



UNIVERSITAT DE
BARCELONA



Observatori
de l'Estudiant

Salud y Hábitos Saludables I:

Actividad Física o Deportiva

**Condiciones de Vida y Estudio del Estudiantado
de la Universidad de Barcelona (CViE-UB)**

INFORME

Autoría María 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

Fecha de publicació 16 de julio, 2024

Esta obra está sujeta a una licencia de Creative Commons Reconocimiento

No Comercial Compartir Igual 4.0 Internacional



UNIVERSITAT DE
BARCELONA



Contenido

1. PRESENTACIÓN	2
2. RESULTADOS.....	3
2.1. SITUACIÓN ACTUAL	3
2.2. VIDA UNIVERSITARIA.....	3
2.2.1. Condiciones de vida.....	3
2.2.2. Condiciones de estudio	6
2.3. PERTENENCIA COMPROMISO Y PARTICIPACIÓN	6
2.4. SALUD Y HÁBITOS SALUDABLES.....	7
2.5. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS	9
3. CONCLUSIONES.....	11

1. PRESENTACIÓN

El proyecto SALUD Y HÁBITOS SALUDABLES I: ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA tiene como objetivo examinar las características del estudiantado de la Universidad de Barcelona (UB) respecto a sus hábitos saludables, específicamente en la práctica de actividades físicas o deportivas. Este estudio surge debido a la relevancia actual de la actividad física y deportiva, la cual es fundamental para potenciar el bienestar emocional del estudiantado y así favorecer el logro educativo. Un número no despreciable de estudiantes reportó participar regularmente en actividades físicas o deportivas, si bien, un 19,6% del estudiantado declaró no realizar ninguna actividad física o deportiva. Por ende, analizar sus condiciones de vida y estudio nos permitirá reconocer la importancia de estas prácticas en su vida diaria y poner de relieve la necesidad de promover la actividad física o deportiva entre el estudiantado universitario. En este informe solo se reportan resultados estadísticamente significativos.

Para abordar este estudio, se han utilizado los datos de la encuesta por cuestionario de [Condiciones de Vida y Estudio del Estudiantado de la UB \(CViE-UB\)](#), en la que participaron 3.326 estudiantes. En la encuesta, se solicitó al estudiantado que indicara cuántos días a la semana practicaba alguna actividad física o deportiva por al menos 30 minutos. Basándonos en sus respuestas, para este informe se han definido las siguientes categorías de actividad física o deportiva: «Nada» con 0 días, «Poco frecuente» con 1 o 2 días, «Frecuente» con 3 o 4 días, y «Muy frecuente» con 5 o más días a la semana. Según los resultados, un 53,6% del estudiantado no realizaba ninguna actividad física o deportiva (19,6%) o lo hacía de forma poco frecuente (34%), mientras que un 46,4% lo hacía de forma frecuente (30,4%) y muy frecuente (16%). Este hallazgo subraya la importancia de estudiar cómo estas prácticas influyen en las condiciones de vida y estudio del estudiantado universitario. Asimismo, invita a reflexionar sobre los beneficios, oportunidades y desafíos que la actividad física o deportiva puede representar para el desarrollo académico y personal.

La frecuencia con la que el estudiantado participa en actividades físicas o deportivas, aun reflejando su compromiso hacia la salud y el bienestar personal, pone de manifiesto la necesidad de impulsar un amplio margen de mejora. Estos hallazgos no solo refuerzan la relevancia de fomentar políticas universitarias que promuevan estilos de vida activos, sino que también destacan la necesidad de profundizar en el estudio y reflexión de cómo estas actividades pueden estar relacionadas con las condiciones de vida y estudio del estudiantado universitario. Comprender y analizar estas dinámicas puede proporcionar perspectivas valiosas que promuevan el desarrollo de estrategias educativas que mejoren tanto el bienestar físico y emocional como el desarrollo personal y académico del estudiantado, contribuyendo así a una experiencia universitaria más integral y satisfactoria.

2. RESULTADOS

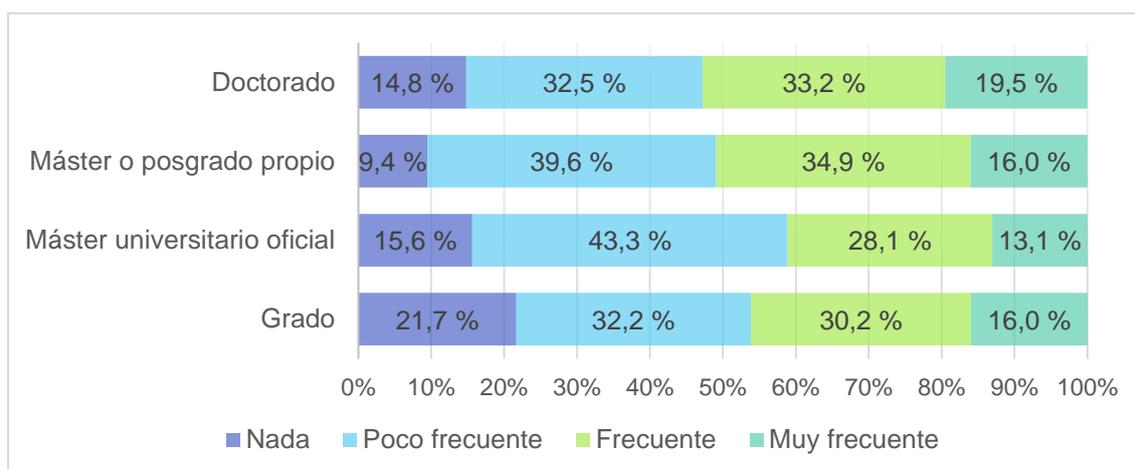
2.1. SITUACIÓN ACTUAL

Nivel de estudios

Un 52,7% del estudiantado de doctorado declaraba realizar alguna actividad física o deportiva de manera frecuente o muy frecuente, seguido del de grado (46,2%), quienes también representaban al grupo que en mayor medida manifestaba no hacer nada de actividad física o deportiva (21,7%).

