



UNIVERSITAT DE
BARCELONA



Observatori
de l'Estudiant

**Salut i hàbits saludables II:
alimentació**

**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.



ÍNDEX

1. PRESENTACIÓ	2
2. RESULTATS	3
2.1. SITUACIÓ ACTUAL	3
2.2. VIDA UNIVERSITÀRIA	3
2.2.1. Condicions de vida	3
2.3. SALUT I HÀBITS SALUDABLES	5
3. CONCLUSIONS	8

1. PRESENTACIÓ

L'informe SALUT I HÀBITS SALUDABLES II: ALIMENTACIÓ vol conèixer les característiques de l'estudiantat de la Universitat de Barcelona respecte dels seus hàbits saludables, específicament els alimentaris, fonamentals en el benestar i desenvolupament integral de les persones. L'objectiu d'aquest treball és conèixer el perfil dels estudiants en relació amb el consum diari de fruita o verdura a fi d'avaluar com aquesta pràctica incideix en la seva vida diària i destacar la necessitat de promoure l'alimentació saludable entre l'estudiantat universitari. En aquest informe només s'exposen resultats estadísticament significatius.

Per abordar l'estudi, s'han utilitzat les dades de l'enquesta [Condicions de vida i d'estudi de l'estudiantat de la UB \(CViE-UB\)](#), en què van participar 3.326 estudiants. Aquesta enquesta inclou una pregunta sobre quantes vegades al dia els estudiants consumeixen fruita o verdura. Si ens basem en les respostes, per a aquest informe s'han definit les categories següents sobre el consum diari de fruita o verdura: el consum és «gens o molt poc freqüent» quan és cap vegada al dia o una; «poc freqüent», dues vegades o tres al dia; «freqüent», quatre al dia, i «molt freqüent», cinc vegades al dia o més. Segons els resultats, un 74,4 % declara que no consumeix gens de fruita o verdura diàriament o bé en consumeix molt poc sovint (23 %) o poc sovint (51,4 %), davant d'un 28,6 % que manifesta consumir-ne d'una manera freqüent (11,5 %) o molt freqüent (17,1 %). Aquestes dades subratllen la importància d'estudiar com aquestes pràctiques influeixen en les condicions de vida i d'estudi de l'estudiantat universitari, amb la finalitat de reflexionar sobre els beneficis, les oportunitats i els desafiaments que una dieta rica en fruita o verdura pot representar per al desenvolupament acadèmic i personal.

La idea d'aquest treball és posar de manifest la rellevància de fomentar polítiques universitàries que promoguin estils de vida saludables, així com posar l'accent en la necessitat d'aprofundir en l'estudi i la reflexió sobre com la presència o l'absència d'hàbits alimentaris saludables s'associa amb les condicions de vida i d'estudi de l'estudiantat universitari. Comprendre i analitzar aquestes dinàmiques pot proporcionar perspectives valuoses que promoguin el desenvolupament d'estratègies educatives adreçades a millorar tant en el benestar físic i emocional com el desenvolupament personal i acadèmic de l'estudiantat, de tal manera que es contribueixi a una experiència universitària més integral i satisfactòria.

