



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA



Observatori  
de l'Estudiant

**Salut i hàbits saludables I:  
activitat física o esportiva**

**Condicions de vida i d'estudi de l'estudiantat  
de la Universitat de Barcelona (CViE-UB)**

**INFORME**

**Autoria**

Maria Àngels Alegre Sánchez

Gustavo Adolfo Fleitas

Jorge Luis Méndez Ulrich

Luis Felipe Valdés Jamett

Antoni Vallès Segalés

**Edició**

Observatori de l'Estudiant

Vicerectorat d'Estudiants i Vida  
Universitària

**Data de publicació** 16 de juliol, 2024

Aquesta obra està subjecta a una llicència de Creative Commons  
Reconeixement - No comercial - Compartir igual 4.0 Internacional.



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA



Observatori  
de l'Estudiant

## ÍNDEX

1.	PRESENTACIÓ.....	2
2.	RESULTATS .....	3
2.1.	SITUACIÓ ACTUAL .....	3
2.2.	VIDA UNIVERSITÀRIA .....	3
2.2.1.	Condicions de vida.....	3
2.2.2.	Condicions d'estudi.....	6
2.3.	PERTINENÇA, COMPROMÍS I PARTICIPACIÓ .....	6
2.4.	SALUT I HÀBITS SALUDABLES .....	7
2.5.	DADES SOCIODEMOGRÀFIQUES .....	9
3.	CONCLUSIONS .....	12

## 1. PRESENTACIÓ

El projecte SALUT I HÀBITS SALUDABLES I: ACTIVITAT FÍSICA O ESPORTIVA té com a objectiu examinar les característiques dels estudiants de la Universitat de Barcelona (UB) respecte dels seus hàbits saludables, específicament en la pràctica d'activitats físiques o esportives. Aquest estudi sorgeix per causa de la rellevància actual de l'activitat física i esportiva, la qual és fonamental per potenciar el benestar emocional de l'estudiantat i, així, afavorir l'èxit educatiu. Un nombre no negligible d'estudiants va informar que participa regularment en activitats físiques o esportives, per bé que un 19,6 % de l'estudiantat va declarar que no fa cap activitat d'aquest tipus. Per tant, analitzar-ne les condicions de vida i d'estudi ens permetrà reconèixer la importància d'aquestes pràctiques en la seva vida diària i posar en relleu la necessitat de promoure l'activitat física o esportiva entre l'estudiantat universitari. En aquest informe només es presenten resultats estadísticament significatius.

Per abordar aquest estudi, s'han utilitzat les dades de l'enquesta mitjançant un qüestionari [Condicions de vida i d'estudi de l'estudiantat de la UB \(CViE-UB\)](#), en què van participar 3.326 estudiants. En aquesta enquesta, es va demanar a l'estudiantat que indiqués quants dies a la setmana practicava alguna activitat física o esportiva durant almenys trenta minuts. Basant-nos en les respostes, per a aquest informe s'han definit les categories d'activitat física o esportiva següents: «gens», amb 0 dies; «poc freqüent», amb un o dos dies; «freqüent», amb tres o quatre dies, i «molt freqüent», amb cinc o més dies a la setmana. Segons els resultats, un 53,6 % de l'estudiantat no feia cap activitat física o esportiva (19,6 %) o en feia de manera poc freqüent (34 %), mentre que un 46,4 % en feia de manera freqüent (30,4%) o molt freqüent (16 %). Aquestes dades subratllen la importància d'estudiar com influeixen aquestes pràctiques en les condicions de vida i d'estudi de l'estudiantat universitari. Així mateix, conviden a reflexionar sobre els beneficis, les oportunitats i els desafiaments que l'activitat física o esportiva pot representar per al desenvolupament acadèmic i personal.

La freqüència amb què l'estudiantat pren part en activitats físiques o esportives, alhora que reflecteix el seu compromís amb la salut i el benestar personal, posa de manifest la necessitat d'impulsar un ampli marge de millora. Aquestes troballes no només reforcen la rellevància de fomentar polítiques universitàries que promoguin estils de vida actius, sinó que també destaquen la necessitat d'aprofundir en l'estudi i la reflexió sobre com aquestes activitats poden estar relacionades amb les condicions de vida i d'estudi de l'estudiantat universitari. Comprendre i analitzar aquestes dinàmiques pot proporcionar perspectives valuoses que promoguin desenvolupar estratègies educatives que millorin tant el benestar físic i emocional com el desenvolupament personal i acadèmic de l'estudiantat, per contribuir d'aquesta manera a una experiència universitària més integral i satisfactòria.

