

Saúde, bem-estar e atitude como fator de desempenho escolar

Health, well-being and attitude as a school performance factor

Francisco José Sanches TOMÉ¹

Resumo: No presente artigo, pretende-se descrever as principais conclusões de um estudo relativo ao sucesso educativo dos alunos do ensino superior, atendendo a diversos critérios, nomeadamente em função dos estilos de vida, hábitos de estudo, uso das novas tecnologias de informação, gestão do tempo, autonomia, hábitos alimentares, atividade física, atitude perante a vida e participação cívica. Com base nos resultados obtidos, sugerem-se medidas de melhoria do êxito educativo e tiram-se algumas conclusões.

Palavras-chave: Ensino. Saúde. Atitudes. Bem-estar. Desempenho escolar.

Abstract: This article aims to describe the main conclusions of a study on the instructional success of higher education students in relation to lifestyles, study habits, use of new information technologies, time management, autonomy, physical activity, attitude towards life and civic participation. Based on the results, measures to improve educational success are suggested and conclusions are drawn.

Keywords: Teaching. Health. Behaviors. Welfare. School performance.

Introdução

Nas últimas décadas, democratizou-se o acesso ao ensino superior em Portugal, tendo como missão proporcionar igualdade de oportunidades a todos. Este fato deve-se à crença que o ensino funciona como fator de progresso e desenvolvimento econômico e social. A Constituição da República estipula claramente que “todos têm direito ao ensino com garantia do direito à igualdade de oportunidades de acesso e êxito escolar”.

Nos últimos anos, a crescente facilidade de acesso ao ensino superior levou a um crescimento do número de estudantes inscritos, da sua diversidade e, com ele, ao aumento exponencial do insucesso educativo. Muitos estudos procuram encontrar as causas e vários autores demonstram que as diferenças se reproduzem na escola, em termos de resultados, e depois na vida profissional, em termos de remunerações. Para estes autores, a escola legitima e reproduz a hierarquia social. Este ponto de vista é comprovado pela forte correlação estatística existente entre insucesso e origem social, confirmando assim que os resultados dos alunos são condicionados pelo nível socioeconômico das suas famílias de origem, como demonstra Tomé, e comprovado pelos relatórios da OCDE.

Neste sentido, verificamos que as desigualdades sociais tendem a ser reproduzidas no sistema de ensino, em vez de as reduzirem, como seria esperado, quer devido essencialmente ao fator socioeconômico das famílias de origem, quer às características biogenéticas dos alunos, que criam hábitos, estilos de vida e percursos diferentes, como explicam Pinto e Tomé (2007).

Por outro lado, os estudos de Pinto (2003), Ventura *et al* (2003), Tomé (2010) evidenciam que as causas dominantes do insucesso acadêmico estão interligadas com a origem socioeconômica do aluno e do sistema de ensino-aprendizagem adquirido no ensino básico e secundário, que se reproduzem no ensino superior. A menor exigência de notas mínimas de entrada, quer em termos de média geral, em termos de disciplinas nucleares, ou mesmo a seleção dos alunos através de provas de admissão internas mais fáceis, têm vindo a criar a ideia de que há menos exigência no processo de seleção de ano

¹ Professor Adjunto da Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Instituto Politécnico da Guarda (ESTG-IPG), Portugal; membro do Grupo de Gestão da Unidade de Investigação para o Desenvolvimento do Interior (UDI) | Licenciado em Economia pela Universidade de Coimbra. Pós-graduação em Economia Europeia e Mestre em Gestão da Informação nas Organizações | E-mail: tome@ipg.pt

para ano. Por outro lado, o surgimento de cursos tecnológicos com currículos alternativos e a avaliação através de metodologias formais e informais originou uma maior diversidade de conhecimentos com que os alunos acedem ao ensino superior (TAVARES *et. al.*, 2000).