2. RESULTATS

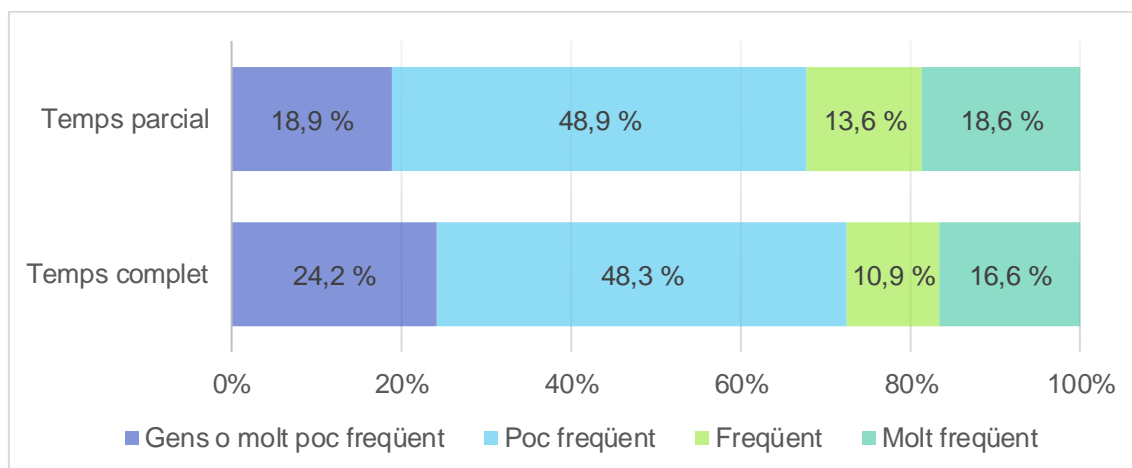
2.1. SITUACIÓ ACTUAL

Dedicació als estudis

Un 32,2 % de l'estudiantat que afirma que consumeix fruita o verdura d'una manera freqüent o molt freqüent es dedica als estudis a temps parcial. En canvi, n'hi ha un 27,5 % que es dedica als estudis a temps complet.

Figura 1

Dedicació als estudis i consum de fruita o verdura



2.2. VIDA UNIVERSITÀRIA

2.2.1. Condicions de vida

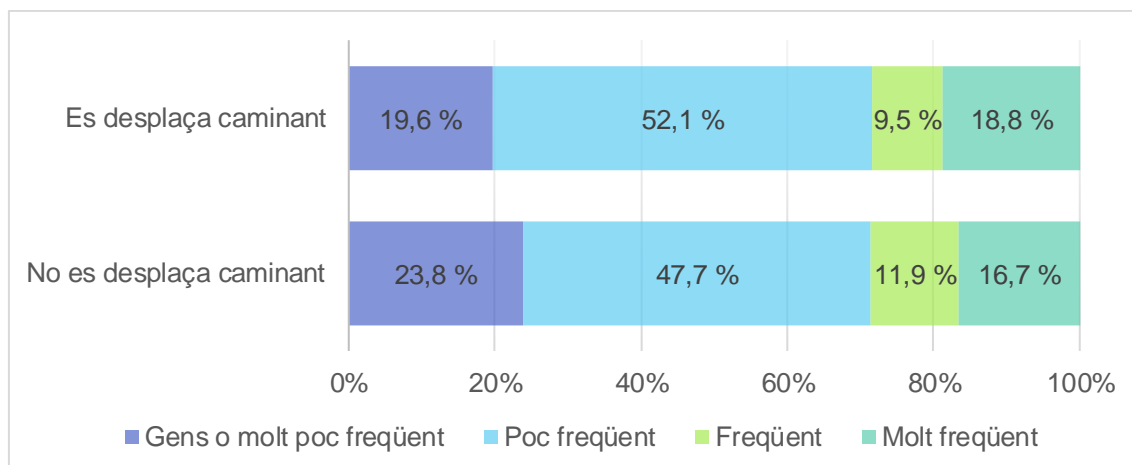
Desplaçament cap a la universitat

L'enquesta inclou una pregunta sobre com l'estudiantat acostuma a desplaçar-se fins a la universitat, amb les opcions de resposta següents: cotxe, motocicleta, bicicleta, patinet, transport públic, caminant o altres mitjans.

Un 28,3 % de l'estudiantat que es desplaça cap a la universitat a peu afirma que consumeix fruita o verdura d'una manera freqüent o molt freqüent, i un 28,6 % de l'estudiantat que no es desplaça caminant. En contrast, un 71,7 % de l'estudiantat que no en consumeix gens o bé que ho fa molt poc sovint (19,6 %) o poc sovint (52,1 %) respon que es desplaça caminant cap a la universitat, mentre que no ho fa un 76 % de l'estudiantat que no consumeix mai aquests aliments o bé que ho fa molt poc freqüentment (28,3 %) o poc freqüentment (47,7 %).

