



UNIVERSITAT DE
BARCELONA



Salud y Hábitos Saludables II:

Alimentación

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

INFORME

Autoria María Àngels Alegre Sánchez
Gustavo Adolfo Fleitas
Jorge Luis Méndez Ulrich
Luis Felipe Valdés Jamett
Antoni Vallès Segalés

Edició Observatorio del Estudiante
Vicerrectorado de Estudiantes y Vida Universitaria

Fecha de publicación 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



ÍNDICE

1. PRESENTACIÓN	2
2. RESULTADOS	3
2.1. SITUACIÓN ACTUAL	3
2.2. VIDA UNIVERSITARIA	3
2.2.1. Condiciones de vida	3
2.3. Salud y hábitos saludables	5
3. CONCLUSIONES	8

1. PRESENTACIÓN

El informe SALUD Y HÁBITOS SALUDABLES II: ALIMENTACIÓN busca conocer las características del estudiantado de la Universidad de Barcelona (UB) respecto a sus hábitos saludables, específicamente a sus hábitos alimentarios, fundamentales en el bienestar y desarrollo integral de las personas. El objetivo de este trabajo ha sido conocer el perfil del estudiantado en relación al consumo diario de fruta o verdura en aras de evaluar como esta práctica incide en su vida diaria y destacar la necesidad de promover la alimentación saludable 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 de [*Condiciones de Vida y Estudio del Estudiantado de la UB \(CViE-UB\)*](#), en la que participaron 3,326 estudiantes. Esta encuesta incluye una pregunta sobre cuántas veces al día el estudiantado consume fruta o verdura. Basándonos en sus respuestas, para este informe se han definido las siguientes categorías de consumo diario de fruta o verdura: «Nada o muy poco frecuente» con 0 o 1 vez al día, «Poco frecuente» con 2 o 3 veces al día, «Frecuente» con 4 veces al día, y «Muy frecuente» con 5 o más veces al día. Según los resultados, un 74,4% declaraba consumir nada o muy poco frecuentemente (23%) o poco frecuentemente (51,4%) fruta o verdura diariamente, frente a un 28,6% que declaraba consumir de forma frecuente (11,5%) o muy frecuente (17,1%). Este hallazgo subraya la importancia de estudiar cómo estas prácticas influyen en las condiciones de vida y estudio del estudiantado universitario, con la finalidad de reflexionar acerca de los beneficios, oportunidades y desafíos que una dieta rica en fruta o verdura puede representar para el desarrollo académico y personal.

La idea de este trabajo es poner de manifiesto la relevancia de fomentar políticas universitarias que promuevan estilos de vida saludables, así como poner el acento en la necesidad de profundizar en el estudio y la reflexión sobre cómo la presencia o ausencia de hábitos alimentarios saludables se asocia 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 dirigidas a la mejora 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

