

Gestió del temps i activitat física:

Fent front a la irrupció de la Covid-19
en el benestar de l'alumnat universitari

**N. Codina, R. Valenzuela, J.V. Pestana,
N. Roca, M.P. López Jurado, M. Piguem,
I.Castillo, O. Álvarez, I. Tomás**



Moderador: Francesc Cebrià
Relatora: Mariela Fargas

Eix 1B: Projectes centrats en la situació COVID-19
23 de juny de 2021, 10:00 a 11:30 h.

Objectiu general

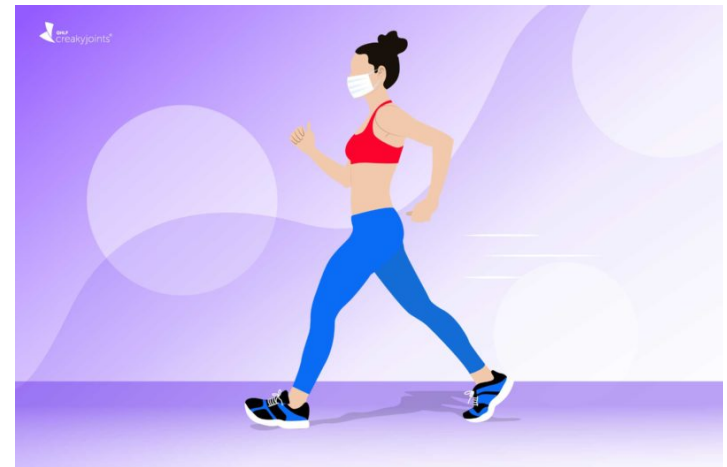
Gestió del temps, Activitat Física (AF),
Benestar en universitaris

Objectius específics

1. Identitat (esport/ exercici / AF)
2. AF en des-escalada Covid19
3. AF relacions amb constructes
psicosocials de signes + / -

Metodologia

Resultats preliminars



Metodologia

Participants:

- 622 estudiants; 445 (67%) practicants de AF
- 513 dones i 144 homes; 5 gènere no binari o no respon
- 18-65 anys ($M = 20,79$; $DE = 4,37$), tan sols 5% més de 26 anys

Instruments:

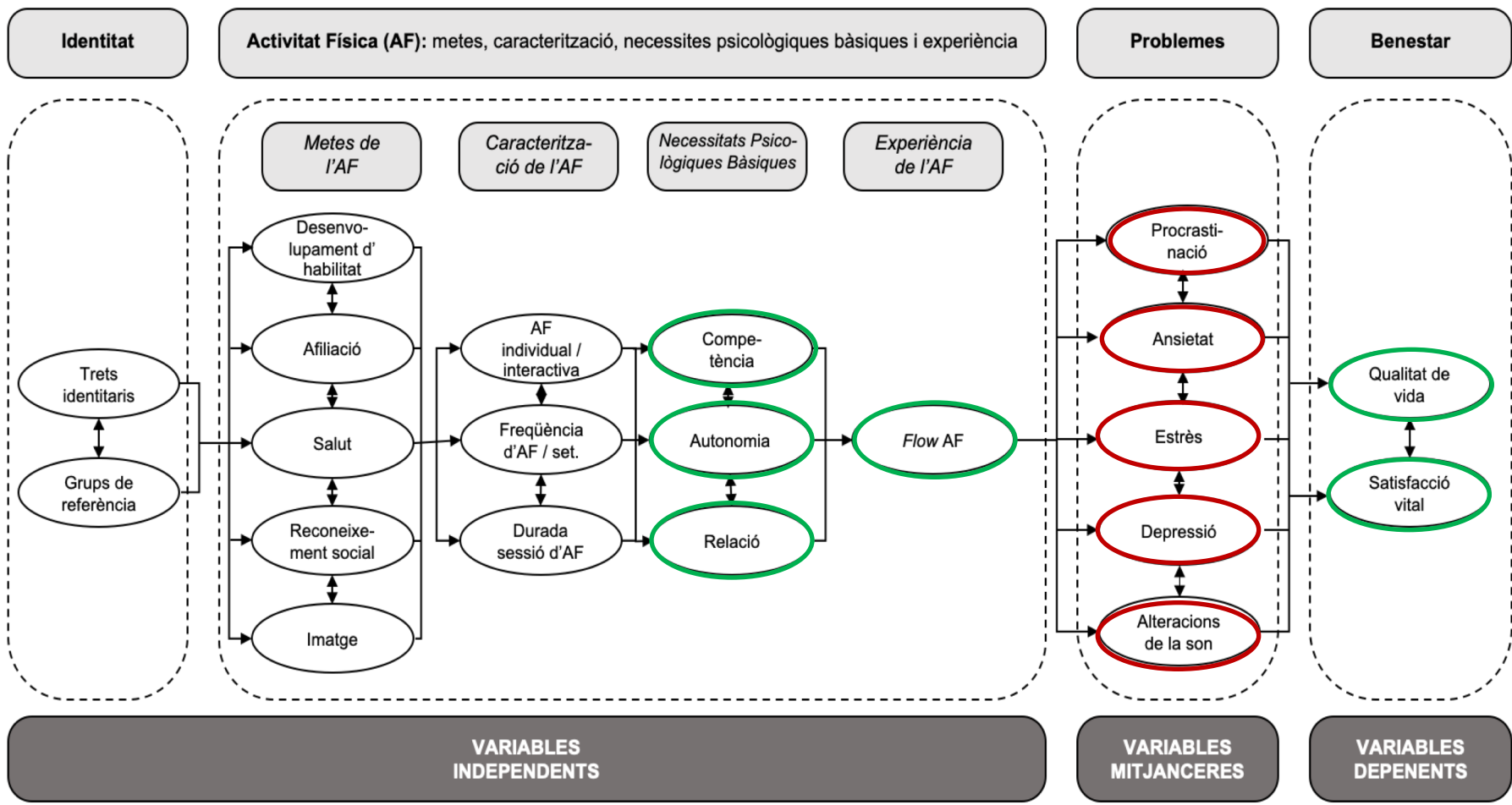
- **Athletic Identity Measurement Scale** (AIMS; Brewer, Van Raalte i Linde, 1993)
- **Adaptació *ad hoc* (esport) de l'escala de identitat social** (Hooper, 1976)
- **Goal Content in Exercise Questionnaire** (GCEQ; Sebire, Standage i Vansteenkiste, 2008)
- **Qüestionari *ad hoc* de AF** (Valenzuela, Codina i Pestana, 2020)