Para além da importância evidente desta análise, o nosso estudo insere-se na perspectiva individualista (corrente biogenética) do comportamento e da personalidade, uma vez que fazem depender o êxito educativo de determinados traços, aptidões ou capacidades intrínsecos ao aluno, quer sensoriais, quer de atenção, autonomia ou de inteligência. Assim, procura-se analisar as características do aluno, estilos de vida, autonomia, uso de novas tecnologias de informação, hábitos de saúde e desporto, para explicar o sucesso educativo. Embora o conceito de sucesso educativo tenha significados muito díspares consoantes², neste estudo entende-se como êxito a taxa de aprovações e a média das notas obtidas. Para tal, utilizou-se uma amostra representativa de alunos do ensino superior politécnico em Portugal. A finalidade é promover modelos de boas práticas, formulando e implementando políticas focalizadas na saúde e bem-estar, que promovam o bem-estar físico e emocional e potenciem o sucesso educativo.

O perfil do aluno: conhecer para intervir

A metodologia utilizada partiu de um questionário realizado em novembro de 2016 no ensino superior politécnico, aplicado a estudantes do 2º ano do curso de Marketing de uma escola situada no interior do país. O questionário, que consta no Anexo 1, subdivide-se em quatro partes e procurou recolher dados no âmbito das variáveis individuais sobre saúde, bem-estar, comportamento pessoal, atitudes, estilos de vida, influência social e comunitária, condições socioeconômicas, culturais e ambientais, de acordo com o modelo de pesquisa de Whitehead & Dahlgren. O inquirido foi de resposta voluntária, anónimo e autopreenchido pelo aluno. Recolhidos os dados, procedeu-se ao respectivo tratamento e análise estatística em EXCEL, o que permitiu traçar o perfil do aluno e propor um conjunto de áreas centrais de intervenção, sugeridas nas conclusões finais.

Os dados obtidos permitem caracterizar os jovens estudantes com uma idade média de 21,7 anos, sendo 33,3% do gênero masculino e 66,6% do gênero feminino, o que está de acordo com a tendência verificada a nível nacional, de uma maior percentagem de mulheres no ensino superior em Portugal e, em particular, na área das ciências sociais.

Relativamente ao seu comportamento e nível de autonomia e boa gestão do tempo, constata-se que a maioria dos estudantes reparte o tempo quotidiano exclusivamente entre dormir, assistir às aulas, o estudo e navegar na Internet; apenas dois alunos se dedicam a atividades de voluntariado. Observa-se que apenas 47% frequentam atividades culturais, como teatro ou cinema. A prática desportiva é regular em apenas em 43% dos alunos. Na sociedade da comunicação em que vivemos, a utilização generalizada de smartphones para ter acesso à informação, comunicar e aprender pode ser uma vantagem competitiva em termos de desempenho e aprendizagem. Todavia, pode também ter consequências negativas e criar dependências excessivas se for mal utilizada, dificultando a concentração, indispensável para o sucesso educativo. As respostas obtidas comprovam a grande dependência dos alunos das novas tecnologias e aplicações informáticas. Mais de 28,6% dos alunos inquiridos têm necessidade de consultar o telemóvel de 5 em 5 minutos; 28,6%, de 15 em 15 minutos e 42%, de hora a hora, o que se manifesta na grande dificuldade de concentração em aulas, em particular aquelas que exigem uma maior utilização do raciocínio lógico e dedução.

² Insucesso é definido genericamente como uma baixa momentânea ou crónica da eficiência do aluno nas suas aprendizagens. Há autores que definem o conceito pelo desvio entre os resultados esperados e os resultados obtidos. Todavia, a definição mais consensual parece ser a proposta pelo National Joint Committee on Learning Disabilities (NJCLD) dos EUA, em 1988: “Distúrbios de aprendizagem (learning disabilities) é uma expressão genérica que se refere a um grupo heterogéneo de desordens, que se manifestam por dificuldades significativas na aquisição e no uso de aptidões”.