## 2. RESULTATS

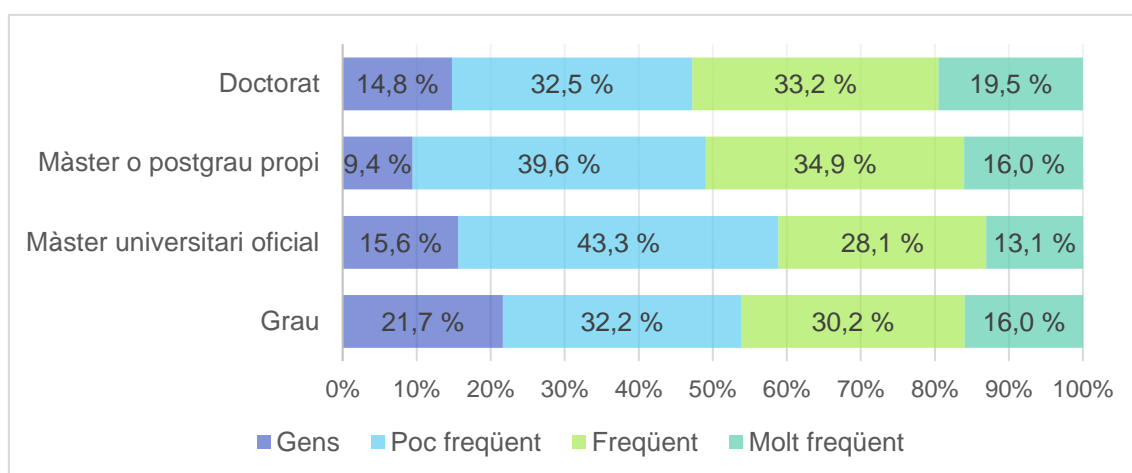
### 2.1. SITUACIÓ ACTUAL

#### Nivell d'estudis

Un 52,7 % de l'estudiantat de doctorat declara que ha fet alguna activitat física o esportiva de manera freqüent o molt freqüent, seguit del de grau (46,2 %), el qual, alhora, representa el grup que ha manifestat en un grau més alt que no fa gens d'activitat física o esportiva (21,7 %).

**Figura 1**

*Activitat física o esportiva i nivell d'estudis*



### 2.2. VIDA UNIVERSITÀRIA

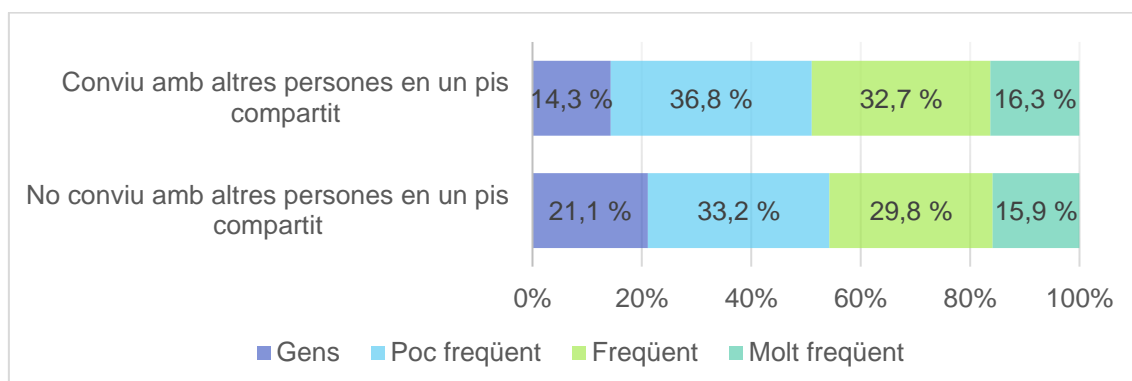
#### 2.2.1. Condicions de vida

##### Convivència durant el curs acadèmic

Un 49 % de l'estudiantat que conviu amb altres persones en un pis compartit declara que fa activitat física o esportiva de manera freqüent o molt freqüent, davant d'un 45,7 % de l'estudiantat que no conviu amb ningú en un pis, que també representen el grup que manifesta més que no fa gens d'activitat física o esportiva (21,1 %).

**Figura 2**

*Activitat física o esportiva i convivència amb altres persones en un pis compartit*



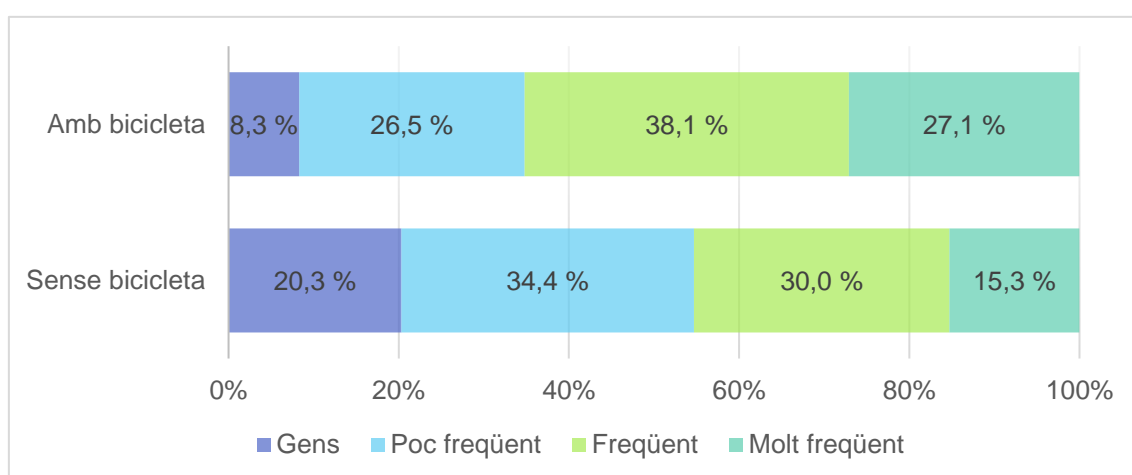
### Mitjà de desplaçament fins a la universitat

El qüestionari inclou una pregunta sobre com es desplaça l'estudiantat des de casa fins a la universitat, amb diferents mitjans: cotxe, motocicleta, bicicleta, patinet, transport públic, a peu o d'altres. Dos d'aquests mitjans resulten estadísticament significatius: la bicicleta i el patinet (figures 3 i 4).

La figura 3 mostra que un 65,2 % de l'estudiantat que fa activitat física o esportiva de manera freqüent o molt freqüent utilitza com a mitjà de transport la bicicleta. D'altra banda, un 20,3 % de l'estudiantat que no fa cap activitat física o esportiva declara que no utilitza la bicicleta com a mitjà de desplaçament fins a la universitat.