Figura 1

Actividad física o deportiva y nivel de estudios



2.2. VIDA UNIVERSITARIA

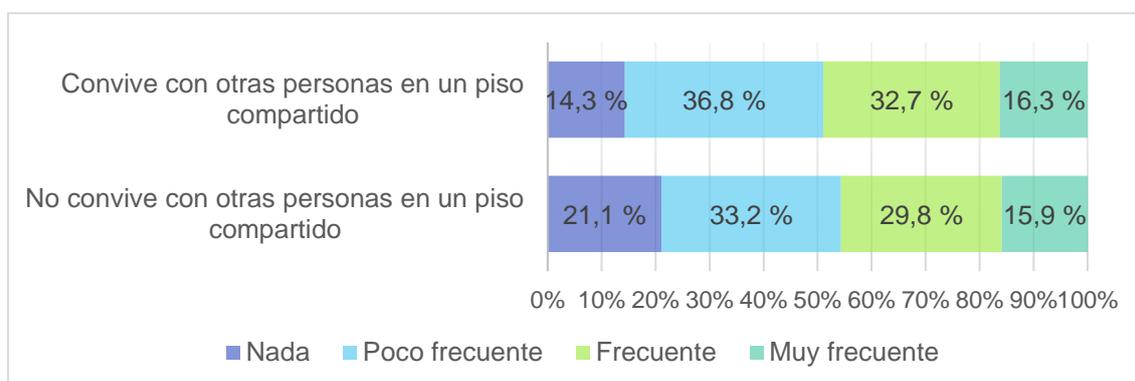
2.2.1. Condiciones de vida

Convivencia durante el curso académico

Un 49% del estudiantado que convive con otras personas en un piso compartido declaraba realizar actividad física o deportiva de manera frecuente o muy frecuente, frente a un 45,7% del estudiantado que no convive con otras personas en piso compartido, quienes representan también el grupo que manifestaba no realizar nada de actividad física o deportiva (21,1%).

Figura 2

Actividad física o deportiva y convivencia con otras personas en un piso compartido



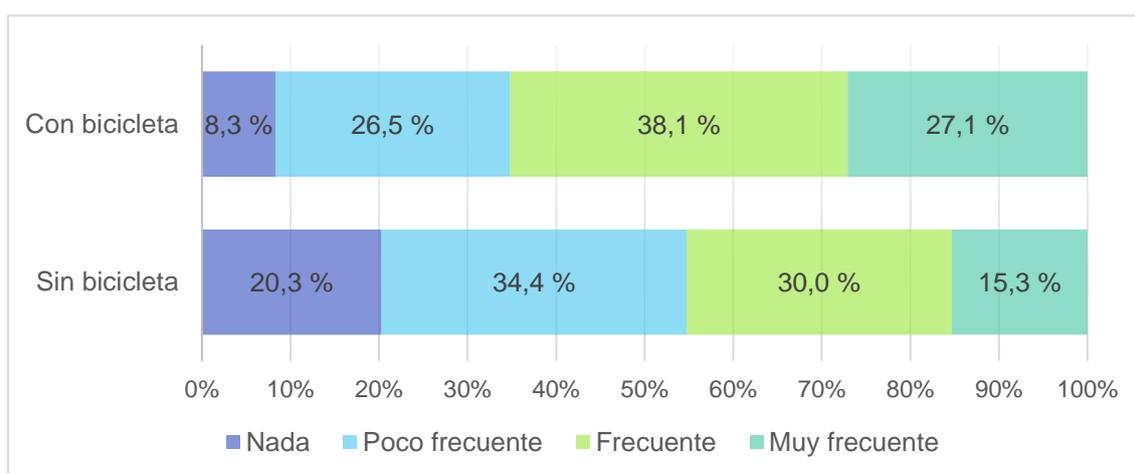
Medio de desplazamiento hasta la universidad

El cuestionario incluye una pregunta sobre cómo el estudiantado se desplaza desde su casa hasta la universidad a través de diferentes medios: Coche, moto, bicicleta, patinete, transporte público, caminando, otros. Dos de estos medios resultaron estadísticamente significativos (figura 3 y figura 4).

La figura 3 muestra que un 65,2% del estudiantado que realizaba actividad física o deportiva de manera frecuente o muy frecuente utilizaba como medio de transporte la bicicleta. Por otro lado, un 20,3% del estudiantado que no realizaba ninguna actividad física o deportiva declaraba que no utilizaba la bicicleta como medio de desplazamiento hasta la universidad.