Figura 2

Desplaçament a la universitat caminant i consum de fruita o verdura



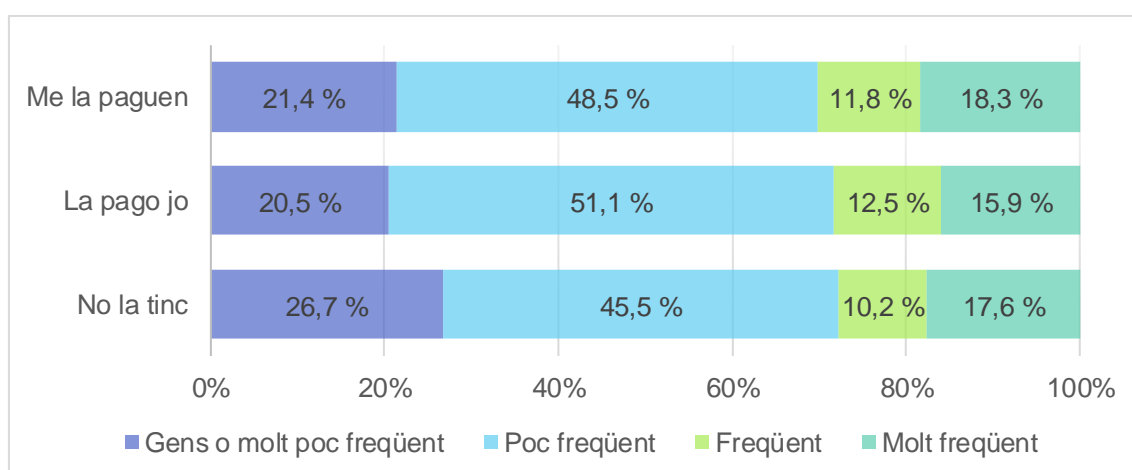
Despeses i necessitats

L'enquesta conté una pregunta sobre qui es fa càrrec de les despeses dels estudiants en determinades necessitats.

Un 30,1 % de l'estudiantat les activitats físiques o esportives del qual són finançades per terceres persones manifesten que consumeixen fruita o verdura d'una manera freqüent o molt freqüent. En contrast, un 28,4 % de l'estudiantat que finança les seves pròpies despeses en activitats físiques o esportives i un 27,8 % que no té aquest tipus de despeses informen d'un consum freqüent o molt freqüent de fruita o verdura.

Figura 3

Despesa en activitats esportives i consum de fruita o verdura

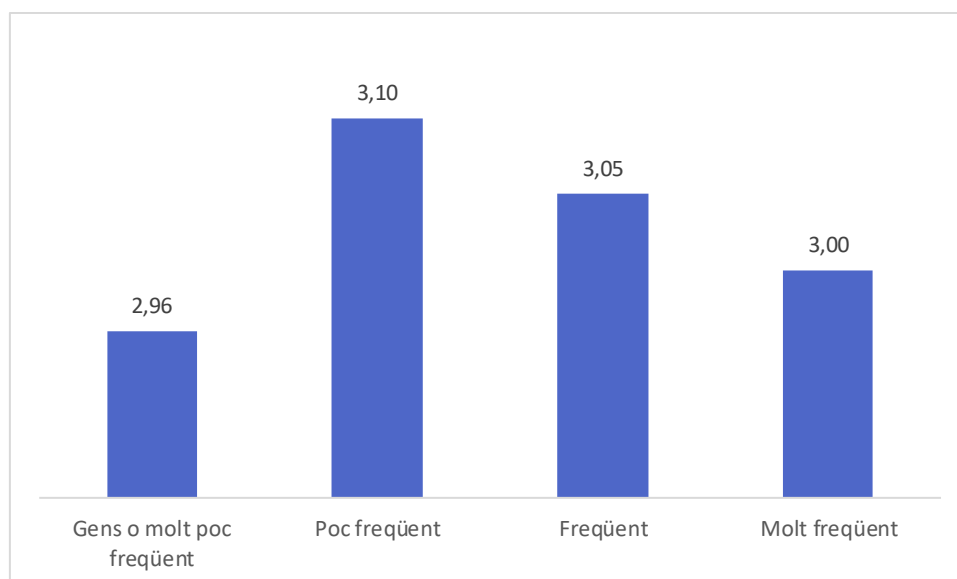


Valoració del finançament mensual

Les respostes a aquesta pregunta es mesuren a través d'una escala de Likert, en què l'1 correspon a una valoració baixa del finançament mensual, i el 5, a una valoració alta. Els resultats mostren que l'estudiantat que sol consumir fruita o verdura d'una manera molt freqüent declara una valoració superior ($M = 3,00$) que l'estudiantat que no en consumeix o que ho fa amb molt poca freqüència ($M = 2,96$). Ara bé, les valoracions superiors sobre el finançament mensual es troben entre l'estudiantat que afirma que consumeix fruita o verdura d'una manera poc freqüent ($M = 3,10$) o freqüent ($M = 3,05$).