**Figura 3**

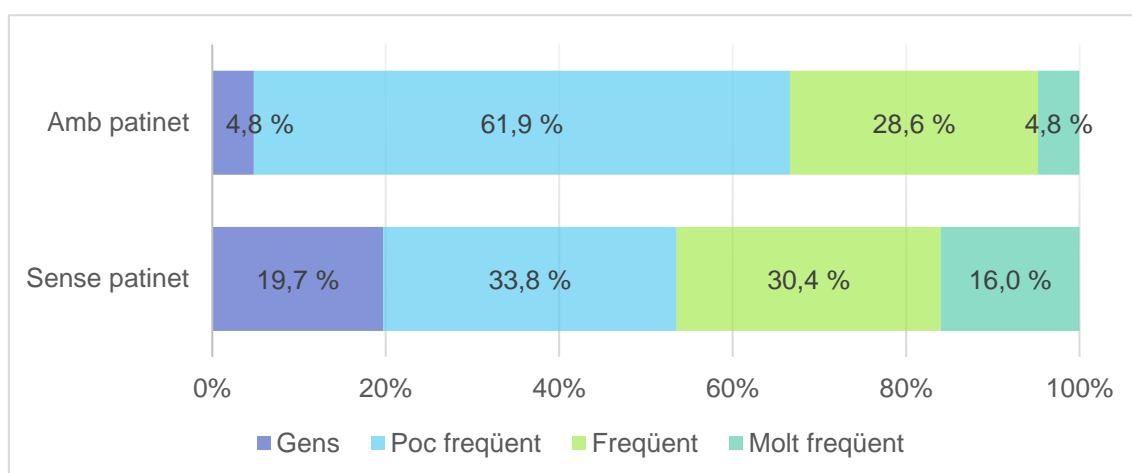
*Activitat física o esportiva i desplaçament amb bicicleta fins a la universitat*



D'acord amb la figura 4, un 67,8 % de l'estudiantat que afirma que no fa gens d'activitat física o esportiva o en fa poc sovint es desplaça en patinet, davant d'un 52,8 % que ho fa sense aquest mitjà de transport.

**Figura 4**

*Activitat física o esportiva i desplaçament amb patinet fins a la universitat*

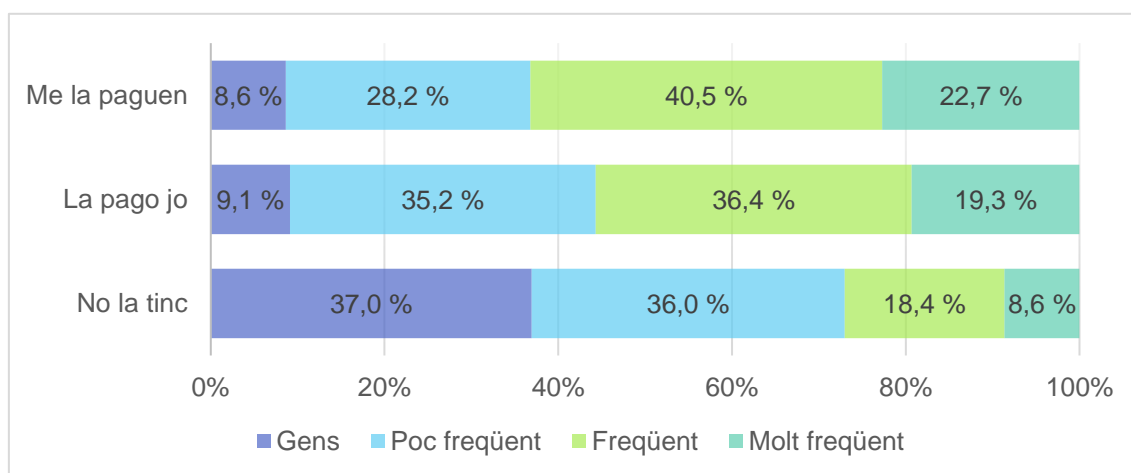


## Despeses i necessitats

Un 63,2 % de l'estudiantat que respon que fa activitat física o esportiva de manera freqüent o molt freqüent també declara que les seves despeses en aquestes activitats esportives les paguen terceres persones, davant d'un 55,7 % de casos en què se les paguen els mateixos estudiants. D'altra banda, l'estudiantat que no fa gens d'activitat física o esportiva o en fa de manera poc freqüent manifesta que no té aquest tipus de despeses (73 %).