Figura 3

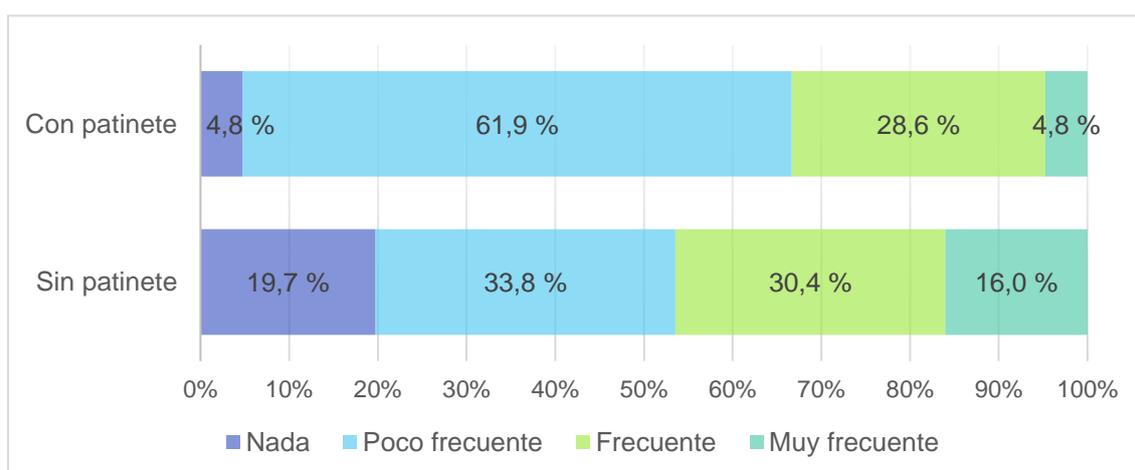
Actividad física o deportiva y desplazamiento en bicicleta hasta la universidad



Un 67,8% del estudiantado que declaraba realizar nada o poco frecuentemente actividad física o deportiva se desplazaba en patinete, frente a un 52,8% que lo hacía sin patinete (figura 4).

Figura 4

Actividad física o deportiva y desplazamiento en patinete hasta la universidad



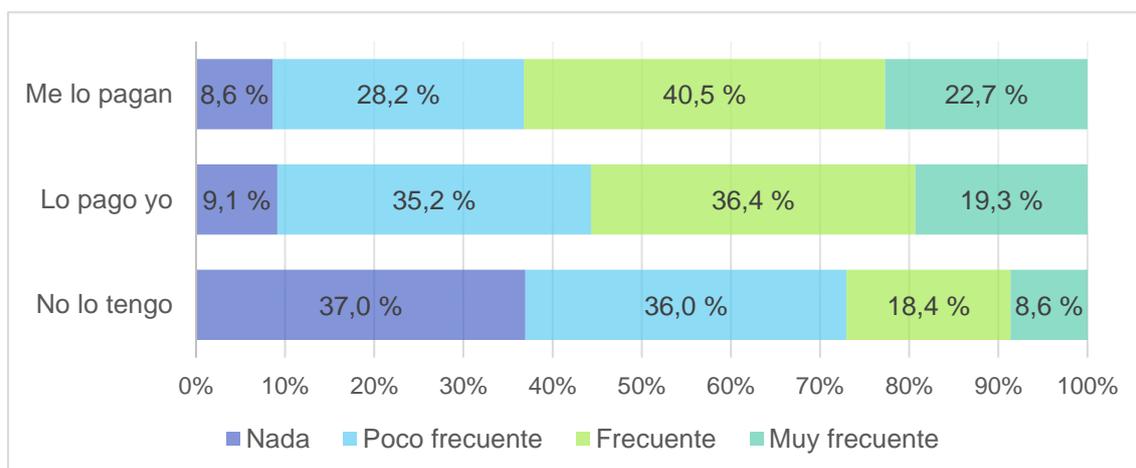
Gastos y necesidades

Un 63,2% del estudiantado que manifestaba realizar actividad física o deportiva de manera frecuente o muy frecuente también declaraba que sus gastos en actividades deportivas eran

pagados por terceras personas, frente a un 55,7% que se las pagaban ellos mismos. Por otro lado, el estudiantado que realizaba nada o de manera poco frecuente actividad física o deportiva manifestaba que no tenía este tipo de gastos (73%).

Figura 5

Actividad física o deportiva y gastos en actividades deportivas

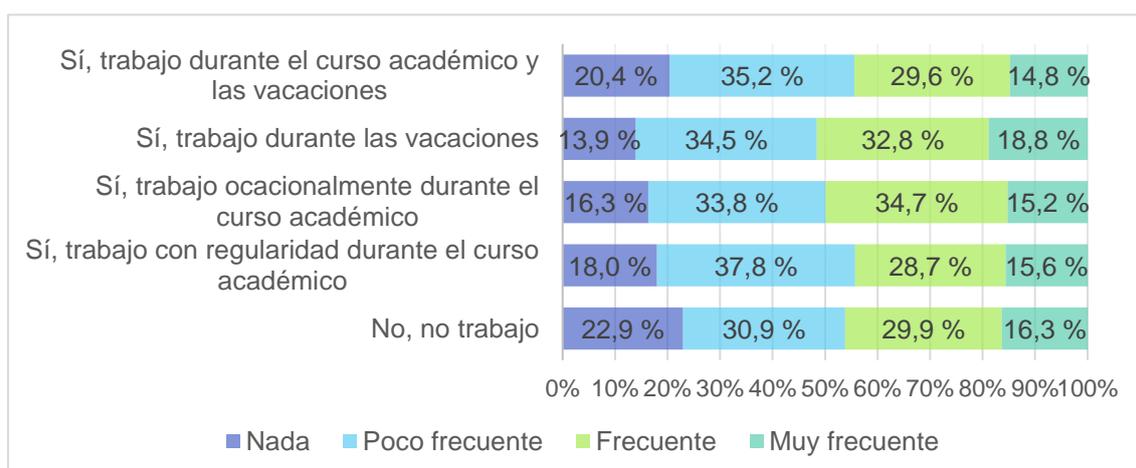


Trabajo remunerado

Un 51,6% del estudiantado que manifestaba realizar actividad física o deportiva de manera frecuente o muy frecuente también declaraba trabajar durante las vacaciones, de manera similar un 49,9% declaraba trabajar ocasionalmente durante el curso académico. Las opciones de trabajo de mayor intensidad: trabajar con regularidad durante el curso académico (44,3%) y durante el curso académico y las vacaciones (44,4%), obtenían porcentajes menores. En contraparte, un 22,9% del estudiantado que declaraba no trabajar no realizaba ninguna actividad física o deportiva.