Figura 4

Despeses mensuals cobertes i consum de fruita o verdura



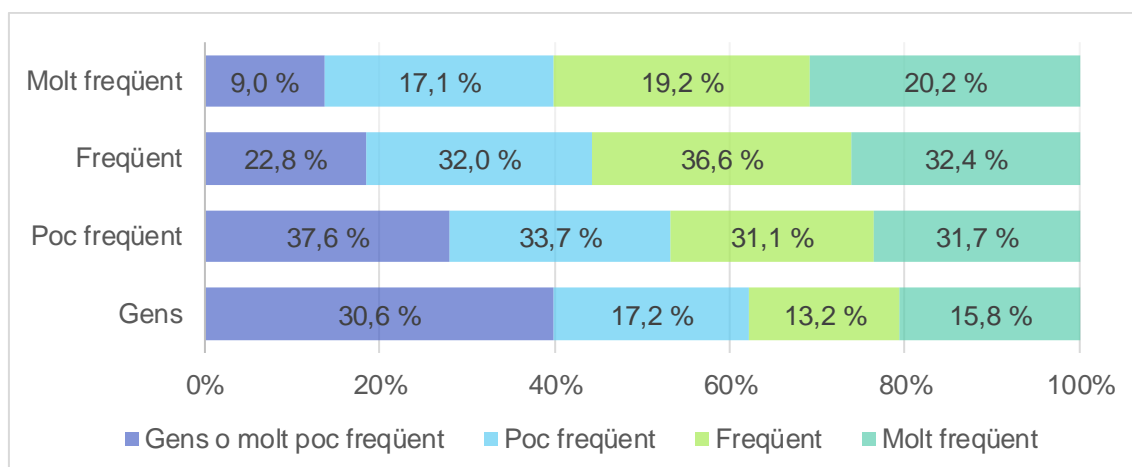
2.3. SALUT I HÀBITS SALUDABLES

Activitat física o esportiva

Un 39,4 % de l'estudiantat que declara consumir fruita o verdura d'una manera freqüent o molt freqüent també informa que participa en activitats físiques d'una manera molt freqüent. En contrast, només un 29 % de l'estudiantat que consumeix fruita o verdura d'una manera freqüent o molt freqüent no fa gens d'activitat física.