Metodologia

Instruments (CONTINUACIÓ):

- + **Basic Psychological Needs in Exercise Scale** (BPNES; Vlachopoulos i Michailidou, 2006)
- + **Flow State Scale – Short** (FSS-S; Jackson, Martin i Eklund, 2008)
- + **World Health Organization Quality of Life Questionnaire** (WHOQOL-Bref: WHOQOL Group, 1993, 1996)
- + **Satisfaction With Life Scale** (Diener, Emmons, Larsen i Griffin, 1985)
- **Depression Anxiety Stress Scale 21** (DASS-21: Antony, Bieling, Cox, Enns i Swinson, 1998)
- **Insomnia Severity Index** (ISI: Bastien, Vallières i Morin, 2001)
- **Pure Procrastination Scale** (PPS: Steel, 2010; Svartdal i Steel, 2017)

CONTEXT DE LA COVID-19





Resultats preliminars

- 387 (59%) estudien, 275 (41%) estudien i treballen ($M = 17$ h/s; $DE = 11$)

No es van observar diferències entre estudiants treballadors i no treballadors en les següents variables:

- Activitat física
- Insomni (ISI)
- Procrastinació (PPS)
- Depressió, Ansietat, Estrès (DASS-21)
- Satisfacció amb la vida (SWLS)
- Qualitat de vida (WHOQOL-BREF)

Resultats preliminars

- 445 (67%) practiquen AF

Dies per setmana que practica AF

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	46	6.9	10.3	10.3
	2	88	13.3	19.8	30.1
	3	127	19.2	28.5	58.7
	4	95	14.4	21.3	80.0
	5	63	9.5	14.2	94.2
	6	23	3.5	5.2	99.3
	7	3	.5	.7	100.0
	Total		445	67.2	100.0
Missing	System	217	32.8		
Total		662	100.0		

Resultats preliminars

•445 (67%) practiquen AF

Minuts d'activitat física per dia (freqüències més comuns)

Mins X dia	Freqüència	%	% acum.
20	16	3.6	5.6
30	35	7.9	14.8
35	14	3.1	18.0
40	21	4.7	22.7
45	43	9.7	32.4
50	21	4.7	37.1
60	78	17.5	55.3
65	10	2.2	57.5
70	11	2.5	60.0
75	21	4.7	64.7
90	73	16.4	83.1
120	34	7.6	94.6
Total	445	100.0	