**Figura 5**

*Activitat física o esportiva i despesa en activitats esportives*

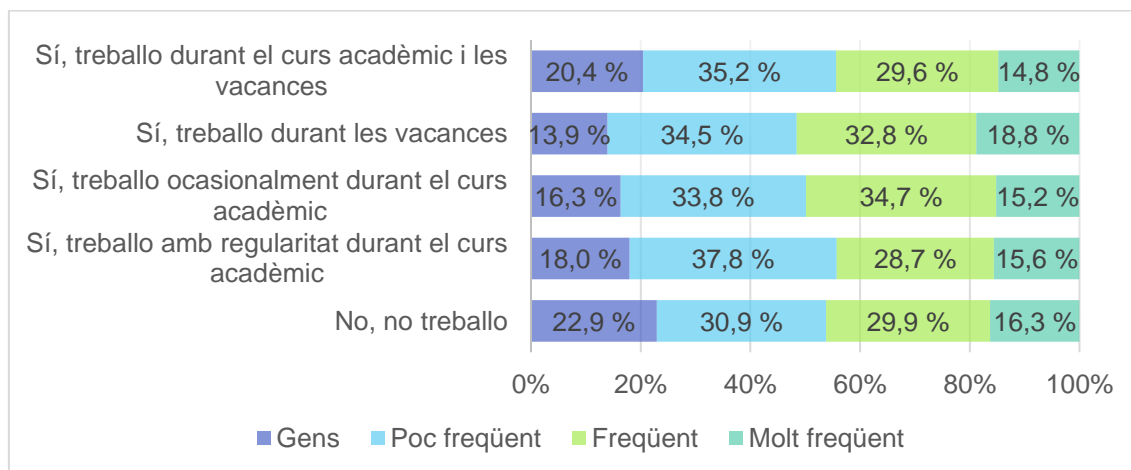


## Feina remunerada

Un 51,6 % de l'estudiantat que diu que participa en activitats físiques o esportives de manera freqüent o molt freqüent també declara treballar durant les vacances. De manera similar, un 49,9 % afirma que treballa ocasionalment durant el curs acadèmic. Les opcions de feina que comporten més intensitat, que són treballar amb regularitat durant el curs acadèmic (44,3 %) i durant el curs acadèmic i les vacances (44,4 %), obtenen percentatges inferiors. Altrament, un 22,9 % de l'estudiantat que respon que no treballa no fa cap activitat física o esportiva.

**Figura 6**

*Activitat física o esportiva i feina remunerada*



## 2.2.2. Condicions d'estudi

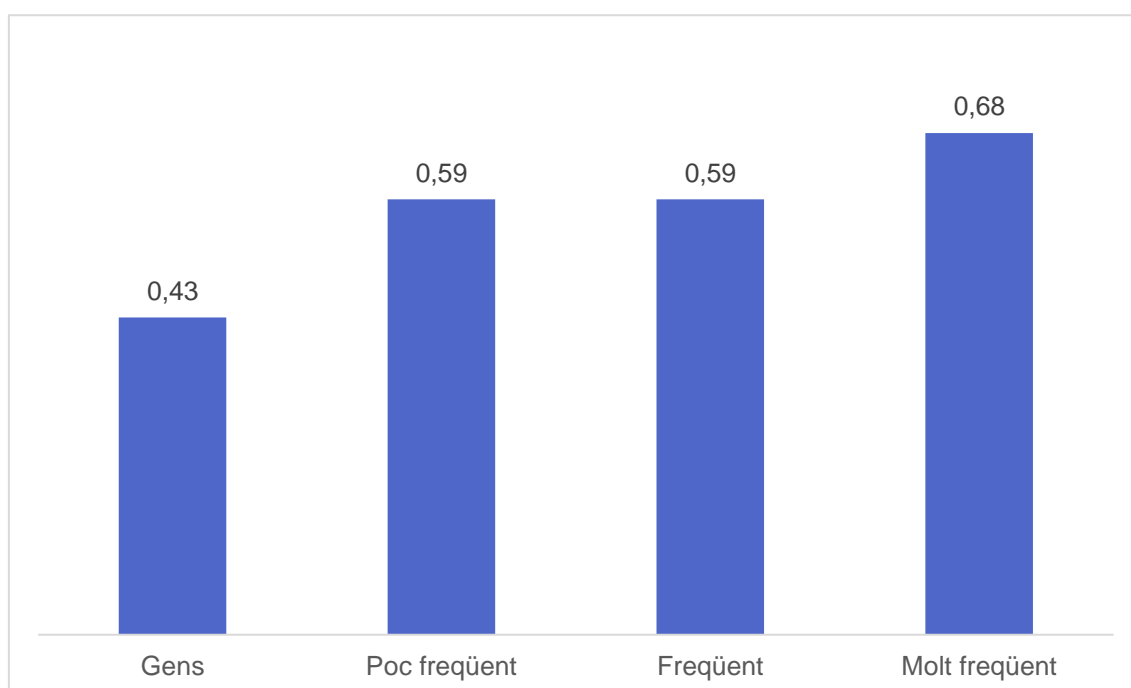
### Dedicació setmanal a diferents activitats

El qüestionari inclou una pregunta sobre la mitjana d'hores setmanals de dedicació a diferents activitats: assistència a classes presencials, assistència a classes virtuals sincròniques, assistència a classes virtuals asincròniques, assistència a tutories i estudi autònom, i treball dirigit. Es van obtenir resultats estadísticament significatius per a l'assistència a tutories (figura 7).

Si bé la mitjana de l'assistència a tutories és baixa, s'identifica que en l'estudiantat que manifesta que pren part en activitats físiques o esportives de manera molt freqüent presenta una mitjana superior ( $M = 0,68$ ) a la de l'estudiantat que assenyala que no fa cap activitat física o esportiva ( $M = 0,43$ ).

### Figura 7

*Activitat física o esportiva i mitjana d'hores setmanals d'assistència a tutories*