Inquiridos sobre os principais motivos pelos quais utilizam a Internet, as respostas são mais dispersas: Diversão (66,6%), Jogar (28,7%), aprender e estudar (71,8%), ver televisão e vídeos (33,3%), conviver com os amigos e familiares (61,9%) e muito poucos a utilizam para trabalhar (28,6%).

No que respeita às novas tecnologias e aplicações utilizadas; as respostas recaem sobre o *Youtube* (80,9%); o *Facebook* (66,6%) e *Instagram* (61,9%), muito à frente do *Moodle* – plataforma e-learnig, meio essencial de comunicação dos professores com os alunos na escola (utilizado apenas por 52,3% dos alunos). Plataformas de aprendizagem que permitem o desenvolvimento de capacidades intelectuais, como por exemplo o *Wunderlist*, o *Lumosity* e o *Groupon* não são utilizadas por nenhum dos alunos inquiridos. Apenas 14,3% utilizam o *Linkdlin* e 1 aluno o *Twiter*.

Cuidados de saúde, bem-estar, hábitos alimentares e desempenho

Numa segunda parte do estudo, foram abordados os seguintes temas: hábitos alimentares, qualidade das refeições, peso, consumo de tabaco, bebidas alcoólicas, drogas, prática de desporto e relacionamento interpessoal no seio do grupo. No que concerne aos hábitos alimentares e qualidade das refeições, as principais ilações a destacar apontam para a prevalência de hábitos pouco recomendáveis, comuns à maioria dos jovens da sua idade. Assim, cerca de 19% dos estudantes fazem refeições que incluem diariamente produtos pouco saudáveis e hipercalóricos, como bolos, batatas fritas, refrigerantes e chocolates. Apenas 14% dos alunos excluem esses alimentos das refeições e cerca de 66,6% raramente incluem esses alimentos na sua dieta. Além disso 47,6% veem com frequência televisão enquanto fazem as refeições, o que não é muito aconselhável em termos de bem-estar pessoal e relacionamento familiar.

Do inquérito realizado comprova-se o gosto pelo consumo diário de *fast-food* em mais de 62% dos alunos. Apenas 38% responderam que não fazem refeições rápidas à base de pizzas, hambúrguer e salsichas.

A variedade dos alimentos e a inclusão do peixe nas refeições é um indicador da sua qualidade. Da análise dos dados, constata-se que 19% não comem peixe e 23,8% apenas fazem uma refeição de peixe por semana. Curioso é verificar que apenas um aluno come peixe mais de 5 vezes durante a semana.

Muito preocupante é ainda constatar, a nível da alimentação e bem-estar, que 14% dos alunos só fazem duas refeições por dia, 19% deles três refeições diárias. Apenas 23,8% fazem cinco ou mais refeições diárias, como é recomendado pelos especialistas em nutrição. Como consequência dos maus hábitos alimentares, 22,4% dos estudantes apresentam excesso de peso ou baixo peso; e destes, 50% sofrem de obesidade. A maioria dos alunos evita os refeitórios escolares, alegando a baixa qualidade da alimentação e a pouca variedade. Muito preocupante é o fato de apenas 52,3% dos alunos tomarem o café da manhã completo, o que vai naturalmente interferir no bem-estar e aprendizagem no período matinal.

Foi identificado também um padrão comum a nível da prática desportiva, que é frequente apenas para 43% dos alunos, enquanto 57% não praticam nenhum tipo de desporto de forma regular. Os estudantes que praticam desporto optam predominantemente por atividades individuais, como o atletismo (50%) e o ginásio (25%). Os desportos como o futebol e cross-fit, que podem facilitar o desenvolvimento de capacidades e competências relacionais, são escolhidos apenas por dois alunos, embora a escola disponha de um curso de desporto com atividades abertas a todos os alunos, ginásio, campo de futebol, campo de ténis e piscina.