Minuts per dia de
práctica d'AF:
($M = 70$; $DE = 44$)

Resultats preliminars

•445 (67%) practiquen AF

Minuts per setmana que practica AF (freqs. comuns)

	Freqüència	%	% acum.
60	20	4.5	12
80	10	2.3	16.3
90	25	5.7	21.9
120	38	8.6	32.8
135	12	2.7	36.4
150	11	2.5	39.8
180	44	10	52.3
225	16	3.6	58.6
240	26	5.9	64.5
270	25	5.7	71.5
300	19	4.3	76.9
360	23	5.2	83.7
450	21	4.8	91.6
Total	442	100	

Minuts setmanals de
práctica d'AF:
($M = 234$; $DE = 179$)

Resultats preliminars

•445 (67%) practiquen AF

Tipus de dia en que practica AF					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sólo de lunes a viernes	143	21.6	32.1	32.1
	Sólo en fin de semana	24	3.6	5.4	37.5
	Ambos: entre semana y en fin de semana	201	30.4	45.2	82.7
	No he tenido día fijo	77	11.6	17.3	100.0
	Total	445	67.2	100.0	
Missing	System	217	32.8		
Total		662	100.0		

Resultats preliminars (diferències entre estudiants que practiquen AF i que no practiquen AF)

Sí practica AF: 67.2% (Dones 64.5%; Homes 77.1%)

Sí practica AF > No practica AF

- (Més >) Satisfacció amb la vida (SWLS); valoracions de qualitat de vida i salut, benestar físic, psicològic, social i ambiental (WHOQOL)

No practica AF > Sí practica AF

- (Més >) Depressió, ansietat, estrès (DASS-21); demora implemental i procrastinació en decisió (PPS)

No es van observar diferències entre estudiants que No practiquen AF i els que Sí practiquen AF en les següents variables:

- (Igual =) Insomni (ISI); tardança (PPS)

Resultats preliminars (associacions entre **depressió** **ansietat, estrès i insomni**)

Table 1. Correlations between DASS-21 and ISI factors ($N = 662$)

	DASS-21	Depression	Anxiety	Stress
ISI	.42	.32	.40	.42
Difficulty to sleep	.36	.25	.36	.35
Sleep dissatisfaction	.36	.28	.32	.36
Bad sleep impact	.37	.28	.35	.37

Note. All correlations significant at the $p < .001$ level.

Principales asociaciones / correlaciones

- **Depressió, ansietat, estrès (DASS-21) associacions positives amb dificultat, insatisfacció i conseqüències del somni (ISI)**
 - ✓ Menys Depressió, Ansietat i Estrès entre els practicants d'AF (no diferències en ISI)
 - ✓ Si no a compleix recomanació 75min/sem AF: més insatisfacció amb el somni
- ✓ **Aquells que fan AF en competicions**
 - ✓ Menys depressió, ansietat i estrès (DASS-21)
- ✓ **Aquells que fan AF en equip**
 - ✓ Més demora implemental (PPS)
- ✓ **Les dones**
 - ✓ Més ansietat i estrès (DASS21), dificultats i impactes, somni (ISI)
 - ✓ Menys benestar físic i psicològic (WHOQOL BREF), major nivell en contingut de metes de salut i aparença (GCESQ)



Reflexions en curs...

- ✓ AF... **problemes** de ansietat i estrès, procrastinació i problemes del somni...
- ✓ Analitzar el AF durant des escalada de la pandèmia por COVID-19
- ✓ *¿Tipus d'activitat més orientat al benestar?*



Més informació:

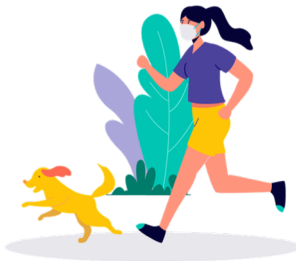
- Nuria Codina: ncodina@ub.edu
- http://www.ub.edu/grc_psicosao/

Gràcies!

Gestió del temps i activitat física:

Fent front a la irrupció de la Covid-19
en el benestar de l'alumnat universitari

N. Codina



Moderador: Francesc Cebrià
Relatora: Mariela Fargas

Eix 1B: Projectes centrats en la situació COVID-19
23 de juny de 2021, 10:00 a 11:30 h.