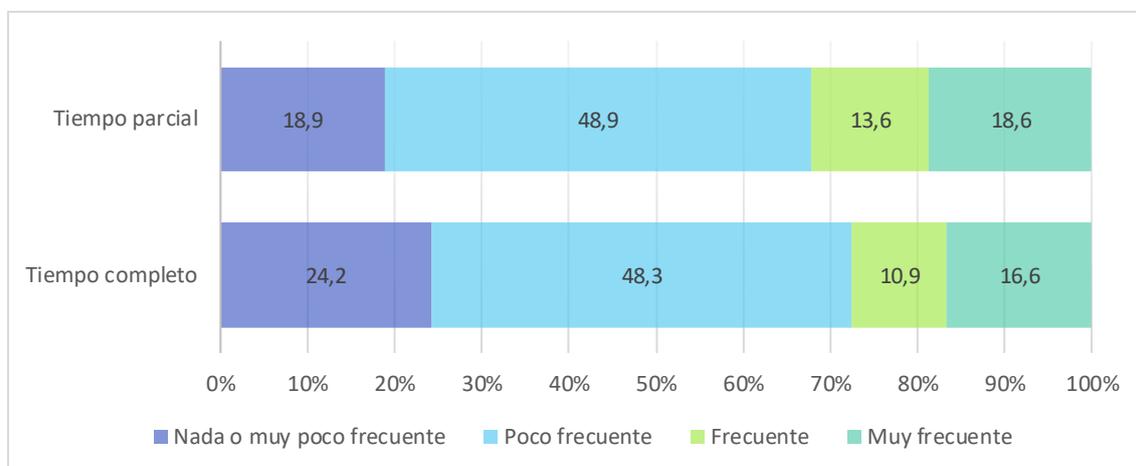
2.1. SITUACIÓN ACTUAL

Dedicación a los estudios

Un 32,2% del estudiantado que afirmaba consumir fruta o verdura de forma frecuente o muy frecuente se dedicaba a sus estudios a tiempo parcial. En contraste, un 27,5% se dedicaba a sus estudios a tiempo completo.

Figura 1

Dedicación a los estudios y consumo de fruta o verdura



2.2. VIDA UNIVERSITARIA

2.2.1. Condiciones de vida

Desplazamiento hasta la universidad

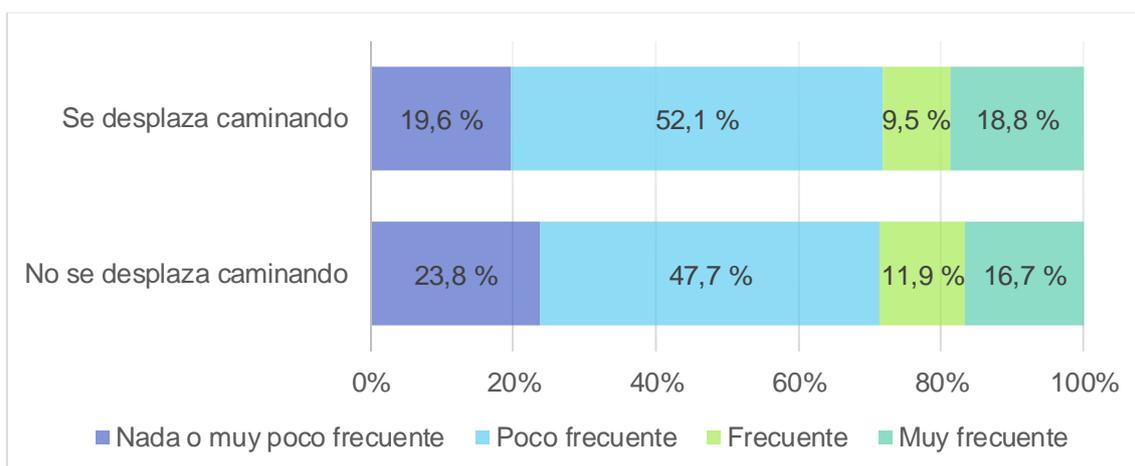
La encuesta incluyó una pregunta sobre cómo el estudiantado acostumbra a desplazarse hasta la universidad con las siguientes opciones de respuesta: Coche, moto, bicicleta, patinete, transporte público, caminando u otros medios.

Desplazamiento a la universidad caminando y consumo de fruta o verdura

Un 28,3% del estudiantado que se desplazaba hacia la universidad caminando declaró consumir fruta o verdura de forma frecuente o muy frecuente y un 28,6% del estudiantado que no lo hacía. En contraste, un 71,7% del estudiantado que consumía nada o muy poco frecuentemente (19,6%) y poco frecuente (52,1%) fruta o verdura declaró desplazarse caminando hacia la universidad, mientras que no lo hacía un 76% del estudiantado que consumía nada o muy poco frecuentemente (28,3%) y poco frecuentemente (47,7%).