Figura 5

Activitat física o esportiva i consum de fruita o verdura



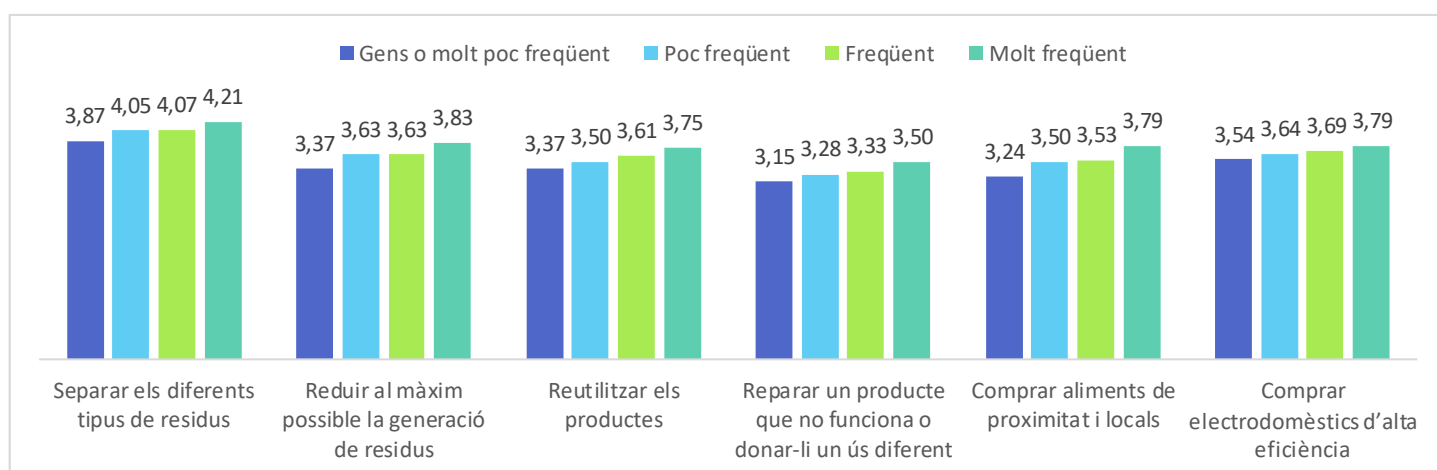
Hàbits sostenibles

El qüestionari inclou una pregunta sobre els hàbits de l'estudiantat en relació amb diferents accions sostenibles: separar residus, reduir la generació de residus, reutilitzar productes, reparar o donar un altre ús als productes, comprar aliments locals i comprar electrodomèstics d'alta eficiència. Es mesura a través d'una escala de Likert, en què l'1 correspon al fet que no fa l'acció, i el 5, que la fa sempre.

Els resultats indiquen que l'estudiantat que consumeix fruita o verdura d'una manera freqüent o molt freqüent també presenta mitjanes més altes en tots els ítems sostenibles avaluats.

Figura 6

Hàbits sostenibles i consum de fruita o verdures



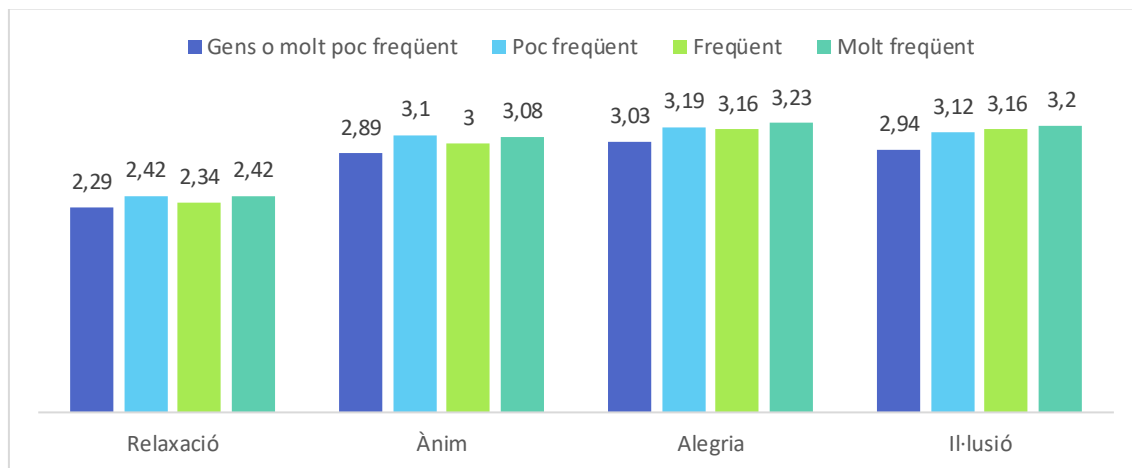
Benestar emocional

La pregunta 47 del qüestionari versa sobre el grau en què 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.

La figura 7 mostra que un consum freqüent o molt freqüent de fruita o verdura s'associa amb mitjanes superiors per a totes les emocions agradables, en comparació amb les mitjanes que corresponen a l'estudiantat que no en consumeix o que ho fa poc sovint.