Neste contexto, sou da opinião de que a escola poderia desempenhar um papel mais importante na conscientização dos alunos para os benefícios decorrentes da prática desportiva, implementando programas desportivos benéficos à saúde e bem-estar, que afastassem os jovens de determinados perigos da sociedade moderna. Além disso, a prática de exercício físico na escola pode ajudar a integrar os alunos e contribuir para que se identifiquem com a academia, e, deste modo, levá-los também a obterem melhores resultados acadêmicos (SOBRAL, 1996).

Destaca-se igualmente como exemplo sintomático de hábitos pouco saudáveis o consumo excessivo de bebidas alcoólicas e tabaco. Assim, 57% dos alunos afirmam que bebem bebidas alcoólicas; 14% que já experimentaram drogas³, embora a maioria o faça apenas “socialmente”; 14% referem que fumam de forma habitual, se bem que a maioria dos jovens esteja consciente dos efeitos negativos associados ao consumo de tabaco (92%). Normalmente associado a estilos de vida pouco saudáveis, o consumo de álcool é mais frequente e tolerável nas zonas do interior do país, enquanto o consumo de tabaco e drogas é mais tolerável e frequente nas grandes cidades do litoral. No meio académico o seu consumo está diretamente relacionado com atividades de sociabilização e emancipação.

Atualmente, como fenómeno emergente associado à violência física e verbal e mau relacionamento interpessoal, surge o *Bullying*. No estudo realizado, verifica-se que 38% dos alunos já passaram por essa experiência traumática, muitas vezes associada às praxes académicas, que substituem as boas práticas de acolhimento e sociabilização no meio académico. Como hábito comum aos países latinos, os alunos que saem à noite com os amigos costumam deitar-se muito tarde (23,7% depois das 6 horas da manhã), o que prejudica a assiduidade às aulas e aproveitamento escolar. Só 4,7% se deitam antes das 2 horas da manhã quando saem para se divertir. Além disso, chegar a casa embriagado é considerado normal ou habitual para 28% dos alunos, em particular durante as festas académicas. Esta atitude é propícia ao consumo de álcool e droga, hábitos pouco saudáveis, pois a exposição ao fumo e som demasiado alto durante muito tempo em discotecas e ambientes fechados pode acarretar, no futuro, outros problemas de saúde.

A pouca prática desportiva e hábitos notívagos tardios não impedem que 71% dos alunos se preocupem com o seu peso e estado de saúde. Curioso é saber que todos os alunos inquiridos (100% das respostas) acham que é importante cuidar da saúde e saber gerir bem o tempo para o êxito profissional e académico, embora, na prática, não seja essa a evidência observada.

Atitude perante a vida, positivismo e participação cívica

A atitude perante os desafios, pró-atividade, automotivação e positivismo são comportamentos que evidenciam capacidades de ultrapassar e vencer obstáculos da vida, quer académica, quer mais tarde profissional, conducentes ao êxito.

A análise dos resultados permite afirmar que a maioria dos alunos está satisfeita com o curso que escolheu, e 62% acham os conteúdos das unidades curriculares muito interessantes. Apenas um aluno acha que são pouco interessantes.

Relativamente ao futuro profissional, a maioria dos alunos está otimista e imagina-se a trabalhar (95%), por conta própria (10%); e 33% a trabalhar no estrangeiro. A maioria não pretende ficar a trabalhar no local onde conclui os estudos (71%), dadas as poucas oportunidades de emprego e dinamismo empresarial da cidade que os acolhe.

Relativamente à participação cívica e interesse pela política em geral, justiça, direitos fundamentais, eleições, campanhas eleitorais; o estudo segue a tendência geral dos jovens de alheamento geral. Apenas 58% manifestam ser do seu interesse e apenas 52% votam em eleições. Penso que é preciso desenvolver uma nova pedagogia centrada no domínio da cidadania ativa (seja na preparação de elites seja na preparação de cidadãos críticos), de forma a aprender, por si, durante a sua vida profissional e social, e defenderem os seus direitos e garantias consagrados na constituição.