## 2.3. PERTINENÇA, COMPROMÍS I PARTICIPACIÓ

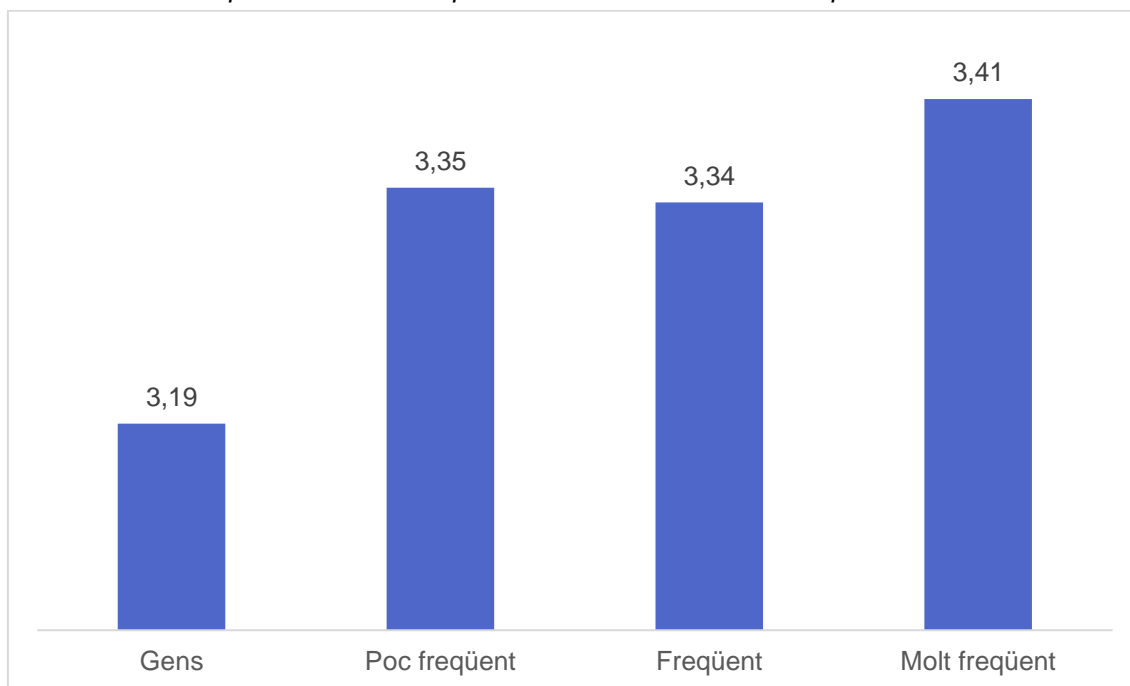
### Satisfacció amb l'experiència universitària

Aquesta pregunta es mesura mitjançant una escala de Likert, en què l'1 correspon a molta decepció amb l'experiència universitària, i el 5, a molta motivació amb aquesta experiència. Els resultats significatius estadísticament mostren que l'estudiantat que fa activitat física o esportiva de manera molt freqüent declara més motivació ( $M = 3,41$ ) que l'estudiantat que no en fa en gens ( $M = 3,19$ ).



**Figura 8**

*Activitat física o esportiva i sentiment predominant en relació amb l'experiència universitària*



## 2.4. SALUT I HÀBITS SALUDABLES

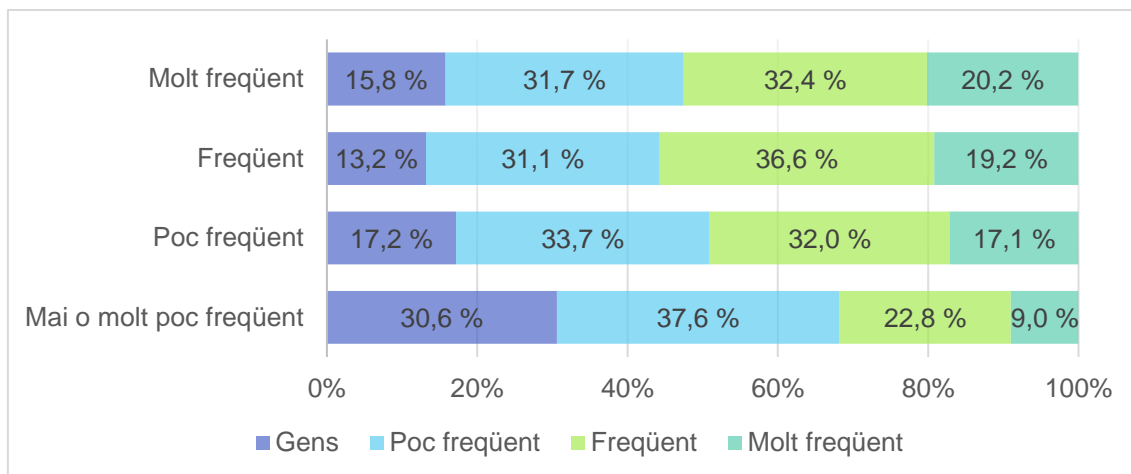
### Consum de fruita i verdura

El consum de fruita i verdura s'ha estudiat a partir d'una variable escalar que mesura la freqüència de consum diari de fruita o verdura de 0 a 5 o més, en la pregunta 44: «Quantes vegades consumeixes fruita o verdura?». Es va crear una nova variable ordinal, amb quatre categories: gens o molt poc freqüent (0-1), poc freqüent (2-3), freqüent (4) i molt freqüent (5 o més).

L'estudiantat que apunta que fa activitat física o esportiva de manera freqüent o molt freqüent és qui expressa que consumeix diàriament més fruita o verdura, un 55,8 % ho fa de manera freqüent, i un 52,6 % ho fa amb molta freqüència. D'altra banda, l'estudiantat que no fa activitat física o en fa poc sovint també declara no consumir gens de fruita o verdura, o bé molt poca (68,2 %).