Figura 2

Desplazamiento a la universidad caminando y consumo de fruta o verdura



Gastos y necesidades

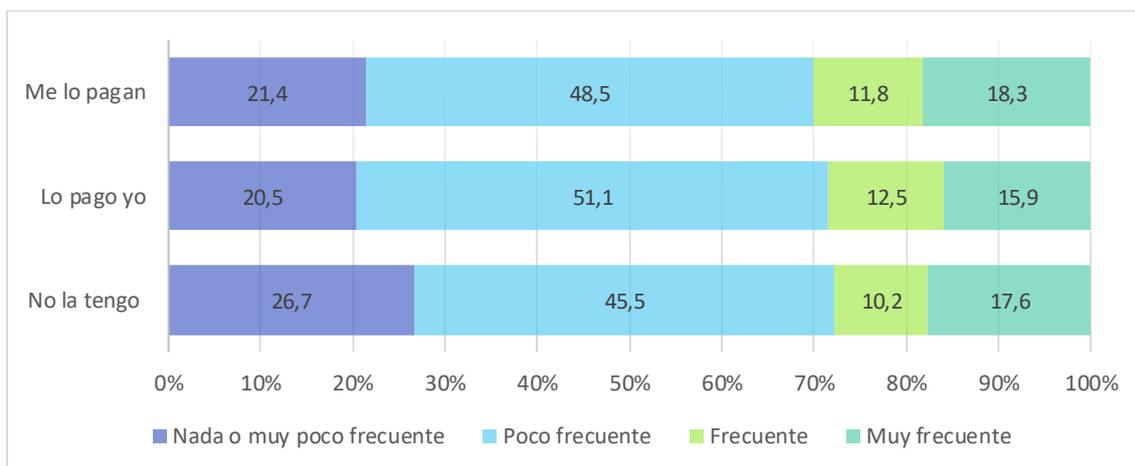
La encuesta incluyó una pregunta sobre quien se hacía cargo de los gastos del estudiantado en determinadas necesidades.

Gastos en actividades deportivas y consumo de fruta o verdura

Un 30,1% del estudiantado cuyas actividades físicas o deportivas eran financiadas por terceras personas reportaban consumir fruta o verdura de forma frecuente o muy frecuente. En contraste, un 28,4% del estudiantado que financiaba sus propios gastos en actividades físicas o deportivas y un 27,8% de quienes no tenían este tipo de gastos declaraban un consumo frecuente o muy frecuente de fruta o verdura.

Figura 3

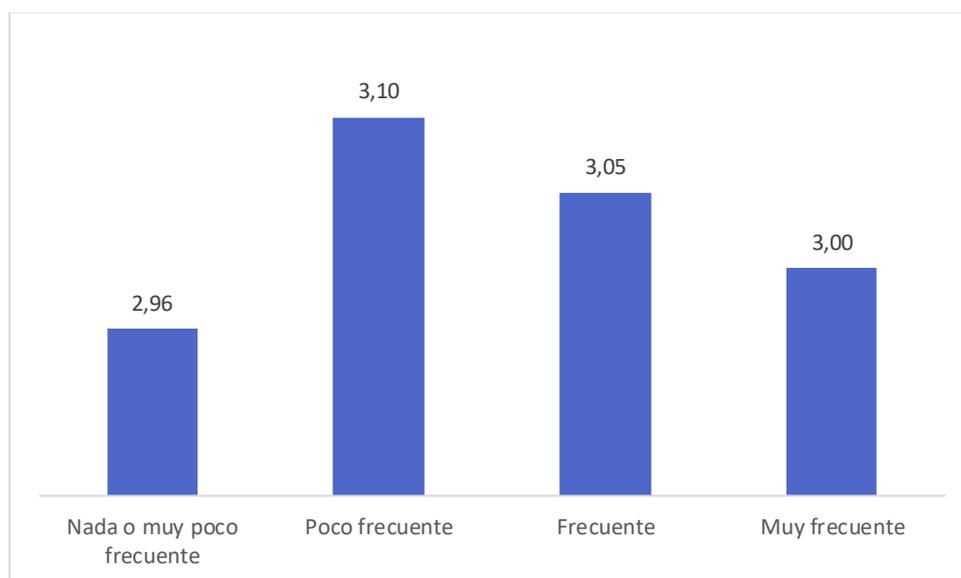
Gastos en actividades deportivas y consumo de fruta o verdura



Valoración de la financiación mensual

Esta pregunta se mide a través de una escala Likert donde 1 corresponde a una baja valoración de la financiación mensual y 5 a una alta valoración de la misma. Los resultados estadísticamente significativos muestran que el estudiantado que solía consumir fruta o verdura de forma muy frecuente declaraba una mayor valoración ($M=3,00$) que el estudiantado que no las consumía o lo hacía con muy poca frecuencia ($M=2,96$). Si bien, las mayores valoraciones sobre la financiación mensual se encuentran entre el estudiantado que declaraba consumir fruta o verdura de forma poco frecuente ($M=3,10$) o frecuente ($M=3,05$).

