

**FICHA DE PROPOSTA DE SEMINÁRIO**

**CURSO DE DOUTORAMENTO Ciências da Educação - 2020**

**Especialidade de Doutoramento:**

Todas as especialidades

**Tipologia do Módulo**

Teórico

**Título do Módulo de Seminário:**

Estilos de vida e Ambientes saudáveis

**Lista de Tópicos (sumário, máx. 500 caracteres):**

- 1 - Definição saúde, bem-estar e qualidade de vida;
- 2 – Fatores de Risco e Proteção referentes ao ambiente
- 3 – Como promover estilos de vida e ambientes saudáveis
- 4 - Desenvolvimento de competências socioemocionais e estratégias promotoras de saúde
- 5 – Investigação na área da saúde, bem-estar e qualidade de vida em contexto universitário:  
o Projeto HBSC/JUnP

**Modelo de Funcionamento (máx. 1000 caracteres):**

Deverá explicitar a estruturação dos tópicos principais do programa e a respectiva duração

O módulo tem uma duração total de 5 horas ao longo das quais serão abordados os 5 principais tópicos (cerca de 1 hora por tópico).  
O módulo “Estilos de vida e Ambientes saudáveis” é um módulo essencialmente teórico. No entanto, terão lugar algumas atividades e momentos de discussão para consolidação dos conteúdos.

**Resumo (Máx. 2000 caracteres)**

Este módulo visa transmitir competências de promoção do bem-estar e estilos de vida saudáveis, sobretudo entre os jovens em contexto universitário.

A transição da escola secundária para a universidade ocorre quando o jovem atinge a maioridade e é considerada uma idade transacional, onde os jovens enfrentam novos desafios (pessoais, sociais e académicos) e na sua maioria, experimentam uma certa insegurança relativamente ao novo estilo de vida. De acordo com Levinson (1986) este período, que compreende a faixa etária dos 17 aos 22 anos, designa-se como fase de *transição inicial para a vida adulta*. É nesta fase que os jovens deixam a adolescência e fazem as primeiras escolhas para a vida adulta, e a ponte desenvolvimental entre o pré-adulto e o adulto. É um período potencialmente estressante e ansiogénico para o jovem face aos novos desafios que este tem de enfrentar e de superar para se adaptar ao novo contexto académico. Nesta fase, o jovem vai deparar-se com novos ambientes, tais como novas metodologias de ensino e avaliação, a capacidade de adquirir e modificar rotinas e hábitos de estudo, além de uma maior autonomia na gestão do tempo. Ocorrem ainda mudanças de uma maior autonomia face à família, na gestão dos recursos económicos mas, também, na resposta às solicitações internas (desejos, aspirações e desenvolvimento em geral) e externas (sociedade e mercado de trabalho) (Matos et al., 2010; Pereira et al., 2008; Reis, 2012).

Nos tempos que correm, em que a transição para a vida adulta deixou de ser assinalada de forma inequívoca por rituais de iniciação, a transição para uma vida independente é cada vez mais adiada. Situando-nos na Europa dos tempos modernos e no agravamento da crise económica, a transição para uma vida independente parece que é cada vez mais adiada (Eurostat, 2009).

Desta forma a transição do ensino secundário para o ensino superior tem vindo a ser uma temática com interesse crescente à escala internacional e deve ser vista predominantemente numa perspetiva normativa, o que não exclui que os alunos devam ter um apoio na preparação e acompanhamento para as inevitáveis diferenças ao nível das relações sociais, das suas expectativas e do estresse inerente à mudança, e que sejam promovidas as suas competências para facilitar este processo de transição (Birnie-Lefcovitch, 2000; Brinkworth, McCann, Mathewes & Nordstrom, 2008). Por outro lado são escassos os estudos realizados com jovens universitários, pois a prioridade nas últimas décadas tem sido direcionada para os adolescentes, existindo uma lacuna e necessidade de maior conhecimento sobre a saúde e bem-estar destes jovens (Reis, 2012).

Os resultados das investigações que existem também são preocupantes, uma vez que a grande maioria revela que a saúde se perde com a idade (Ferreira et al., 2014; Machado et al., 2014; Matos et al., 2012; Matos, Reis, Ramiro, & equipa Aventura Social, 2012; Roberts et al., 2007).

O presente seminário pretende descrever as trajetórias de um conjunto de comportamentos de saúde e bem-estar ou pelo contrário comprometedores de saúde, nos jovens na transição da escola para a universidade.

E os doutorandos terão maiores competências para lidar com as problemáticas dos jovens universitários, podendo auxiliar todos os agentes educativos a desenvolver as mesmas capacidades e implementar projetos que promovam o bem-estar, de forma a melhorar o ambiente universitário.

#### Modelo de Avaliação (máx. 1000 caracteres)

Realização de trabalho escrito individual

**Prelectores (máx. 500 caracteres):**

Indique por favor o endereço de e-mail; se prelector não for docente da FMH, juntar CV

**Marta Reis**

[mreis@fmh.ulisboa.pt](mailto:mreis@fmh.ulisboa.pt)

**Referência:**

Reis, M., Matos, M.G. & equipa Aventura Social (2017). HBSC/JUnP: Comportamentos de Saúde dos Jovens Universitários Portugueses. Aventura Social/FMH/ULisboa/FCT.

[http://aventurasocial.com/arquivo/1499021788\\_JUNP\\_Relatorio\\_junho2017\\_v8F\\_28junho2017.pdf](http://aventurasocial.com/arquivo/1499021788_JUNP_Relatorio_junho2017_v8F_28junho2017.pdf)

Reis, M., Camacho, I., Ramiro, L., Tomé, G., Gomes, P., Gaspar, T., Canha, L., Simões, C. & Matos, M.G. (2015). A escola e a transição para a universidade: idades transacionais e o seu impacto na saúde – notas a partir do Estudo HBSC/ OMS. *Journal of Child and Adolescent Psychology /Revista Psicologia da Criança e do Adolescente*, 6(2):77-92. <http://revistas.lis.ulisiada.pt/index.php/rpca/article/view/2315/2437>

Reis, M., Ramiro, L., & Matos, M.G. (2016). Trajectories that lead or not to Pregnancy or Voluntary Interruption of Pregnancy in University Students in Portugal. *Journal of Education Research and Behavioral Sciences*. 5(4): 052-058. <http://apexjournal.org/ierbs/archive/2016/June/fulltext/Reis%20et%20al.pdf>

**Responsável(eis) pelo Seminário (regente(s), máx. 500 caracteres):**

Indique por favor o endereço de e-mail

**Marta Reis**

[mreis@fmh.ulisboa.pt](mailto:mreis@fmh.ulisboa.pt)