Figura 6

Actividad física o deportiva y trabajo remunerado



2.2.2. Condiciones de estudio

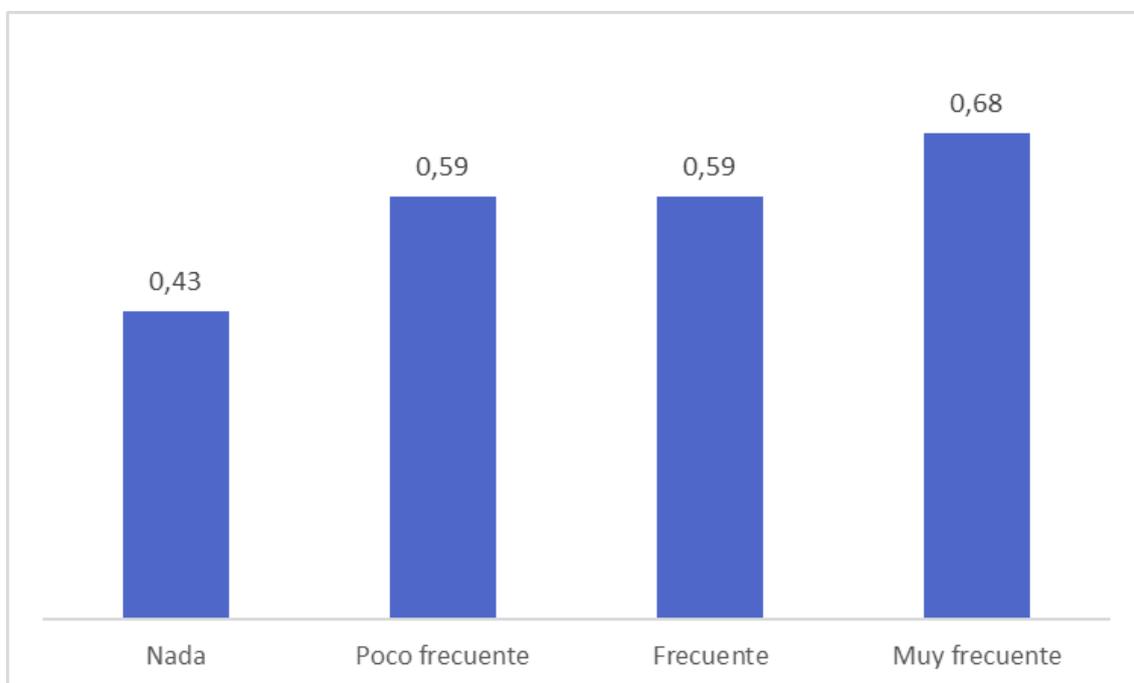
Dedicación semanal a diferentes actividades

El cuestionario incluye una pregunta sobre la media de horas semanales de dedicación a diferentes actividades: Asistencia a clases presenciales, asistencia a clases virtuales sincrónicas, asistencia a clases virtuales asincrónicas, asistencia a tutorías y estudio autónomo y trabajo dirigido. De estas se obtuvieron resultados estadísticamente significativos para el caso de la asistencia a tutorías (figura 7).

Si bien, la media de la asistencia a tutorías es baja, se identifica que entre el estudiantado que manifestaba realizar actividad física o deportiva de manera muy frecuente presentaba una media superior ($M=0,68$) a la del estudiantado que manifestaba no realizar ninguna actividad física o deportiva ($M=0,43$).