**Figura 9**

*Activitat física o esportiva i consum diari de fruita i verdura*



### Benestar emocional

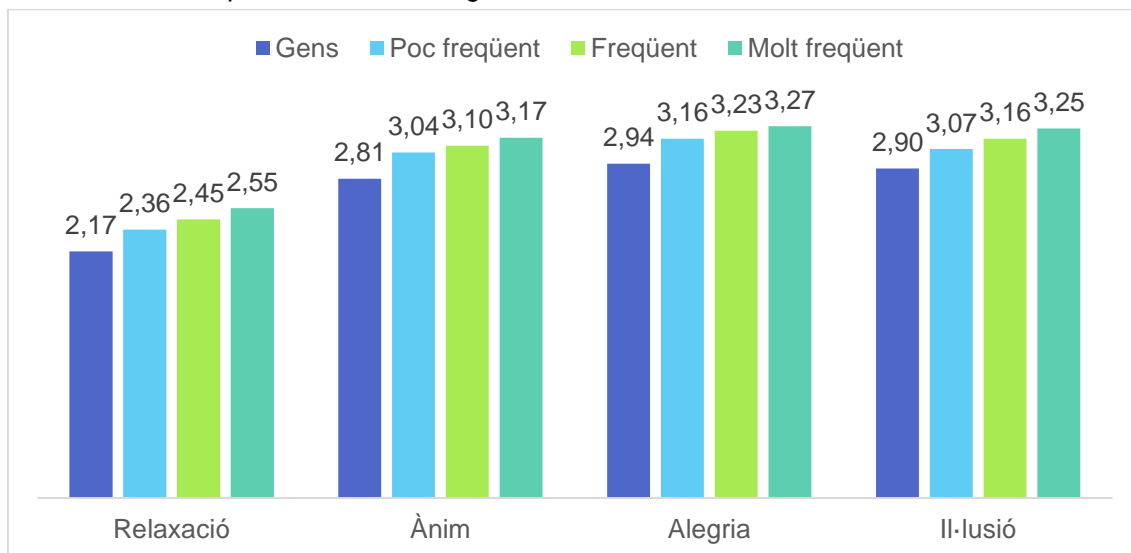
La pregunta 47 del qüestionari versa sobre en quin grau l'estudiantat ha sentit les emocions següents: estrès, ansietat, tristesa o abatiment, desesperança, relaxació, ànim, alegria i il·lusió. Es mesura a través d'una escala de Likert, en què l'1 correspon que no ha sentit l'emoció, i el 5, que l'ha sentida molt.

#### *Emocions agradables i activitat física o esportiva*

La figura 10 mostra que una activitat física o esportiva molt freqüent o freqüent comporta mitjanes en totes les emocions agradables que són superiors a les mitjanes que s'associen a l'estudiantat que no fa gens d'activitat física o esportiva.

### Figura 10

#### *Activitat física o esportiva i emocions agradables*

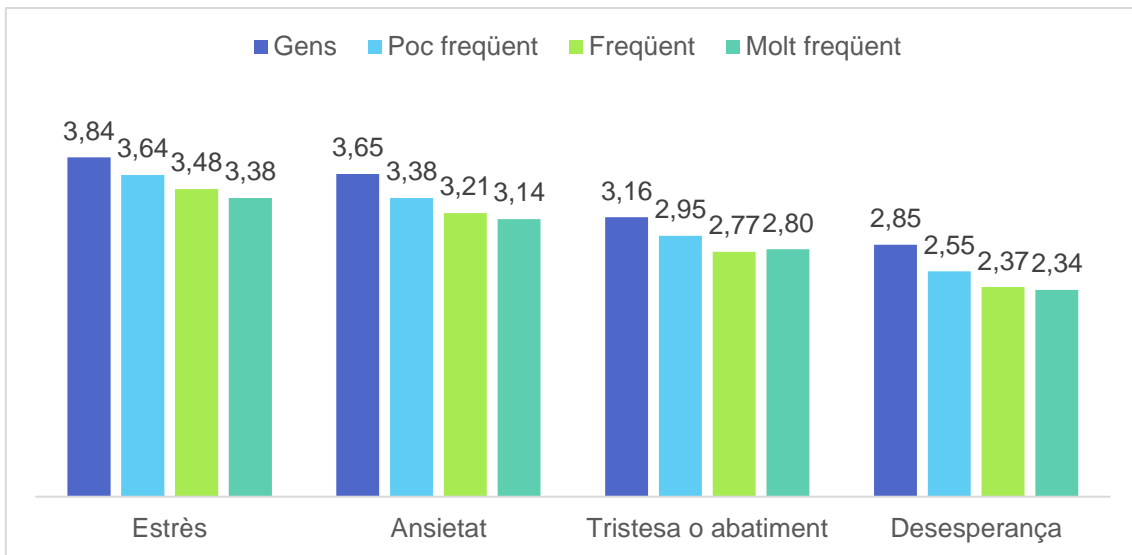


#### *Emocions desagradables i activitat física o esportiva*

En contraposició, la figura 11 mostra que totes les emocions desagradables tenen una mitjana superior en l'estudiantat que declara que no fa cap activitat física o esportiva.

### Figura 11

#### *Activitat física o esportiva i emocions desagradables*



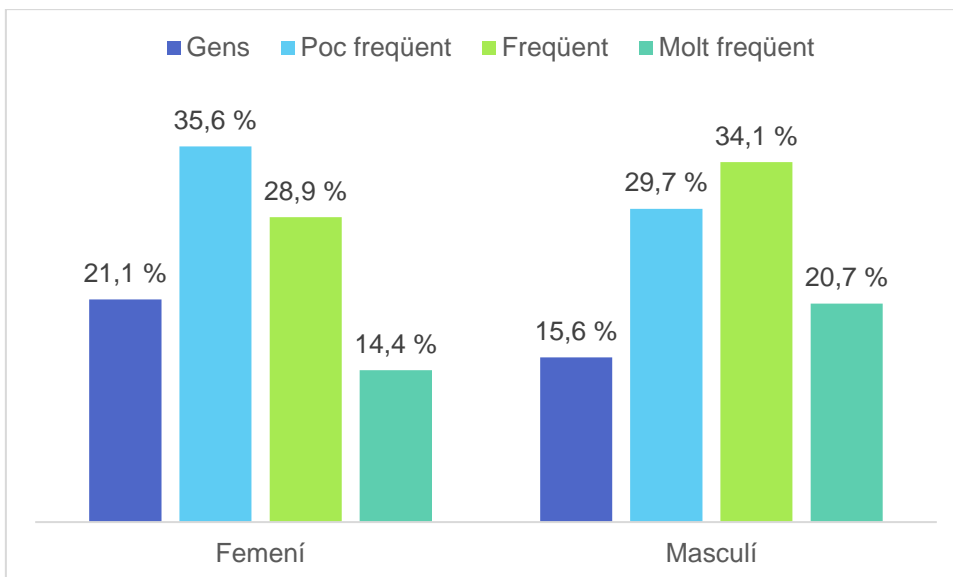
## 2.5. DADES SOCIODEMOGRÀFIQUES

### Gènere

Un 54,8 % de l'estudiantat de gènere masculí fa activitat física o esportiva de manera freqüent o molt freqüent, davant d'un 43,3 % del gènere femení.

