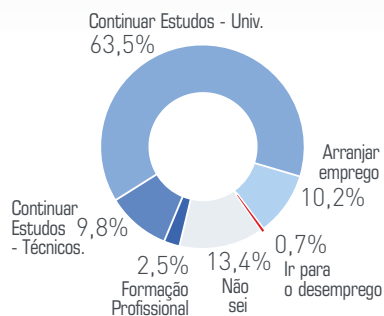
### Acontece-me faltar às aulas da escola:



### Competência Escolar



### Expectativas Futuras



## EDUCAÇÃO SEXUAL

Cerca de dois terços dos alunos referem ter tido educação sexual na escola nos últimos anos, especialmente em disciplinas curriculares e nas áreas curriculares não disciplinares (como Área de Projecto p.e.). Consideram-se esclarecidos/muito esclarecidos (91,1%) relativamente aos temas abordados. Cerca de 25% dos alunos referem que não existe um gabinete de apoio especializado na escola.

### Nos últimos anos, tiveste Educação Sexual na escola?



#### Em que disciplinas...?

Numa disciplina curricular (n=1475)	70,9%
Numa área curricular não disciplinar (p.e. Área de Projecto) (n=1314)	63,1%
Ações e conferências por agentes externos à escola (n=527)	25,3%

### Relativamente aos temas de Educação Sexual abordados, ficaste: (n=3043)

Esclarecido	63,9%
Muito esclarecido	27,2%
Pouco/Nada esclarecido	8,9%



## SEXUALIDADE

Ainda considerando a amostra dos 8º e 10º anos, 21,8% dos adolescentes reportam já ter tido relações sexuais. No entanto, quando questionados sobre a percepção que têm relativamente ao comportamento sexual dos jovens da sua idade, estimam que a percentagem de jovens que já teve relações sexuais é 43,3%, ou seja, cerca do dobro do que é auto-reportado. Na maioria dos casos, decidem em conjunto quando devem ter relações sexuais e fazem-no principalmente porque querem experimentar. Sublinha-se, no entanto, que uma preocupante minoria refere como razões o medo e o consumo de álcool ou drogas.

### Na maioria dos casos, quando os jovens têm relações sexuais:

Decidem os dois	52,2%
Rapaz toma a iniciativa	35%
Um deles insiste muito	9,5%
Rapariga toma a iniciativa	3,3%

### A maioria dos jovens tem a sua primeira relação sexual porque:

Querem experimentar (n=1754)	50,2%
Estão muito apaixonados e decidiram assim (n=1645)	47,1%
Já namoram há muito tempo (n=992)	28,4%
Não querem que o parceiro fique zangado ou abandone (n=473)	13,5%
Beberam demais (n=449)	12,9%
Tomaram drogas (n=256)	7,3%

Cerca de um terço dos adolescentes refere não estar à vontade, não saber ou não se sentir capaz de recusar ter relações sexuais sem preservativo ou se não quiser, ou mesmo ter dificuldade em conversar sobre o assunto.

	À vontade	Pouco à vontade	Não me sinto capaz	Não sei
Conversar com o teu par sexual sobre o uso do preservativo (n=3156)	68%	13,5%	2,9%	15,6%
Convencer um par sexual a usar preservativo (n=3137)	67%	13,6%	3,8%	15,6%
Recusar ter relações sexuais sem usar preservativo, se o par não quisesse usar (n=3131)	61,6%	12,9%	7,3%	18,1%
Recusares-te a ter relações sexuais se não quiseres (n=3120)	68,5%	10,3%	4,1%	17,1%

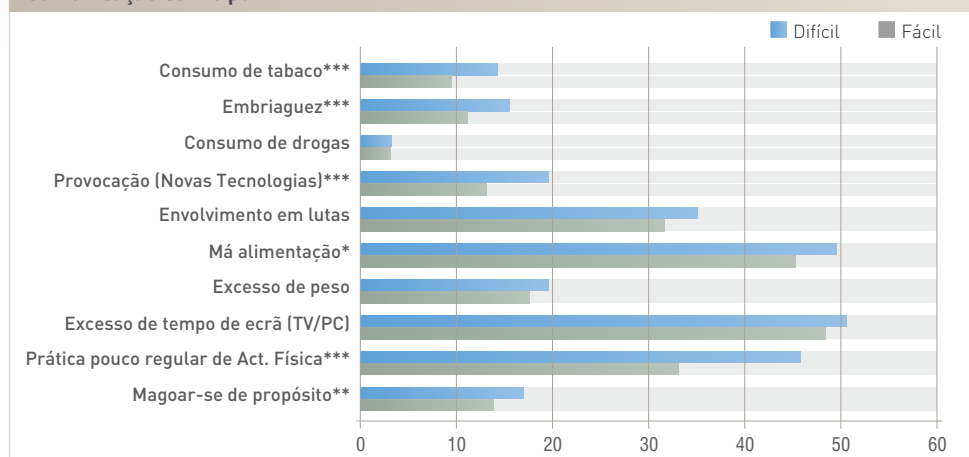
Entre metade e dois terços dos adolescentes referem desconforto na obtenção e em trazer consigo preservativos.