Figura 4
Cubrir gastos mensuales y consumo de fruta o verdura

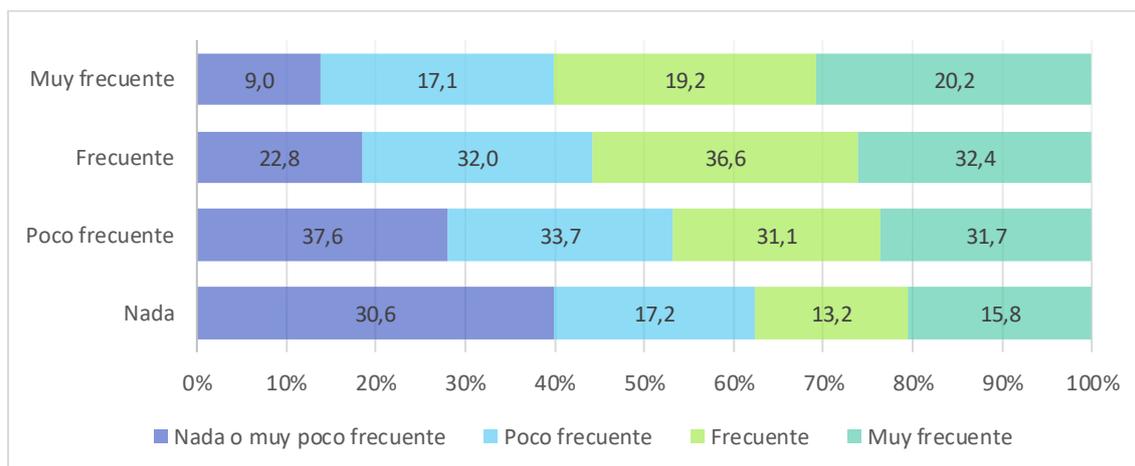


2.3. Salud y hábitos saludables

Actividad física o deportiva

Un 39,4% del estudiantado que declaraba consumir fruta o verdura de forma frecuente o muy frecuente también reportó participar en actividades físicas de forma muy frecuente. En contraste, solo un 29% del estudiantado que consumía fruta o verdura de manera frecuente o muy frecuente no realizaba nada de actividad física.