Embora na escola exista um gabinete de desporto e cultura com propostas de atividades bastante diversificadas, desde o handebol, basquetebol, futebol, esqui, natação, ginásio, aulas de zumba, neste estudo pouco mais de metade dos alunos (57%) adere a estes eventos e atividades importantes para a sua saúde e bem-estar.

³ Valor bem abaixo das estimativas do Centro Europeu de Monitorização de Drogas, que estima que cerca de um quarto da população adulta europeia já consumiu uma droga ilegal ao longo da sua vida

Relativamente ao nível de satisfação em relação aos cuidados de saúde na escola e apoio social do Estado aos estudantes, bolsas, residências, cantinas, gabinete médico, a maioria tem uma opinião bastante favorável, de um valor médio de satisfação de 6,7 numa escala de 0 a 10.

O cruzamento de variáveis e a comparação com outros estudos sobre o tema, a análise em termos temporais, permitiria naturalmente uma análise comparativa mais pertinente e válida dos resultados, de forma a integrar diferentes perspectivas e descobrir eventuais paradoxos que viabilizem uma análise mais completa e holística do fenómeno em estudo, e assim possibilitar uma maior credibilidade às sugestões a seguir indicadas.

Sugestões e formas de intervenção

Embora se constate que os alunos têm hábitos pouco saudáveis, comuns à maioria dos jovens da sua idade, entendemos tais hábitos como necessários à sua sociabilização e integração no grupo a que pertencem, muitas vezes como principal motivo a ser aceite pelo grupo. Está comprovado que a criação de grupos coesos é necessária para o êxito académico, e mais tarde profissional, pois estabelecem amizades que perduram. Curiosamente, os alunos estão otimistas relativamente ao seu futuro profissional e obtêm resultados satisfatórios nas provas de avaliação, cuja média ronda os 13,27 valores, numa escala de 0 a 20. Estes resultados vão de encontro às conclusões do estudo de Frade (2012), que desvaloriza a importância dada à prática desportiva para um bom rendimento escolar. Para o autor, o grau académico do pai dos alunos é estatisticamente a variável justificativa mais importante do sucesso educativo.

Apesar de os alunos terem boas classificações, os resultados analisados reforçaram a necessidade de repensar a forma de agir. Assim, no sentido de doravante promover hábitos de vida saudáveis na academia, sugeria-se uma aposta forte na formação e informação, através de workshops ou seminários temáticos sobre a importância da saúde física e psicológica para o bem-estar atual e futuro, a alimentação saudável, os riscos do tabagismo, a importância da gestão do tempo e o adequado uso das novas tecnologias de informação e comunicação.

Naturalmente que as tecnologias de comunicação e redes sociais estão presentes no dia a dia do aluno. Cabe às escolas e professores repensar a forma como são utilizadas e estudar a sua utilização em proveito da aprendizagem e conhecimento. Fazer pausas mais frequentes e aulas de menor duração são medidas administrativas que vão ao encontro dos desejos deste novo aluno do século XXI, como propõem Tavares et al (1998).

Num momento em que se discute alterações a nível nacional da forma como os alunos são acolhidos e integrados através da tradicional praxe académica, urge reinventar novos mecanismos de acolhimento e de integração que podem passar pelo desenvolvimento de serviços de apoio psicológico e, especialmente, pela criação de um tutor, de forma a acompanhar o aluno em função das suas reais necessidades. Por outro lado, verifica-se que a escola não aplica restrições à venda de bebidas açucaradas; existem alimentos em máquinas de venda automática altamente calóricos e gordurosos, que em muitos estabelecimentos de ensino são proibidos, tal como chocolates, doces, batatas fritas, alimentos estes pouco saudáveis. Por outro, nos refeitórios não existem variedade de legumes e frutas adequada, nem pratos vegetarianos.

Existindo gabinete médico e serviços de ação social, seria desejável um maior protagonismo no controle e prevenção de doenças, através de exames médicos, em particular, na prevenção da obesidade e diabetes, e sessões de sensibilização sobre os efeitos.