	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo
Seria desconfortável comprar preservativos numa loja (n=3158)	36,1%	26,1%	37,8%
Seria desconfortável trazer contigo preservativos (n=3146)	48,3%	25,6%	26,1%
Trazer um preservativo contigo significa que estás a planear ter relações sexuais (n=3134)	53,3%	24,8%	22%
Seria desconfortável adquirir preservativos no centro de saúde (n=3112)	48,1%	24,5%	27,4%

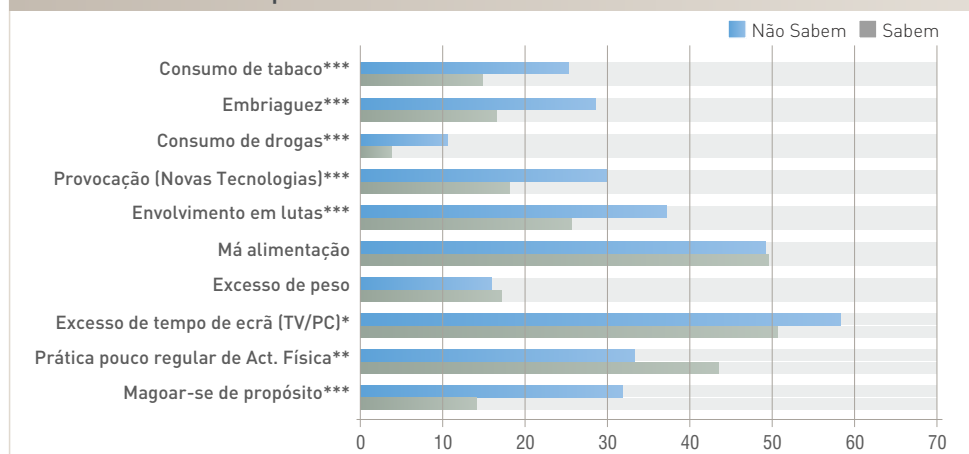
## CONTEXTOS E COMPORTAMENTOS

Verifica-se que os adolescentes que consideram fácil comunicar com o pai apresentam um conjunto de comportamentos de saúde mais favoráveis (o mesmo acontece em relação à facilidade de comunicação com a mãe). Também os adolescentes cujos pais têm conhecimento para onde vão os filhos depois da escola parecem apresentar comportamentos mais saudáveis.

### Comunicação com o pai



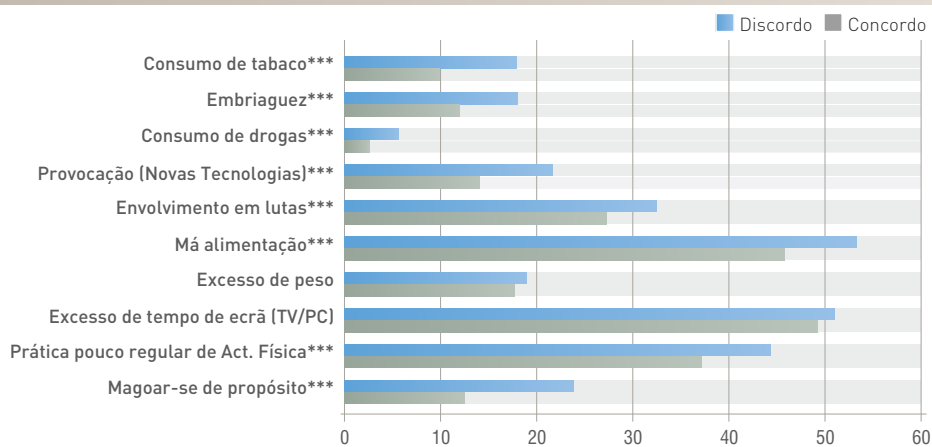
### Pais sabem onde está depois da escola