### Figura 12

*Activitat física o esportiva i gènere*

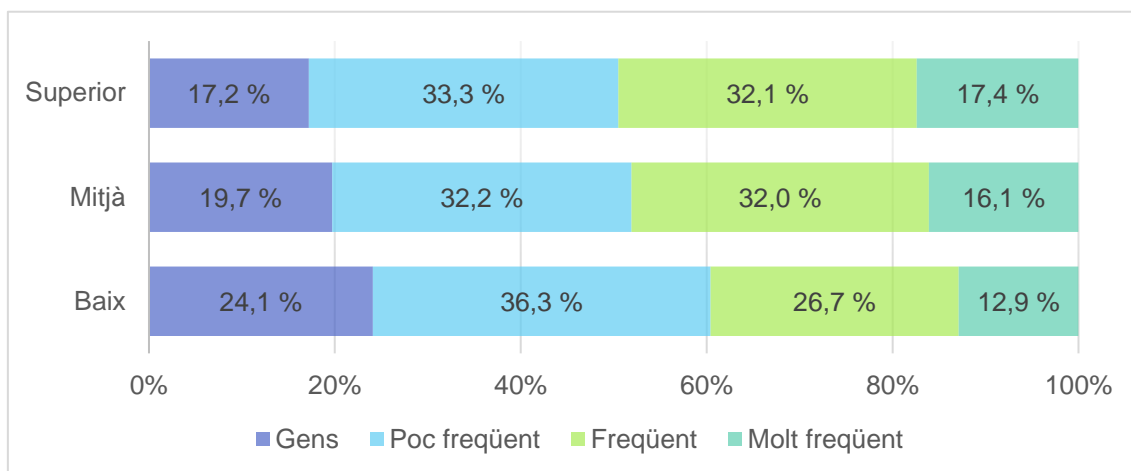


### Estudis dels referents familiars

Els estudiants amb referents familiars de nivells educatius superiors o mitjans manifesten que fan activitat física esportiva de manera freqüent o molt freqüent en un grau més alt que l'estudiantat procedent de nivells educatius baixos (figures 13 i 14).