Figura 7

Actividad física o deportiva y media de horas semanales de asistencia a tutorías



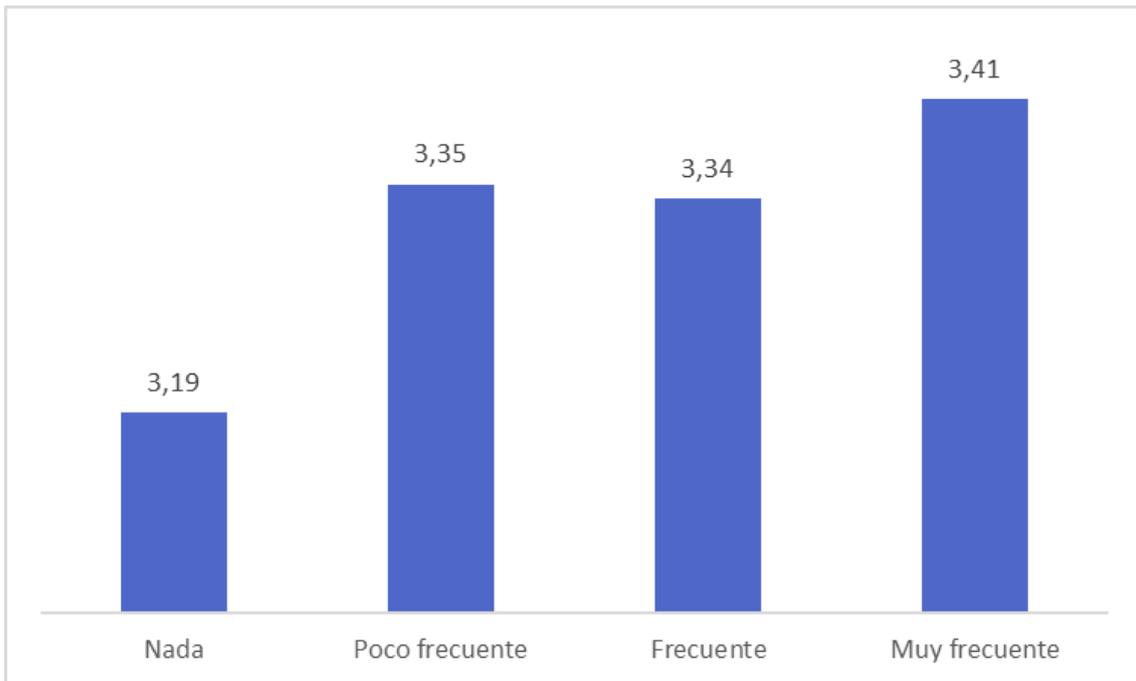
2.3. PERTENENCIA, COMPROMISO Y PARTICIPACIÓN

Satisfacción con la experiencia universitaria

Esta pregunta se mide a través de una escala Likert donde 1 corresponde a mucha decepción con la experiencia universitaria y 5 a mucha motivación con la misma. Los resultados estadísticamente significativos muestran que el estudiantado que realizaba actividad física o deportiva de manera muy frecuente declaraba una mayor motivación ($M=3,41$) que el estudiantado que no realizaba ninguna actividad física o deportiva ($M=3,19$).

Figura 8

Actividad física o deportiva y sentimiento predominante en relación con la experiencia universitaria



2.4. SALUD Y HÁBITOS SALUDABLES

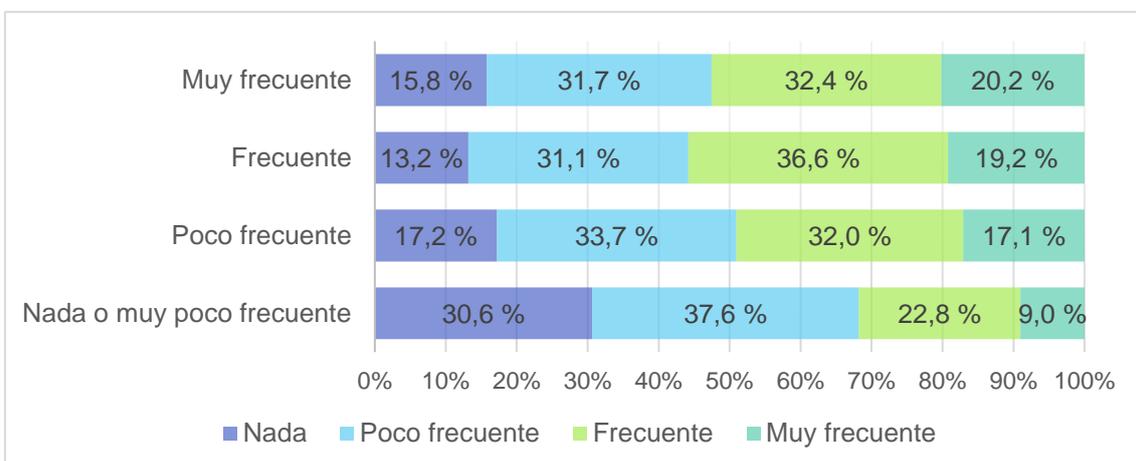
Consumo de fruta y verdura

El estudio del consumo de fruta y verdura se ha realizado a partir de una variable escalar que mide la frecuencia de consumo diario de fruta o verdura de 0 a 5 o más de la pregunta 44. ¿Cuántas veces al día consumes fruta o verdura?, se creó una nueva variable ordinal con cuatro categorías: Nada o muy poco frecuente 0-1, poco frecuente 2-3, frecuente 4 y muy frecuente 5 o más.

El estudiantado que declaraba realizar actividad física o deportiva de forma frecuente o muy frecuente es quien manifestaba tener un mayor consumo diario de fruta o verdura, un 55,8% lo hacía de manera frecuente y un 52,6% lo hacía muy frecuentemente. Por otro lado, aquel estudiantado que no realizaba actividad física o lo hacía con poca frecuencia también declaraba consumir nada o muy poca fruta o verdura (68,2%).

