



V Jornada de Recerca en Docència Universitària

Secció de Recerca
Institut de Desenvolupament Professional
Universitat de Barcelona

Projecte REDICE18-2260

La gestió del temps dels universitaris, una qüestió d'autoregulació a potenciar

Investigadora Principal

Núria Codina

Departament de Psicologia Social i Psicologia Quantitativa

Membres de l'equip: *José Vicente Pestana; M^a Neus Roca; Rafael Valenzuela; M^a Pilar López-Jurado; Ana María Lauroba; Miquel Mallol; Isabel Balaguer; Isabel Castillo; Octavio Álvarez; M^a Paola Mastrantonio; Maria Jesús Mármol; Teresa Freire*



Institut de Desenvolupament
Professional
UNIVERSITAT DE BARCELONA



Necessitat i rellevància de la proposta

- Continuació REDICE'16-1320, importància de la autoregulació en l'acompliment acadèmic en la gestió del temps
- L'autoregulació acadèmica (component de l'autonomia)
 - incideix directament en la gestió del temps
 - està condicionat per la pràctica d'activitat física-esportiva regular

Fonamentació (context europeu, competències no tècniques dels joves treballadors)

- L'autoregulació acadèmica (component de l'autonomia), procés que incideix en
 - gestió del temps
 - medició de la pràctica regular d'activitat física-esportiva



Objectius del projecte

- *Gestió del temps* \cap *Autonomia*
 - $n = 630$ (dues institucions universitàries/UB: branques de coneixement/ cursos)
- *Elements claus:*
 - promoure processos d'autoregulació
 - assoliment de competències de gestió del temps



Metodologia: Estudi pre-experimental de tipus correlacional

Tècniques de recollida d'informació: instruments
quantitatius

- *Mostra general*
 - Dades socio-demogràfiques
 - Escala PUP (procrastinació)
 - Inventari ZTPI (perspectiva temporal, versió abreujada)
- *Practicants d'activitat física-esportiva*
 - Escala Satisfacció de les necessitats psicològiques en l'esport
 - Escala de Motivació en l'esport
 - Qüestionari ad hoc amb tipus d'activitat i inversions temporals

