III Encontro de Boas Práticas de Enfermagem em Cuidados de Saúde Primários

Consumo de álcool e prática do exercício físico nos jovens

GOMES, Carlos João Bernardes (cjbgomes@gmail.com), tlm: 966450639; GOMES, José Hermínio* (herminio@esenfc.pt), tlm: 967021053; CLARO, Maria Fátima Santos** (claro.fatima@gmail.com), tlm: 919385259; SOARES, Maria de Fátima Serafim** (fatimasersoares@gmail.com), tlm: 936272157.**

***Professor Adjunto; UCP – ICS; Escola Superior de Enfermagem de Coimbra. **Enfermeiro Especialista, ACES Baixo Mondego, UCC Farol do Mondego.**

Introdução

O consumo de álcool no nosso país tem sido alvo de vários estudos. O último relatório da ESPAD, revela um aumento no consumo esporádico excessivo (22%), relativamente ao estudo anterior (2007). O estudo PINGA revela que 69,5% dos jovens apresentam consumos mensais e 27,7% praticam binge drink.

Com este estudo, pretendemos conhecer os hábitos de vida saudáveis e o consumo de álcool dos jovens de uma escola secundária da Figueira da Foz a fim de determinar a pertinência da abordagem deste tema em jovens do 2º ciclo.

Objetivos

Avaliar a prevalência do consumo de álcool e identificar o padrão de consumo de álcool dos estudantes do 12º ano de uma escola secundária. Avaliar se a prática de exercício físico influência o consumo de álcool.

Metodologia

Estudo descritivo, quantitativo, realizado à população alvo, composta por 127 alunos do 12º ano. A colheita de dados foi realizada através de um questionário de auto preenchimento, sobre estilos de vida saudáveis, incluindo os consumos.

Resultados

A população é constituída por 127 estudantes do 12 º ano sendo 54 do sexo masculino e 73 do sexo feminino. A média de idades da população é de 17,37 anos com um desvio padrão de 0,8. A prevalência de consumo de álcool nesta população é de 59,8%. A maioria 27,6% refere ter iniciado o consumo aos 16 anos, 23,7% iniciaram aos 15 anos e 19,7% iniciaram aos 14 anos. Quanto ao contexto de consumo a maioria 39,5% referem "saídas à noite", seguido de 25% que refere "festas" e 15,8% "saídas à noite e festas". A maioria refere consumir "bebidas destiladas e fermentadas" (46,05%), seguido de 28,95% que referem consumir "bebidas destiladas". Relativamente à quantidade a maioria (18,4%) "não responde", seguido de 15,8% que referem consumir "5 bebidas" e 10,5% que referem "4 bebidas". 78,9% referiram já terem ficado embriagados. A maioria dos jovens que praticam exercício também consomem álcool (35,79%).

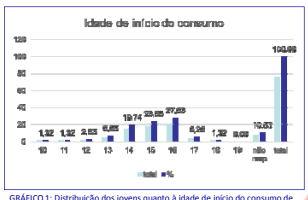

GRÁFICO 1: Distribuição dos jovens quanto à idade de início do consumo de álcool

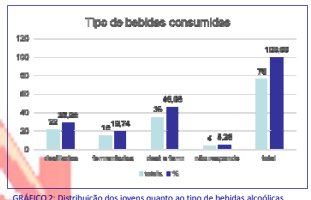

GRÁFICO 2: Distribuição dos jovens quanto ao tipo de bebidas alcoólicas consumidas

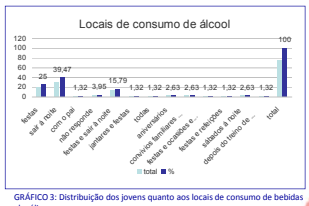

GRÁFICO 3: Distribuição dos jovens quanto aos locais de consumo de bebidas alcoólicas

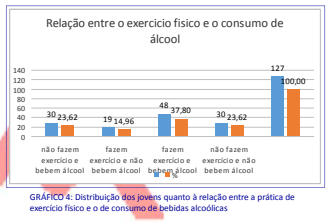

GRÁFICO 4: Distribuição dos jovens quanto à relação entre a prática de exercício físico e o de consumo de bebidas alcoólicas

Conclusões

A prevalência de consumo de álcool nesta população é de 59,8%. A maioria consome bebidas destiladas e no contexto de "saídas à noite". A prática de exercício físico não revelou ser um fator protetor relativamente ao consumo de álcool. Tendo em conta os nossos resultados acerca da idade de início do consumo de álcool, consideramos importante iniciar a abordagem ao tema em contexto escolar no 6º e 7º anos. No que concerne ao contexto do consumo de álcool é importante que delineemos estratégias de intervenção comunitária nos locais de "saídas à noite e festas".

Referências bibliográficas

Mello, M.L.M., Barrias, J.C., Breda, J.J. (2001). *Álcool e problemas ligados ao álcool em Portugal*. Lisboa.

Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde. (2014). *Programa Nacional de Saúde Escolar*. Lisboa. Portugal.

Observatório Europeu da Droga e Toxicodependência. Resumo. Relatório European School Survey Project on Alcohol and Other Druggs (2011). *Consumo de Substancias entre os alunos de 36 países Europeus*. Luxemburgo.

Reis, A. et al. (2011). *Prevalência da Ingestão de Álcool nos adolescentes - Estudo PINGA*. Revista Portuguesa de Clínica Geral. Acedido 18 de abril, 2015. http://www.scielo.mec.pt/pdf/rpcg/v27n4/v27n4a04.pdf