Considerações finais

Este estudo foi bastante enriquecedor, pois, através dele, foi possível compreender melhor os hábitos de estudo, saúde, atitudes, imagem de si e gestão do tempo dos alunos, permitindo, assim, retirar algumas ilações para futuras intervenções a fim de melhorar o seu desempenho escolar, bem-

-estar físico e psicológico. Essas sugestões passam por descortinar novas práticas de sociabilização e integração dos alunos e maior incentivo da prática desportiva e alimentação saudável. Penso que as ações de formação e workshops na temática do bem-estar, saúde e gestão do tempo revelam-se uma ferramenta fundamental para mudar comportamentos, informando os alunos da sua importância para o sucesso educativo. Embora esta temática seja indiscutivelmente aceite por toda a comunidade académica como fator relevante, a prática corrente é bastante diferente, e os maus comportamentos acabam por prevalecer.

Referências

- DAHLGREN G., WHITEHEAD M. **Policies and strategies to promote equity in health**. Copenhagen: Regional Office for Europe, 1992.
- FRADE, I. **A influência da prática desportiva extracurricular nos resultados**. ULHT-FEFD, 2012.
- LUPTON D. **The imperative of health: public health and the regulated body**. London: Sage Publications, 1995.
- MENDES NETO, A.; COSTA, J.A.; VENTURA, A. Ranking das escolas em Portugal: um estudo exploratório, **REICE - Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio in Educacion**. Lisboa, v. 1, n. 1, 2003.
- OECD, **Learning from tomorrow's world - first results from PISA**. Lisboa, 2003.
- PINTO, S. O insucesso educativo, modelos e formas de intervenção. *In: ENCONTRO DE ESCRITORES DA LÍNGUA PORTUGUESA, 6., Anais...* Recife, 2003.
- PINTO, S.; TOMÉ, F. Teorias explicativas do insucesso educativo e estratégias de intervenção: uma análise empírica. **Revista Egiciência**, n.1, p. 99-111, 2007.
- SOBRAL, F. Consequências psicológicas do desporto escolar: uma óptica exterior à psicologia. *In: Manual de psicologia do desporto*. Braga: SHO – Sistemas Humanos e Organizacionais. 1996.
- TAVARES, J. *et al.* **Insucesso no 1º ano do ensino superior**: um estudo no âmbito dos cursos de licenciatura em ciências e engenharia na Universidade de Aveiro. Aveiro: Universidade de Aveiro, 1998
- TOMÉ, F. Factores socioeconómicos e sucesso educativo. **AGIR - Revista Interdisciplinar de Ciências Sociais e Humanas**, a. 1, v. 1, n. 3, set. 2013.
- TORRES VEDRAS, PT. Câmara Municipal. **Perfil de saúde**, 2007. Disponível em: <[http://www.cm-tvedras.pt/e/plano-desenvolvimento/downloads/Perfil de saude.pdf](http://www.cm-tvedras.pt/e/plano-desenvolvimento/downloads/Perfil%20de%20saude.pdf)> Acesso em: 02 nov. 2012.
- _____. **Estudo sobre os hábitos alimentares, higiene e atividade física nos jovens que frequentam o 2º, 3º ciclos e ensino secundário no Concelho de Torres Vedras**. Torres Vedras, 2009. Disponível em: <<http://www.educacaotorresvedras.com/useruploads/ficheiropagina/relatorio-20082009/o/relatorio-20082009.pdf>> Acesso em: 02 nov. 2012.
- World Health Organization. **Global youth tobacco survey**. Copenhagen: WHO, 2012. Disponível em: <<http://www.who.int/tobacco/surveillance/gyts/en/>>

Anexo 1 - questionário

O presente inquérito tem como objetivo registar as opiniões dos estudantes, com vista a recolher informações relativamente às condições de estudo, motivação, saúde, satisfação e absentismo. Trata-se simplesmente de um trabalho académico, daí a garantia de total sigilo e anonimato das opiniões proferidas. O sucesso deste trabalho depende de sua cooperação, por isso agradece-se que responda com sinceridade às perguntas formuladas. Desde já muito obrigado pela sua colaboração.