Figura 9

Actividad física o deportiva y consumo diario de fruta y verdura



Bienestar emocional

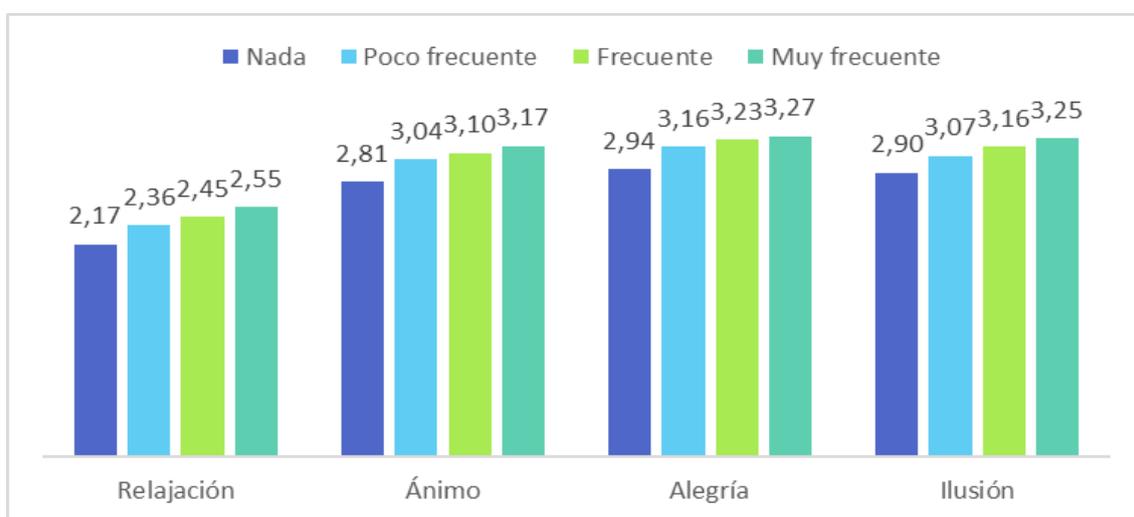
La pregunta 47 del cuestionario versa sobre en qué grado el estudiantado ha sentido las siguientes emociones: estrés, ansiedad, tristeza o abatimiento, desesperanza, relajación, ánimo, alegría e ilusión, medida a través de una escala de Likert, donde 1 corresponde a que no ha sentido la emoción y 5 corresponde a que la ha sentido mucho.

Emocionalidad agradable y actividad física o deportiva

La figura 10 muestra que una actividad física o deportiva muy frecuente y frecuente arroja medias superiores en todas las emociones agradables que las medias correspondientes al estudiantado que no hacía nada de actividad física o deportiva.

Figura 10

Actividad física o deportiva y emocionalidad agradable

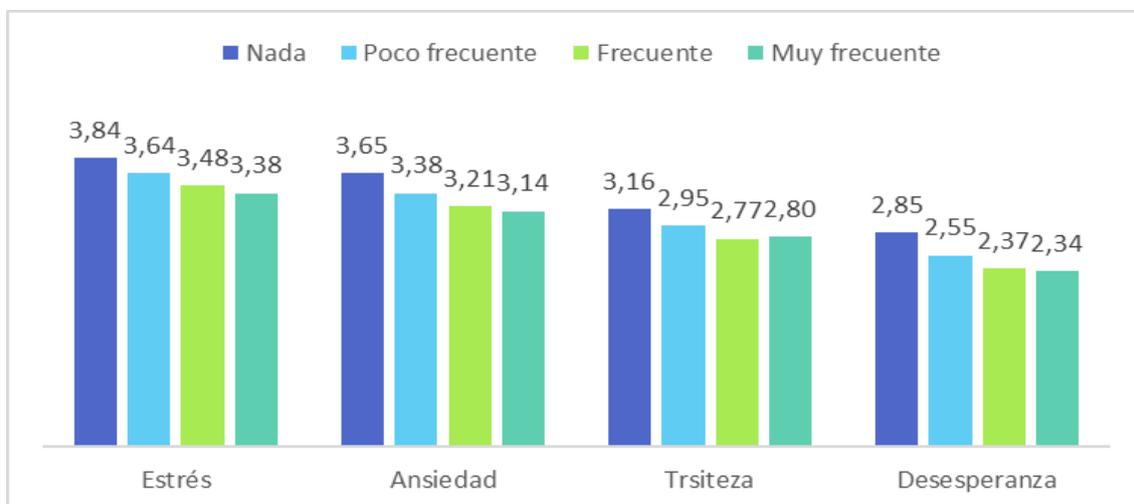


Emocionalidad desagradable y actividad física o deportiva

En contraposición, la figura 11 muestra que todas las emociones desagradables poseen una media superior en el estudiantado que declaraba no realizar ninguna actividad física o deportiva.

Figura 11

Actividad física o deportiva y emocionalidad desagradable



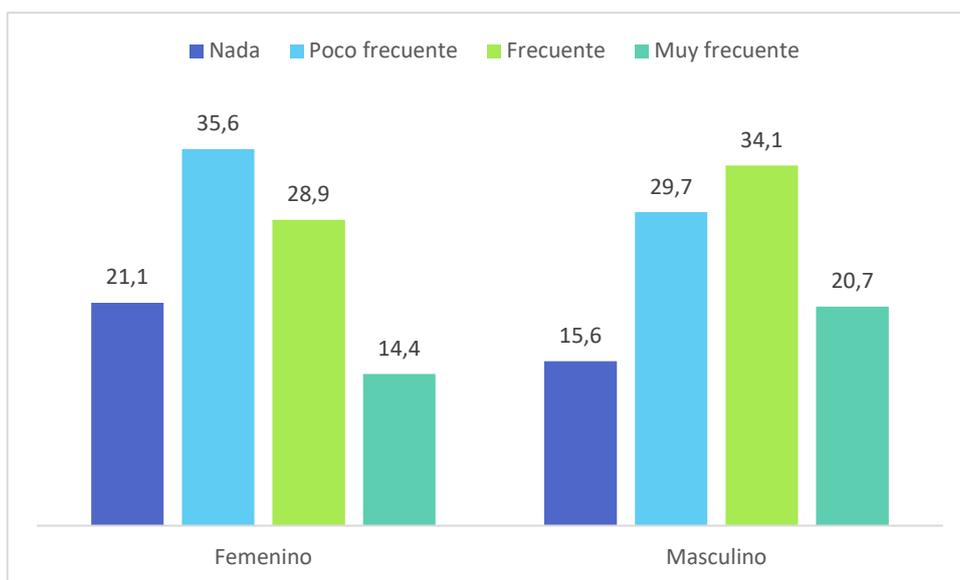
2.5. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Género

Un 54,8% del género masculino hacía actividad física o deportiva de manera frecuente o muy frecuente, frente a un 43,3% del género femenino.