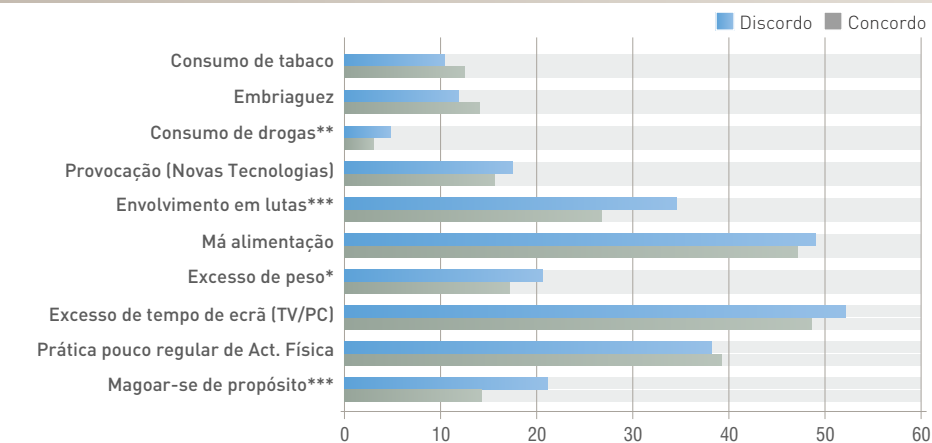
## CONTEXTOS E COMPORTAMENTOS

Em termos de “capital social”, são os jovens que consideram que a família os ajuda a tomar decisões e os que têm amigos com quem partilhar alegrias e tristezas que referem mais comportamentos saudáveis.

### A família ajuda a tomar decisões



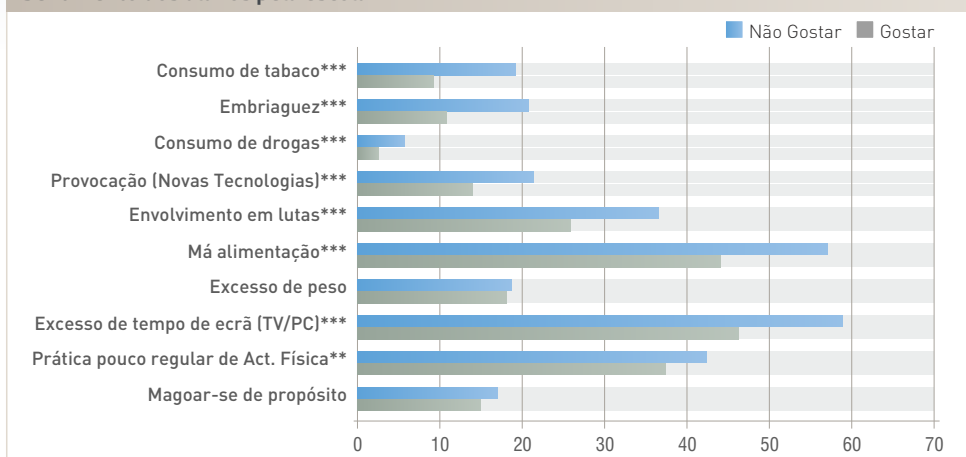
### Tem amigos com quem possa partilhar alegrias e tristezas