Figura 7

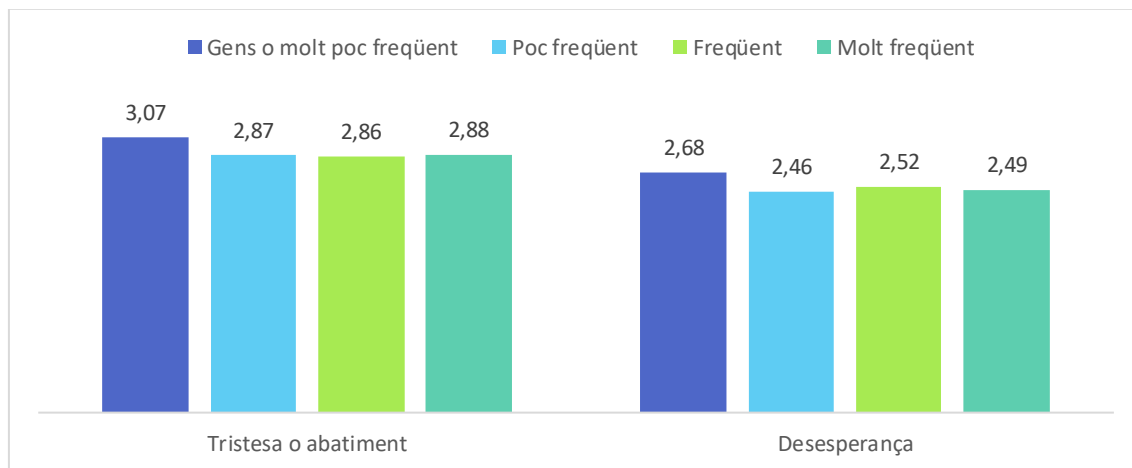
Emocions agradables i consum de fruita o verdures



La figura 8 mostra que totes les emocions desagradables tenen una mitjana superior per a l'estudiantat que declara no consumir fruita o verdura o fer-ho amb molt poca freqüència.

Figura 8

Emocions desagradables i consum de fruita o verdures



3. CONCLUSIONS

L'informe SALUT I HÀBITS SALUDABLES II: ALIMENTACIÓ proporciona una anàlisi de les condicions de vida i d'estudi de l'estudiantat de la Universitat de Barcelona (UB) en relació amb els seus hàbits alimentaris durant la trajectòria universitària, per a la qual cosa fa servir les dades de l'enquesta CViE-UB, que es va fer mitjançant un qüestionari. Així, l'objectiu se centra a conèixer i analitzar el perfil de l'estudiantat universitari en relació amb el consum diari de fruita o verdura, per tal de fomentar polítiques educatives que promoguin una alimentació saludable en aquest col·lectiu.

A continuació, es presenten algunes conclusions derivades d'aquest estudi sobre el perfil de l'estudiantat en relació amb la freqüència amb què declara que consumeix fruita o verdura. Aquestes conclusions busquen no només donar llum sobre les seves experiències i necessitats, sinó també estimular el debat i suggerir àrees d'intervenció amb la finalitat de millorar-ne la trajectòria educativa i proporcionar-los el suport necessari per a les aspiracions acadèmiques, professionals i personals.

1. L'estudiantat que es dedica als estudis a temps parcial consumeix fruita o verdura amb més freqüència que el que té una dedicació acadèmica a temps complet. Això podria suggerir la necessitat de temps per planificar i consumir una dieta saludable.
2. L'estudiantat que no es desplaça caminant des de casa fins a la universitat consumeix amb més freqüència fruita o verdura en comparació amb el que ho fa caminant. Així doncs, en aquest treball, d'una manera contraintuïtiva, caminar com a estil de vida més saludable o mitjà de desplaçament sostenible no s'associa a bons hàbits alimentaris.
3. L'estudiantat les activitats físiques o esportives del qual són finançades per terceres persones consumeix fruita o verdura més sovint que el que ha de costejar aquestes activitats per si mateix o que no té en aquestes despeses. Aquest resultat podria indicar que el suport financer per a activitats físiques o esportives facilita una alimentació més saludable.
4. Els qui consumeixen fruita o verdura amb poca freqüència tendeixen a valorar més el finançament mensual, en comparació amb els qui no consumeixen aquests aliments o ho fan molt poc sovint. Aquesta troballa suggereix que les preocupacions financeres poden influir en els hàbits alimentaris dels estudiants.
5. Hi ha associació entre la freqüència del consum de fruita o verdura i el fet de practicar activitat física o esportiva. L'estudiantat que consumeix aquests aliments d'una manera freqüent també tendeix a participar en activitats físiques o esportives més sovint, cosa que destaca la relació entre una dieta saludable i un estil de vida actiu.
6. En l'estudiantat que consumeix fruita o verdura amb més freqüència es van detectar mitjanes més altes en les emocions agradables com la relaxació, l'ànim, l'alegria i la il·lusió i, per contra, mitjanes més baixes en emocions desagradables com la tristesa i la desesperança. Això suggereix que una dieta rica en fruites i verdures està associada amb més benestar emocional.