Figura 12

Actividad física o deportiva y género



Estudios de los referentes familiares

El estudiantado procedente de niveles educativos superiores o medios de los referentes familiares manifestaban realizar una actividad física deportiva de manera frecuente o muy frecuente en mayor medida que el estudiantado procedente de niveles educativos bajos (figuras 13 y 14)

Figura 13

Actividad física o deportiva y nivel de estudios del referente familiar 1

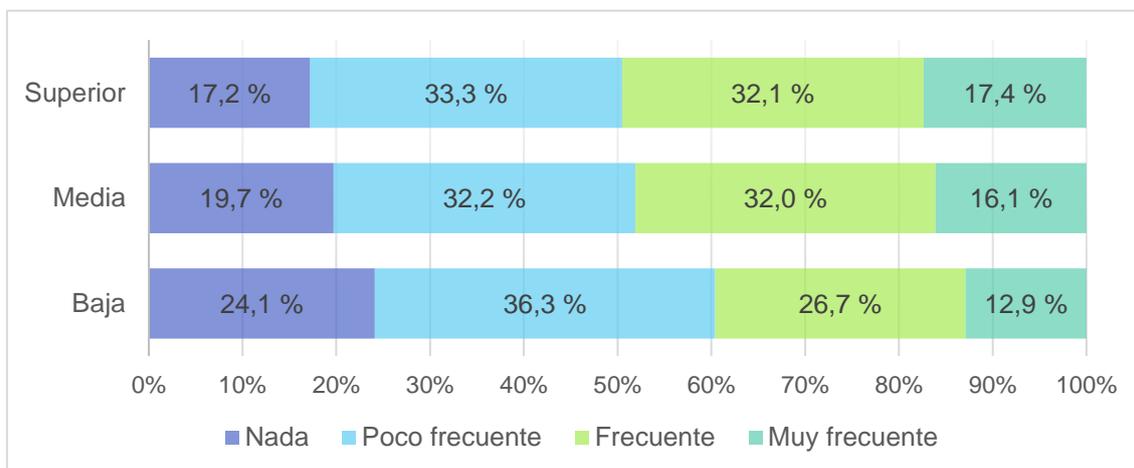
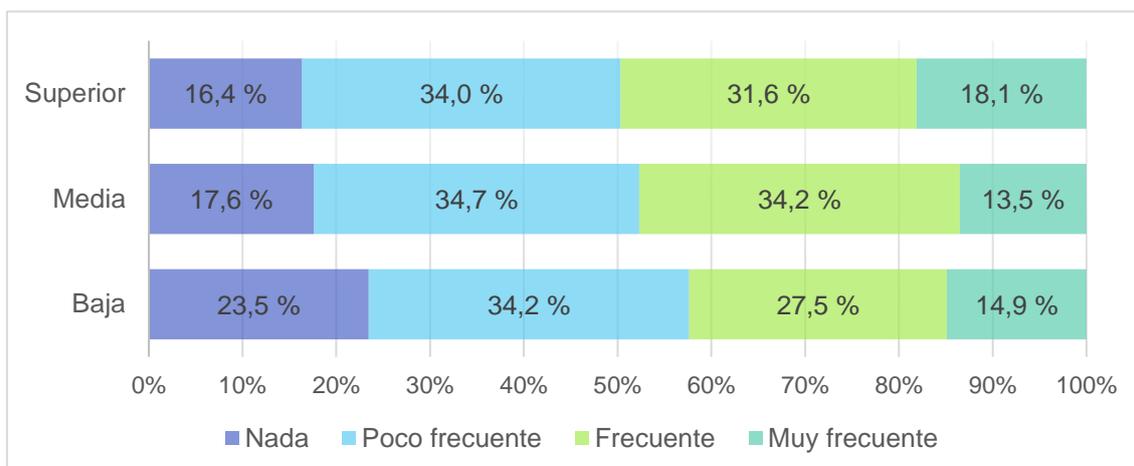


