

destes participantes praticavam actividades desportivas. Para a avaliação do Suporte Social aplicou-se a escala de Satisfação com o Suporte Social, e para a Qualidade de Vida o WHOQOL-Breve. O estudo correlacional evidenciou uma forte associação entre a SSS e a QDV. O estudo correlacional, revelou, ainda que a idade se associou positivamente com a satisfação com os vizinhos e de forma negativa com todos os domínios da QDV, questões gerais e escala total. Enquanto, a escolaridade se associou positivamente com a satisfação com o suporte íntimo e inversamente com o satisfação com o suporte da família. Porém, verificou-se uma associação positiva com todos os domínios da QDV (à excepção das relações sociais), questões gerais e escala total de QDV. Ficou, ainda, demonstrados que os indivíduos que praticavam actividade desportiva tinham mais satisfação com o suporte social dos amigos e com o suporte social íntimo. De igual modo, revelaram níveis mais elevados na sua QDV nos vários domínios (físico, psicológico, relações sociais e meio-ambiente) nas questões gerais e na QDV total.

### SESSÃO DE PÓSTERES 3 – COMPORTAMENTOS DE SAÚDE EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR

Sala 2, dia 28, 09:30-17:00 • Coordenadora: *Bárbara Gonzalez*

#### P25 SENTIDO DE COERÊNCIA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

A.M. Varela (amargaridavarela@hotmail.com)

O conceito de sentido de coerência, operacionalizado por Antonovsky através do Questionário Orientação para a Vida (1987; adaptado por Nunes, 1999), é um conceito que influencia a saúde mental e a qualidade de vida dos indivíduos. Deste o nascimento até à velhice, a existência humana é confrontada com uma multiplicidade de acontecimentos que implicam consequências determinantes no seu bem-estar psíquico, físico, social. Perante o mesmo acontecimento os indivíduos são afectados de forma diferente, dependo isso das suas variadas componentes intrínsecas e extrínsecas. Partindo desta realidade, iremos discutir brevemente o sentido de coerência, conceito que exprime uma característica intrínseca a todos os indivíduos, mas diferente de indivíduo para indivíduo. Neste trabalho apresenta-se e discute-se os resultados obtidos através do Questionário Orientação para a Vida, numa amostra de 30 estudantes universitários, resultados que nos esclarecem quanto à sua capacidade de domínio das incoerências e acontecimentos de vida.

#### P26 COMPORTAMENTOS DE SAÚDE E DIMENSÕES DE PERSONALIDADE EM JOVENS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIAS

B. Gonzalez<sup>1</sup> (barbaragonz@hotmail.com) e J. Pais Ribeiro<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Lusófona; <sup>2</sup> FPCE – Universidade do Porto

O objectivo é investigar a relação existente entre comportamentos de saúde e cinco dimensões de personalidade e facetas que a constituem.

A amostra foi de conveniência, constituída por 270 estudantes universitárias da licenciatura em Psicologia, de 18 a 30 anos ( $M=21,69$ ;  $D.P=2,11$ ). Os comportamentos de saúde foram avaliados com o Questionário de Comportamentos de Saúde (Ribeiro, 1993) e, as dimensões de personalidade foram avaliadas com o Inventário de Personalidade NEO – Revisto (NEO-PI-R; Costa & McCrae, 1992). Os instrumentos foram aplicados entre Março e Junho de 2002.

As correlações entre os comportamentos de saúde foram baixas a muito baixas, assim como as obtidas entre os comportamentos de saúde e as dimensões de personalidade. O Teste t de Diferença de Médias mostrou uma diferença significativa entre os dois grupos etários (18-21 e 22-30),  $t(270)=-2,115$ ,  $p<0,034$ , com o segundo grupo tendo valores superiores na faceta 5 (Ideias) da Abertura à Experiência, o que, relativamente à dimensão global, não é congruente com a literatura. Na globalidade, os resultados parecem mostrar que os factores de personalidade são fracos preditores dos comportamentos de saúde, relacionando-se com o facto de factores psicológicos gerais explicarem apenas uma pequena proporção da variância dos comportamentos de saúde. Como tal, a investigação e intervenção psicológica no âmbito da saúde não deverá centrar-se em variáveis cognitivas mais específicas.

#### P27 ESTRATÉGIAS DE COPING E SAÚDE MENTAL EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DE VISEU

E. Costa (ecosta@viseu.ipsiaget.org) e I. Leal  
Instituto Superior de Psicologia Aplicada

Quando um indivíduo é confrontado com acontecimentos de vida por ele avaliados como perturbadores, o seu organismo reage de forma a tentar gerir esses acontecimentos e ajustar-se a eles. O coping é o conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais desenvolvidas pelo sujeito para lidar com essas exigências internas e externas da relação pessoa-ambiente que são avaliadas como excessivas, e as reacções emocionais causadas por essas exigências. Estas estratégias relacionam-se com a saúde mental, uma vez que podem moderar o impacto dos acontecimentos de vida, aumentando os níveis de bem-estar psicológico (alegria, satisfação e prazer de viver) e reduzindo o sofrimento (ansiedade, depressão e perda de controlo emocional/comportamental). Nesse sentido, o presente estudo objectivou relacionar diferentes estratégias de coping (Controlo, Suporte Social, Conversão/Evitamento e Recusa) utilizadas por uma amostra de 145 estudantes universitários de Viseu, com duas dimensões de saúde mental (Distress e Bem-Estar Psicológico). O instrumento escolhido para avaliar a saúde mental foi o Mental Health Inventory (Brook, Ware, Davies-Avery, Stewart, Donald, Rogers, Williams e Johnston, 1979), aferido para Portugal por Pais-Ribeiro (2000), e para medir as estratégias de coping foi utilizada a Escala Toulousiana de Coping (Esparsbès, Sordes-Ader e Tap, 1993).

#### P28 SAÚDE MENTAL E ADAPTAÇÃO À VIDA ACADÉMICA: UMA INVESTIGAÇÃO COM ESTUDANTES DE VISEU

E. Costa (ecosta@viseu.ipsiaget.org) e I. Leal  
Instituto Superior Psicologia Aplicada

O conceito de adaptação implica a noção de saúde mental numa perspectiva positiva, isto é, a ausência de problema e de sofrimento e a presença de características de bem-estar psicológico tais como alegria, satisfação e prazer de viver. A transição para o Ensino Superior é um processo complexo que envolve factores de natureza pessoal, interpessoal e contextual. Nesta altura da vida, o jovem é confrontado com tarefas específicas que exigem mudanças, de forma a possibilitar a sua adaptação. A qualidade dessa adaptação pode ser um factor fundamental para a saúde do indivíduo. O presente estudo objectivou avaliar a saúde mental nos seus aspectos negativos (distress psicológico) e positivos (bem-estar psicológico) e relacioná-la com diferentes factores de adaptação à vida académica em 145 estudantes do 2º ano do Instituto Piaget de Viseu. Para avaliar a saúde mental, utilizou-se o Mental Health Inventory (Brook, Ware, Davies-Avery, Stewart, Donald, Rogers, Williams e Johnston, 1979), aferido para Portugal por Pais-Ribeiro (2000), e para medir a adaptação à vida académica, aplicou-se o Questionário de Vivências Académicas, desenvolvido e validado por Almeida e Ferreira (1997).