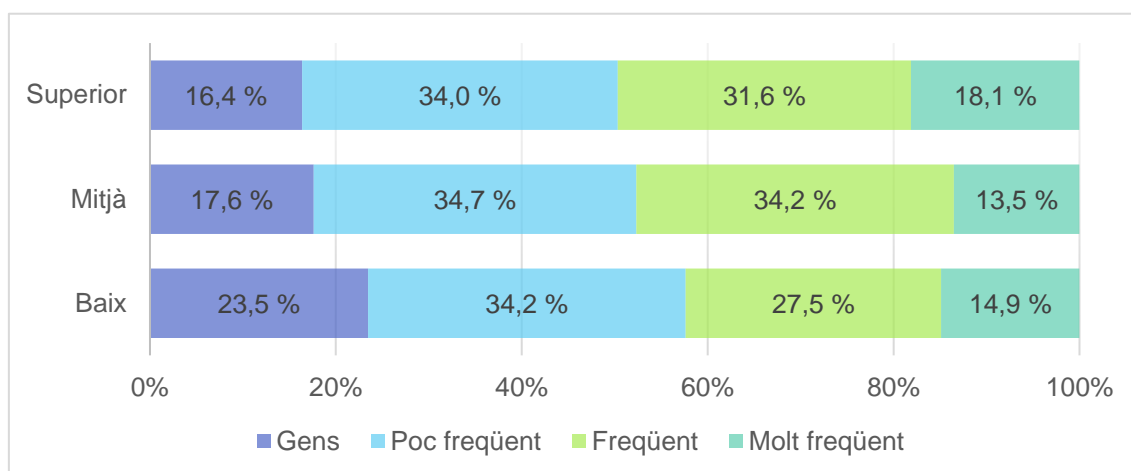
**Figura 13**

*Activitat física o esportiva i nivell d'estudis del referent familiar 1*



**Figura 14**

*Activitat física o esportiva i nivell d'estudis del referent familiar 2*

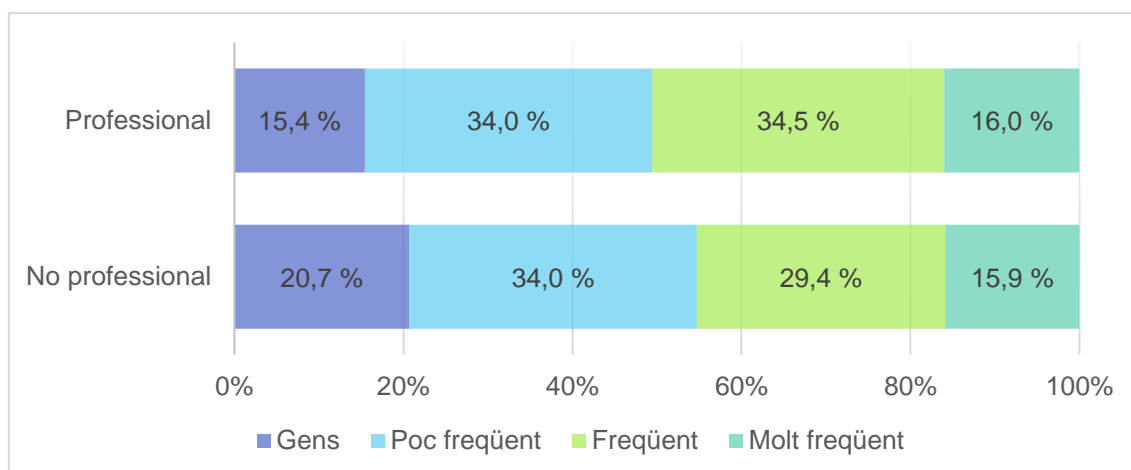


### Ocupació dels referents familiars

Quant a les ocupacions dels referents familiars, només la categoria de professionals (professors, advocats, metges...) del referent familiar 1 ha donat resultats estadísticament significatius. Un 50,5 % de l'estudiantat que ha indicat que el seu referent familiar 1 té una categoria professional coincideix que fa de manera freqüent o molt freqüent activitat física o esportiva, davant del 45,3 % que declarava que el seu referent 1 no tenia aquesta mateixa categoria.

**Figura 15**

*Activitat física o esportiva i professional (professors, advocats, metges...)*



### 3. CONCLUSIONS

L'informe SALUT I HÀBITS SALUDABLES I: ACTIVITAT FÍSICA O ESPORTIVA proporciona una anàlisi de les condicions de vida i d'estudi de l'estudiantat de la Universitat de Barcelona (UB) que participa en activitats físiques o esportives al mateix temps que desenvolupa la trajectòria universitària, a partir de les dades de l'enquesta CViE-UB, a fi d'explorar les característiques distintives d'aquest col·lectiu. Així, l'objectiu del treball s'emmarca a conèixer i analitzar el perfil de l'estudiantat en relació amb l'activitat física o esportiva i, en concret, busca destacar la importància de l'activitat en el benestar físic i emocional, que pot servir per a fomentar, així, polítiques educatives que promouin aquestes activitats entre l'estudiantat universitari.

A continuació, es presenten algunes conclusions derivades d'aquest estudi sobre el perfil de l'estudiantat en relació amb la freqüència amb què practiquen les activitats físiques o esportives esmentades. Aquestes conclusions no tan sols pretenen donar llum sobre les experiències i necessitats d'aquest col·lectiu, sinó també estimular el debat i suggerir àrees d'intervenció amb la finalitat de millorar-ne la trajectòria educativa i proporcionar-li el suport necessari ateses les seves aspiracions acadèmiques, professionals i personals.

1. L'estudiantat de doctorat participa més en activitats físiques o esportives (52,7 %), seguit dels estudiants de màster propi (50,9 %), grau (46,2 %) i màster universitari (41,2 %).
2. S'evidencien diferències estadísticament significatives entre la convivència en pisos compartits i la freqüència de l'activitat física o esportiva, ja que l'estudiantat que conviu amb altres persones és més propens a participar en esports o activitats físiques. Aquest fenomen pot estar relacionat amb un entorn social més dinàmic, associat amb l'activitat física i esportiva.
3. L'ús de la bicicleta com a mitjà de transport és notable entre l'estudiantat que fa activitat física o esportiva de manera freqüent o molt freqüent, cosa que reflecteix com la integració d'aquesta activitat en la rutina diària pot influir en eleccions d'estil de vida saludables, com ara el tipus de transport utilitzat. D'altra banda, l'estudiantat que opta pel patinet com a mitjà de transport sol declarar que participa en activitats físiques o esportives menys sovint.
4. L'estudiantat les activitats físiques o esportives del qual són finançades per terceres persones tendeix a participar-hi més sovint que els estudiants que se les autofinancen o que declaren no tenir aquesta despesa. Paral·lelament, els qui treballen en feines de menys intensitat mostren més activitat física o esportiva. Aquesta dada suggereix que, entre l'estudiantat amb més intensitat de la dedicació laboral, hi ha un equilibri entre responsabilitats laborals, acadèmiques i personals, juntament amb més dificultats a l'hora de compaginar aquestes activitats, essencials per mantenir un estil de vida actiu.
5. S'evidencia una associació entre l'activitat física o esportiva regular i l'assistència a tutories, així com amb nivells més alts de motivació respecte de l'experiència universitària. Això pot ser indicatiu que l'estudiantat actiu no només gestiona millor el temps, sinó que també pot estar més compromès i satisfet amb la seva vida acadèmica.
6. L'estudiantat que participa regularment en activitats físiques o esportives experimenta més emocions agradables, amb una presència inferior d'emocions desagradables. Aquesta troballa subratlla el paper crucial de l'activitat física o esportiva per manejar l'estrès i promoure

el benestar emocional, cosa que és fonamental per a un desenvolupament holístic dels estudiants.

7. Una alta freqüència d'activitat física o esportiva s'associa amb un consum més elevat de fruites i verdures, cosa que reflecteix una tendència general cap a hàbits de vida saludables entre l'estudiantat actiu. Aquest patró ressalta com els comportaments saludables tendeixen a agrupar-se, de manera que els beneficis generals en la salut i el benestar dels estudiants s'amplifiquen.
8. Un 54,8 % dels estudiants de gènere masculí participen en activitats físiques o esportives de manera freqüent o molt freqüent, en comparació amb el 43,3 % de les estudiants. Aquesta diferència subratlla una disparitat de gènere en la freqüència d'activitat física o esportiva entre homes i dones, cosa que podria reflectir barreres culturals, socials o de percepció de seguretat que afecten més les dones que els homes.