Figura 5
Actividad física o deportiva y consumo de fruta o verdura

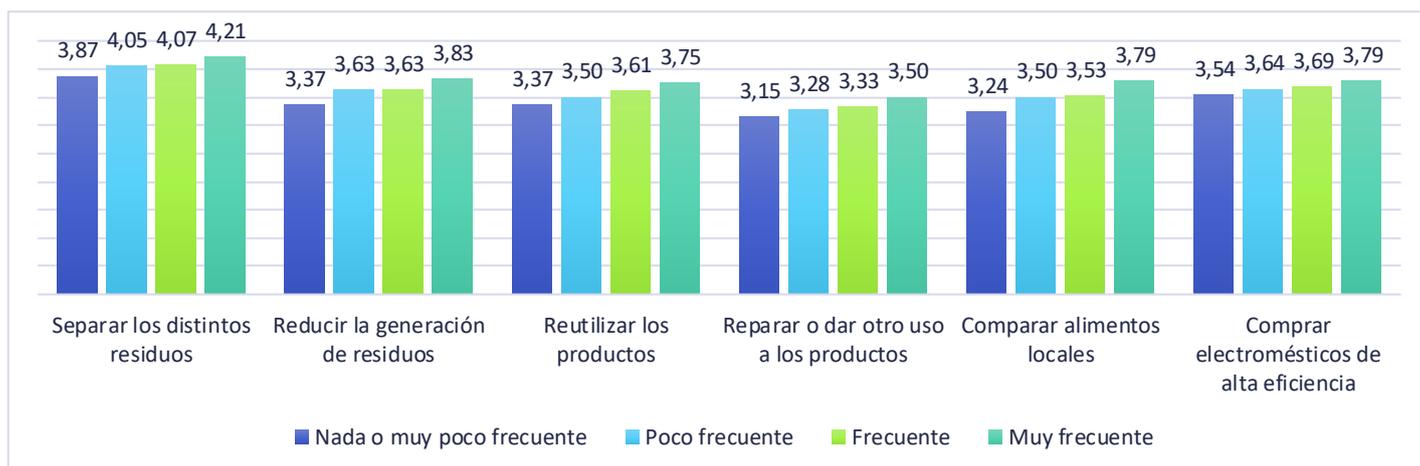


Hábitos sostenibles

El cuestionario incluyó una pregunta sobre los hábitos sostenibles del estudiantado en relación a diferentes acciones sostenibles: Separar residuos, reducir la generación de residuos, reutilizar los productos, reparar o dar otro uso a los productos, comprar alimentos locales y comprar electrodomésticos de alta eficiencia.

Los resultados indican que el estudiantado que consumía fruta o verdura de forma frecuente o muy frecuente también presentaba medias más altas en todos los ítems sostenibles medidos.

Figura 6
Hábitos sostenibles y consumo de fruta o verduras



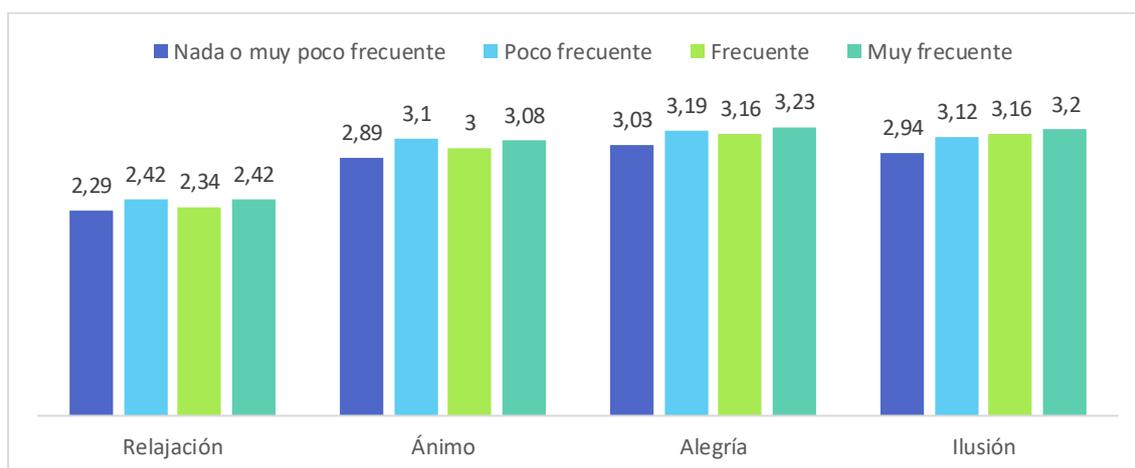
Bienestar emocional

La pregunta 47 del cuestionario versaba 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 consumo de fruta o verdura

La figura 7 muestra que un consumo frecuente o muy frecuente de fruta o verdura se asocia con medias superiores en todas las emociones agradables, en comparación con las medias correspondientes al estudiantado que no las consumía o lo hacía con poca frecuencia.