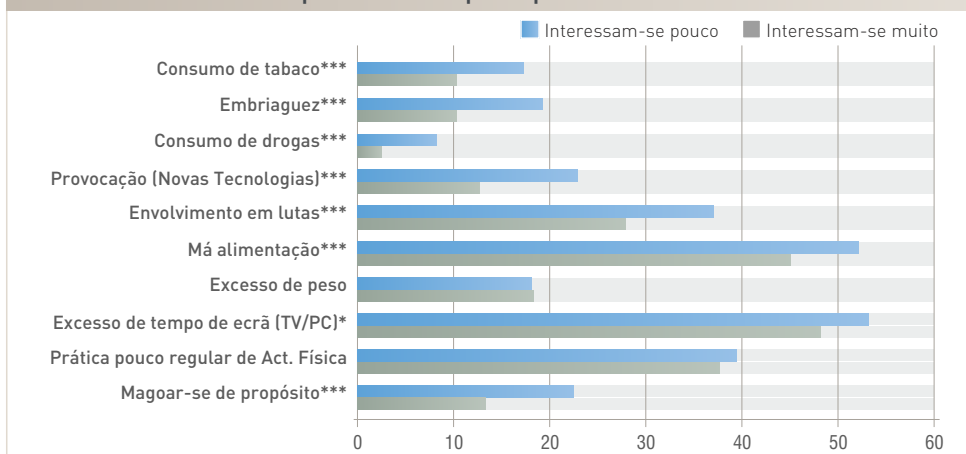
## CONTEXTOS E COMPORTAMENTOS

No que diz respeito à escola, os alunos que gostam da escola e os que consideram que os professores se interessam por eles enquanto pessoas apresentam mais comportamentos saudáveis.

### Sentimento dos alunos pela escola



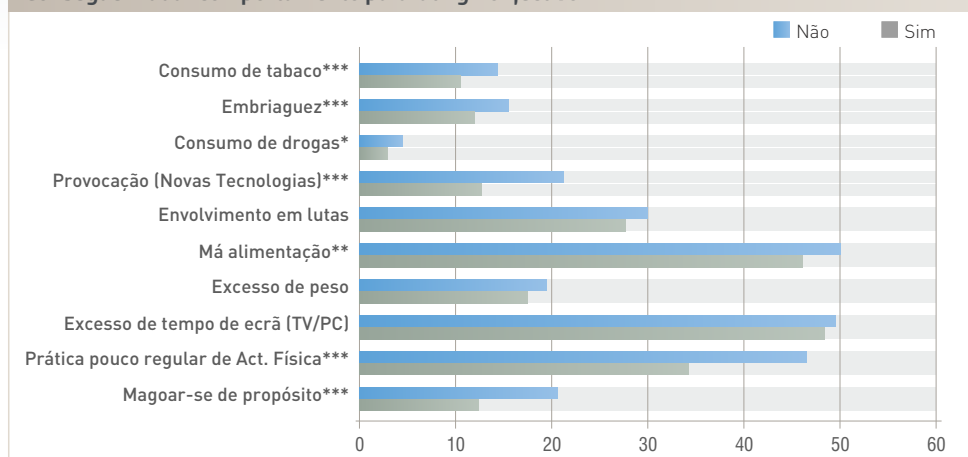
### Professores interessam-se pelos alunos enquanto pessoa



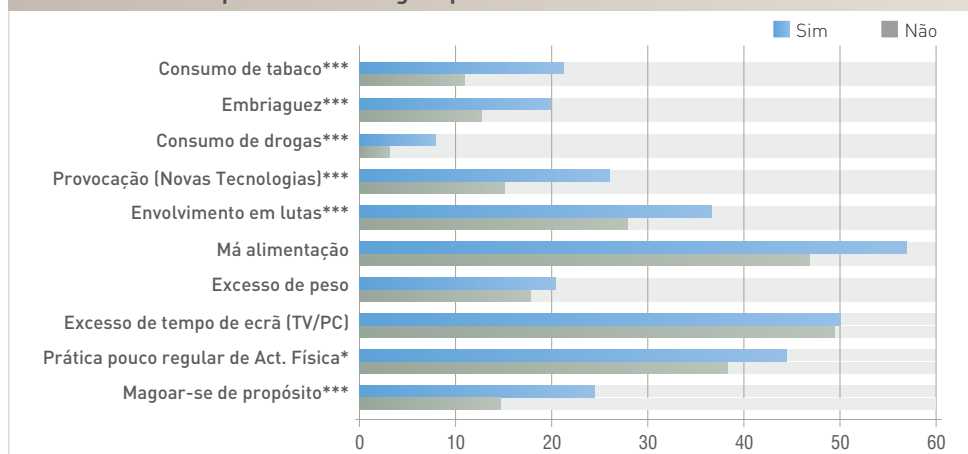
## CONTEXTOS E COMPORTAMENTOS

Também considerando alguns factores individuais (“auto-regulação” e “resiliência”), verifica-se que estas características estão associadas a comportamentos mais saudáveis.