Figura 14

Actividad física o deportiva y nivel de estudios del referente familiar 2

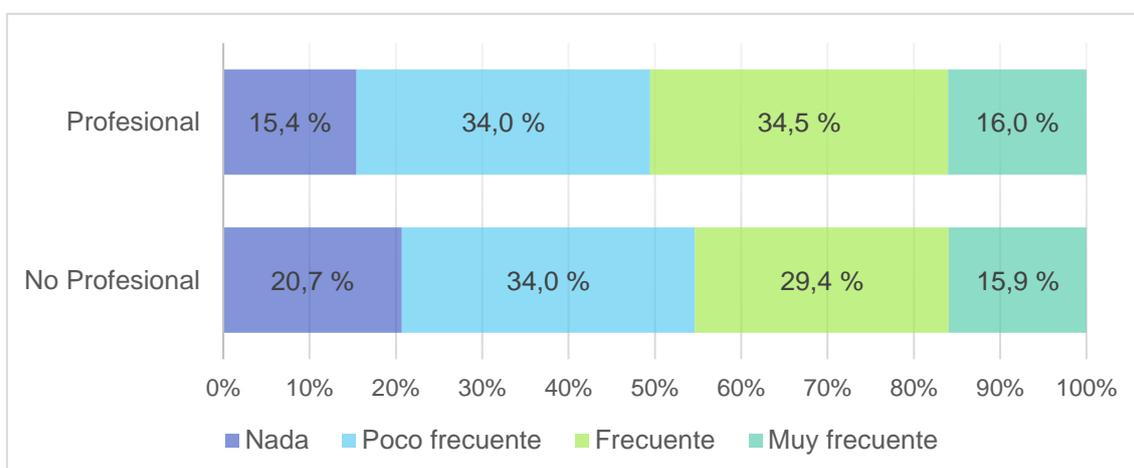


Ocupación de los referentes familiares

Para el caso de las ocupaciones de los referentes familiares, solo la categoría de profesional (profesor/a, abogado/a, médico/a...) del referente familiar 1 ha dado resultados estadísticamente significativos. Un 50,5% del estudiantado que ha declarado que su referente familiar 1 tenía una esta categoría profesional también realizaba de manera frecuente o muy frecuente actividad física o deportiva, frente al 45,3% que declaraba que su referente 1 no la tenía.

Figura 15

Actividad física o deportiva y profesional (profesor/a, abogado/a, medico/a...)



3. CONCLUSIONES

El informe SALUD Y HÁBITOS SALUDABLES I: ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA proporciona un análisis de las condiciones de vida y estudio del estudiantado de la Universidad de Barcelona (UB) que participa en actividades físicas o deportivas durante su trayectoria universitaria, utilizando los datos de la encuesta por cuestionario de CViE-UB para explorar las características distintivas de este grupo. Así, el objetivo se enmarca en conocer y analizar el perfil del estudiantado en relación a la actividad física o deportiva, buscando destacar la importancia de dicha actividad en el bienestar físico y emocional, que puede servir para fomentar políticas educativas que promuevan estas actividades entre el estudiantado universitario.

A continuación, se presentan algunas conclusiones derivadas de este estudio sobre el perfil del estudiantado en relación con la frecuencia con la que practicaban las mencionadas actividades físicas o deportivas. Estas conclusiones buscan no solo arrojar luz sobre sus experiencias y necesidades, sino también estimular el debate y sugerir áreas de intervención con la finalidad de mejorar su trayectoria educativa y proporcionar el apoyo necesario para sus aspiraciones académicas, profesionales y personales.

1. El estudiantado de doctorado participaba en mayor medida en actividades físicas o deportivas (52,7%), seguidos por el de master propio (50,9%), el de grado (46,2%) y el de master universitario (41,2%).
2. Se evidencian diferencias estadísticamente significativas entre la convivencia en pisos compartidos y la frecuencia de la actividad física o deportiva, donde el estudiantado que convivía con otras personas era más propenso a participar en deportes o actividades físicas. Este fenómeno puede estar relacionado con un entorno social más dinámico asociado con la actividad física y deportiva.
3. El uso de la bicicleta como medio de transporte era notable entre el estudiantado que hacía actividad física o deportiva de manera frecuente o muy frecuente, reflejando cómo la integración de dicha actividad en la rutina diaria puede influir en elecciones de estilo de vida saludable, como el tipo de transporte utilizado. Por otra parte, el estudiantado que optaba por el patinete como medio de transporte solía declarar que realizaba con menor frecuencia actividades físicas o deportivas.
4. El estudiantado, cuyas actividades físicas o deportivas eran financiadas por terceras personas, tendía a participar más frecuentemente en las mismas que aquel que se las autofinanciaba o que declaraba no tener este gasto. Paralelamente, quienes trabajaban en empleos de menor intensidad mostraban una mayor actividad física o deportiva, sugiriendo que existe un equilibrio entre responsabilidades laborales, académicas y personales, así como la mayor dificultad de compaginar dichas actividades, esenciales para mantener un estilo de vida activo, entre el estudiantado con mayor intensidad de la dedicación laboral.
5. Se evidencia asociación entre la actividad física o deportiva regular y la asistencia a tutorías, así como con niveles más altos de motivación respecto a la experiencia universitaria. Esto puede ser indicativo de que el estudiantado activo no solo gestiona mejor su tiempo, sino que también puede estar más comprometido y satisfecho con su vida académica.
6. El estudiantado que participaba regularmente en actividades físicas o deportivas reportaba en mayor medida emociones agradables y una menor presencia de emocionalidad desagradable. Este hallazgo subraya el papel crucial de la actividad física o deportiva en el manejo del estrés y la promoción del bienestar emocional, lo cual es fundamental para un desarrollo holístico de los y las estudiantes.
7. Una alta frecuencia de actividad física o deportiva se asocia con un mayor consumo de frutas y verduras, lo que refleja una tendencia general hacia hábitos de vida saludables entre el estudiantado activo. Este patrón resalta cómo los comportamientos saludables

tienden a agruparse, amplificando sus beneficios generales en la salud y el bienestar de los y las estudiantes.

8. Un 54,8% de los estudiantes participaba en actividades físicas o deportivas de manera frecuente o muy frecuente, en comparación con un 43,3% de las estudiantes. Esta diferencia subraya una disparidad de género en la frecuencia de actividad física o deportiva entre hombres y mujeres, lo que podría reflejar barreras culturales, sociales o de percepción de seguridad que afectan más a las mujeres que a los hombres.