Figura 7
Emocionalidad agradable y consumo de fruta o verduras

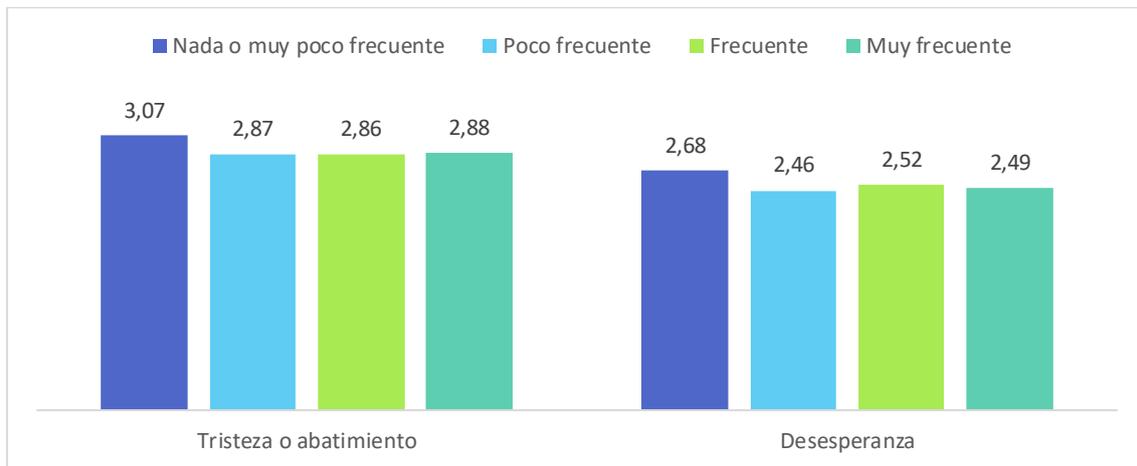


Emocionalidad desagradable y consumo de fruta o verdura

La figura 8 muestra que todas las emociones desagradables poseen una media superior en el estudiantado que declaraba no consumir fruta o verdura o hacerlo con muy poca frecuencia.

Figura 8

Emocionalidad desagradable y consumo de fruta o verduras



3. CONCLUSIONES

El informe SALUD Y HÁBITOS SALUDABLES II: ALIMENTACIÓN proporciona un análisis de las condiciones de vida y estudio del estudiantado de la Universidad de Barcelona (UB) en relación a sus hábitos alimentarios durante su trayectoria universitaria, utilizando los datos de la encuesta por cuestionario de CViE-UB. Así, el objetivo se enmarca en conocer y analizar el perfil del estudiantado en relación al consumo diario de fruta o verdura, fomentando así políticas educativas que promuevan una alimentación saludable 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 declaraban consumir fruta o verdura. 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 que se dedicaba a sus estudios a tiempo parcial consumía fruta o verdura con mayor frecuencia que aquel que tenía una dedicación académica a tiempo completo. Ello, podría sugerir la necesidad de tiempo para planificar y consumir una dieta saludable.
2. El estudiantado que no se desplazaba caminando desde casa a la universidad presentaba una mayor frecuencia de consumo de fruta o verdura en comparación con aquel que lo hacía caminando. De forma contraintuitiva, caminar como estilo de vida más saludable o medio de desplazamiento sostenible en este trabajo no se asocia a buenos hábitos alimentarios.
3. El estudiantado cuyas actividades físicas o deportivas eran financiadas por terceras personas consumían fruta o verdura con mayor frecuencia que aquel que debía costear estas actividades por sí mismo o que no incurría en estos gastos. Este resultado podría indicar que el apoyo financiero en actividades físicas o deportivas facilita una alimentación más saludable.
4. Quienes consumían fruta o verdura con poca frecuencia tendían a valorar más su financiación mensual en comparación con aquel que no consumía estos alimentos o lo hacía con muy poca frecuencia. Este hallazgo sugiere que las preocupaciones financieras pueden influir en los hábitos alimenticios del estudiantado.
5. Existe asociación entre la frecuencia del consumo de fruta o verdura y la realización de actividad física o deportiva. El estudiantado que consumía estos alimentos de forma frecuente también tendía a participar en actividades físicas o deportivas con mayor frecuencia, lo que destaca la relación entre una dieta saludable y un estilo de vida activo.
6. El estudiantado que consumía fruta o verdura con mayor frecuencia reportó medias más altas en emociones agradables como relajación, ánimo, alegría e ilusión y, por el contrario, medias más bajas en emociones desagradables como tristeza y desesperanza. Esto sugiere que una dieta rica en frutas y verduras está asociada con un mejor bienestar emocional.