### Consegue mudar comportamento para atingir objectivo



### Desiste facilmente quando não consegue aprender coisas novas



## HBSC - A SAÚDE DOS ADOLESCENTES EM PORTUGAL DESDE 1998

Considerando a evolução dos comportamentos, de 1998 a 2010, verifica-se uma situação mais favorável relativamente ao consumo de tabaco e bebidas destiladas, envolvimento em lutas no último ano, provocações (ter provocado e ter sido provocado na escola nos últimos dois meses) e uso do preservativo na última relação sexual. Pelo contrário, verifica-se uma situação mais desfavorável relativamente ao excesso de peso, ao “tempo sentado” (tempo de ecrã) e à experimentação de haxixe. Mantêm-se os resultados no caso do consumo de doces.

	1998	2002	2006	2010
<b>Pequeno-almoço durante a semana</b>				
Nunca	...	7,8%	6,1% ↓	6,7% =
<b>Alimentação – comer doces</b>				
Mais que uma vez por semana	57,4%	64,3% ↑	65,7% =	61,8% =
<b>Alimentação – beber colas ou refrigerantes</b>				
Mais que uma vez por semana	49,1%	66,5% ↑	60,5% ↓	59,5% =
<b>Excesso de Peso</b>				
Sim	15,6%	18,2% =	18% =	18,5% ↑
<b>Prática de actividade física na última semana (n.s.)</b>				
Três vezes ou mais por semana	...	47,7%	46,7% =	48,2% =
<b>Uso do computador durante a semana</b>				
Três horas ou mais por dia	...	25%	37,7% ↑	48,2% ↑
<b>Consumo de tabaco</b>				
Não Fuma	86,9%	81,4% ↓	87,8% ↑	88,1% ↑
<b>Embriaguez</b>				
Mais de dez vezes	2,2%	2,5% =	2,8% =	2,4% =
<b>Consumo de bebidas destiladas</b>				
Todas as semanas	3%	4,7% ↑	3,7% =	2,8% ↓
<b>Experimentação de haxixe</b>				
Sim	3,8%	9,2% ↑	8,2% ↓	8,8% ↑
<b>Envolvimento em lutas no último ano</b>				
Nunca	66,7%	63,1% ↓	63,2% ↑	71,6% ↑
<b>Provocado na escola nos últimos dois meses</b>				
Nunca	52,6%	50,7% ↓	59,2% ↑	63,4% ↑
<b>Provocou na escola nos últimos dois meses</b>				
Nunca	63,8%	63,4% ↓	63,8% =	68,2% ↑
<b>Relações sexuais* (n.s.)</b>				
Sim	...	23,7%	22,7% =	21,8% =
<b>Uso do preservativo na última relação sexual**</b>				
Sim	...	71,7%	81,1% ↑	82,5% ↑

(n.s.) – Diferenças não significativas \* Adolescentes do 8º e 10º anos \*\* Adolescentes do 8º e 10º anos que já tiveram relações sexuais

## Síntese

### 1. A saúde dos adolescentes portugueses reflecte as mudanças contemporâneas:

o consumo do tabaco continua a diminuir;

o consumo regular de álcool (mas não o seu abuso episódico) continua a diminuir;

o uso do preservativo continua a aumentar;

a violência em meio escolar diminuiu;

o tempo de ecrã (nomeadamente a utilização do computador, i.e. “tempo sentado”) aumentou;

a experimentação de haxixe (depois da baixa histórica de 2006) aparenta uma tendência a aumentar;

o aumento do excesso de peso, registado para a infância desde há uns anos, parece ter chegado à adolescência;

mantém-se o aumento do consumo de doces, iniciado em 2002.

### 2. A saúde dos jovens adolescentes reflecte uma situação favorável,

associável a políticas sectoriais e intersectoriais eficazes, mas que de algum modo reflecte também uma grande dificuldade de sustentação dessas medidas, assim que estas comecem a ter resultados positivos...

Veja-se o caso da experimentação de haxixe e do excesso de peso!

Vamos continuar atentos à questão da violência, do consumo do álcool e tabaco, e da educação sexual.

Vamos também estar atentos à história contemporânea: a violência diminuiu mas novas formas surgem: a violência auto-dirigida, a violência via internet.

### 3. Desta vez os adolescentes foram observados a partir dos seus contextos de vida.

A mensagem parece clara: **a saúde constrói-se e mantém-se:**

na família, através de uma boa comunicação, de um interesse dos pais pela vida dos filhos e de um apoio dos pais na autonomia e na tomada responsável de decisões;

no grupo social, através da construção e partilha de uma literacia emocional e afectiva;

na escola, através do gosto pela escola e da valorização do “aluno-pessoa”;

dentro de cada um de nós, através da promoção de competências pessoais e interpessoais.