1ª Parte: caracterização do aluno

1. Idade: _____ 2. Género: Masculino Feminino

2ª Parte: estudo, autonomia, gestão do tempo e sociedade da informação

3. Quantas horas por dia dedica em média a:

-Assistir às aulas _____	-Estudo em casa _____
-Dormir _____	-Praticar Desporto _____
-Ver Televisão _____	-Sair com os amigos _____
-Navegar na Internet _____	-Acções de Voluntariado _____
-Teatro/cinema/Cultura _____	

4. Com que frequência consulta o Smartphone?

-5 em 5 minutos -15 em 15 minutos -de hora a hora

5. Que aplicações usa com mais frequência? Facebook ; Moodle ; Youtube ; Twiter ; Linkdlin ; Instagram ; Wunderlist ; Lumosity ; Groupon Outra

Motivos principais:

Diversão <input type="checkbox"/>	Jogar <input type="checkbox"/>
Aprender / estudar <input type="checkbox"/>	Ver Tv / Videos <input type="checkbox"/>
Conviver com os amigos/familiares <input type="checkbox"/>	Trabalhar <input type="checkbox"/>

3ª Parte: bem-estar, saúde, hábitos alimentares e desempenho

6. Costuma fazer as refeições enquanto vê televisão? Sim Não

7. Na última semana, quantas vezes comeu bolos, batatas-fritas, refrigerantes ou chocolates? Todos os dias Raramente Quase todos os dias

8. Pratica algum desporto de forma continuada? Sim Não

Qual? _____

9. Quantas vezes por semana faz refeições rápidas com pizzas, hambúrguer ou salchichas? _____

10. Quantas refeições faz de peixe por semana? _____

11. Quantas refeições faz por dia? _____

12. Toma o pequeno almoço completo? Sempre ; às vezes ; nunca
13. Já foi vítima de *bullying*? Sim Não
14. Bebe bebidas alcoólicas? Sim Não
15. Já experimentou drogas? Sim Não
16. Fuma? Sim Não
17. Durante a semana, quando sai à noite com os amigos para a discoteca, a que horas costuma deitar-se? _____
18. Está preocupado com o seu peso e estado de saúde? Sim Não
19. Durante as semanas académicas, ir para casa embriagado ao fim da noite é:
Normal Habitual Raro Nunca aconteceu
20. Média das notas do curso _____ Número de reprovações em testes: _____

4ª Parte: atitudes perante a vida, positivismo, e participação política

21. Interessa-se pela política, justiça, tribunais, eleições, campanhas eleitorais? Sim ; Não
22. Eleições? Sempre votou nunca votou raramente vota
23. Acha importante cuidar da Saúde e saber Gerir o Tempo? Sim Não
24. Os conteúdos das unidades curriculares são geralmente interessantes?
Muito Pouco Nada Razoavelmente
25. Participa em eventos e atividades desportivas, saúde e bem-estar promovidas pela Câmara Municipal e a Escola? Sim Não
27. Como imagina o seu futuro profissional?
A trabalhar no estrangeiro Desempregado Emprego por conta própria
Um bom emprego na Guarda Um bom emprego fora da Guarda
Empregado
26. Qual o seu nível de satisfação em relação aos cuidados de saúde na escola e apoio social do Estado aos estudantes (bolsas, residências, cantinas, gabinete médico)? Indicar um valor de 0 -muito mau a 10 - muito bom) _____
Obrigado pela sua colaboração.

Recebido em: 22/08/2017

Aprovado em: 04/09/2017

Para referenciar este texto:

TOMÉ, Francisco José Sanches. Saúde, bem-estar e atitude como fator de desempenho escolar. **Revista FAFIRE**, Recife, v. 10, n. 1, p.65-72, jan./jun. 2017.