Primers resultats

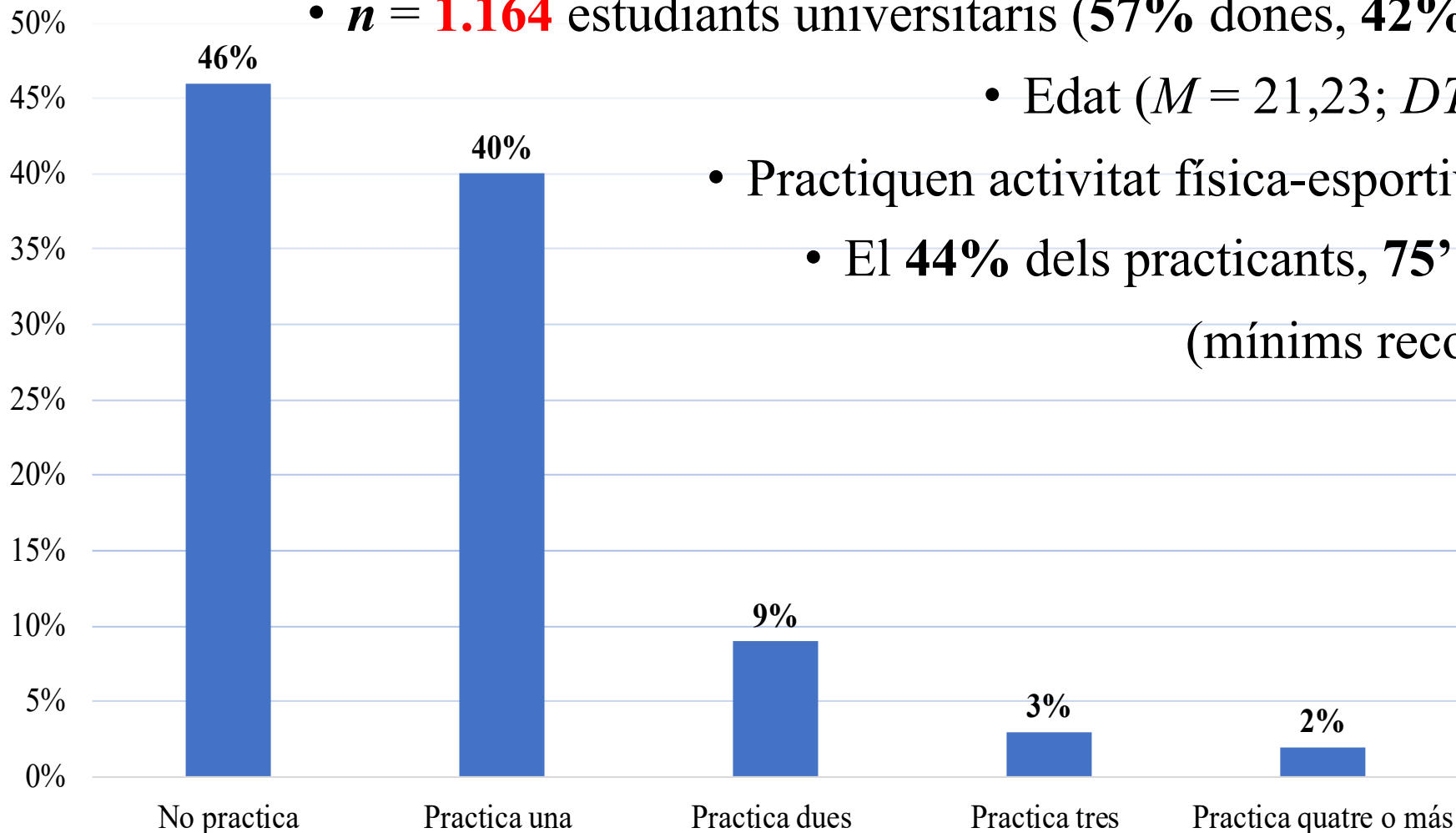
- *Mostra general*

- **$n = 1.164$** estudiants universitaris (57% dones, 42% homes)

- Edat ($M = 21,23$; $DT = 7,06$)

- Practiquen activitat física-esportiva: **54%**

- El **44%** dels practicants, **75'** setmana (mínims recomanats)



Primers resultats

- *Motius per a la pràctica d'Activitat Física*
 - Gaudi ($M = 5,90$; $DT = 1,18$)
 - *Fitness / salut* ($M = 5,88$; $DT = 1,10$)
 - Competència ($M = 5,63$; $DT = 1,24$)
 - Aparència ($M = 4,86$; $DT = 1,57$)
 - Social ($M = 4,75$; $DT = 1,73$)
- *Satisfacció de les necessitats percebudes de:*
 - Competència ($M = 4,88$; $DT = 0,87$)
 - Autonomia ($M = 4,66$; $DT = 1,00$)
 - Relació ($M = 4,22$; $DT = 1,17$)

Primers resultats

- *Gestió del temps*

- **Procrastinació:** $M = 2,75$; $DT = 0,74$

- **Més present en ells** que en elles ($p = ,025$)

- **Perspectiva temporal.** *En tenen més...*

- **Present hedonista:** $M = 3,36$; $DT = 0,91$ (ells, $p = ,020$)

- Present fatalista: $M = 2,30$; $DT = 0,83$

- **Passat positiu:** $M = 3,92$; $DT = 0,67$ (elles, $p = ,021$)

- Passat negatiu: $M = 3,37$; $DT = 0,79$

- **Futur:** $M = 2,75$; $DT = 0,74$ (elles, $p = ,000$)

Primers resultats

- *Gestió del temps i activitat física-esportiva. **Qui practica...***
 - **Procrastinació**
 - En presenta **menys** ($p = ,001$)
 - **Perspectiva temporal**
 - **Present hedonista:** En tenen **més** ($p = ,000$)
 - **Present fatalista:** —
 - **Passat positiu:** En tenen **més** ($p = ,005$)
 - **Passat negatiu:** En tenen **menys** ($p = ,024$)
 - **Futur:** En tenen **més** ($p = ,018$)



V Jornada de Recerca en Docència Universitària

Secció de Recerca
Institut de Desenvolupament Professional
Universitat de Barcelona

Gràcies per la vostra atenció!!!

Projecte REDICE18-2260

La gestió del temps dels universitaris, una qüestió d'autoregulació a potenciar

Investigadora Principal

Núria Codina / **ncodina@ub.edu**

Departament de Psicologia Social i Psicologia Quantitativa



Institut de Desenvolupament
Professional
UNIVERSITAT DE BARCELONA

