

Enquesta interuniversitària sobre comportaments saludables



Resultats Principals

Amb la col·laboració de:

Salut/ Agència de Salut
Pública de Catalunya

Objectius

- **Identificar el nivell de salut i hàbits d'estils de vida de la comunitat universitària de la Xarxa US.Cat.**
- **Detectar conductes de risc en l'estil de vida de la comunitat universitària de la Xarxa US.Cat.**
 - *Dissenyar estratègies per promocionar la salut i estils de vida saludables entre la comunitat universitària.*

Grup de Treball, autors/es, Investigadors/es

Coordinació del projecte de l'enquesta interuniversitària: Lourdes Altés, Anna Bach-Faig, Alba Pardo-Fernández, Marina Bosque-Prous

Grup de treball de l'enquesta interuniversitària: Lourdes Altés, Anna Bach-Faig, Alba Pardo-Fernández, Ester Colillas-Malet, Helena González-Casals, Josep M. Suelves, Lluís Capdevila, Xavier Isern, Antonio Solanas, Ruth Dolado, M. Mar Bohórquez, Marina Bosque-Prous

Coordinació de l'informe: Marina Bosque-Prous

Equip d'investigació: Anna Bach-Faig, Alba Pardo-Fernández, Alicia Aguilar-Martínez, Maria Pilar Giner, Helena González-Casals, Marina Bosque-Prous

Redacció de l'informe: Helena González-Casals, Marta Sanllehí, Judit Rogés, Anaís Álvarez, Salomé Tàrrega (Fundació Universitària del Bages) i Bárbara González-Serrano.

Anàlisi de dades: Helena González-Casals, Anaís Álvarez (Fundació Universitària del Bages)



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

UAB

Universitat Autònoma
de Barcelona



Universitat
Pompeu Fabra
Barcelona

TecnoCampus

Centre universitari adscrit a la

upf. Universitat
Pompeu Fabra
Barcelona



UNIVERSITAT
ROVIRA I VIRGILI



Universitat de Lleida

Universitat
de Girona



Universitat
Oberta
de Catalunya

UVIC

UNIVERSITAT DE VIC
UNIVERSITAT CENTRAL
DE CATALUNYA



Blanquerna

UNIVERSITAT RAMON LLULL

INFORME DE L'ENQUESTA INTERUNIVERSITÀRIA

XARXA USCAT

Metodologia:

Qüestionari auto-administrat: curs acadèmic 2021/22

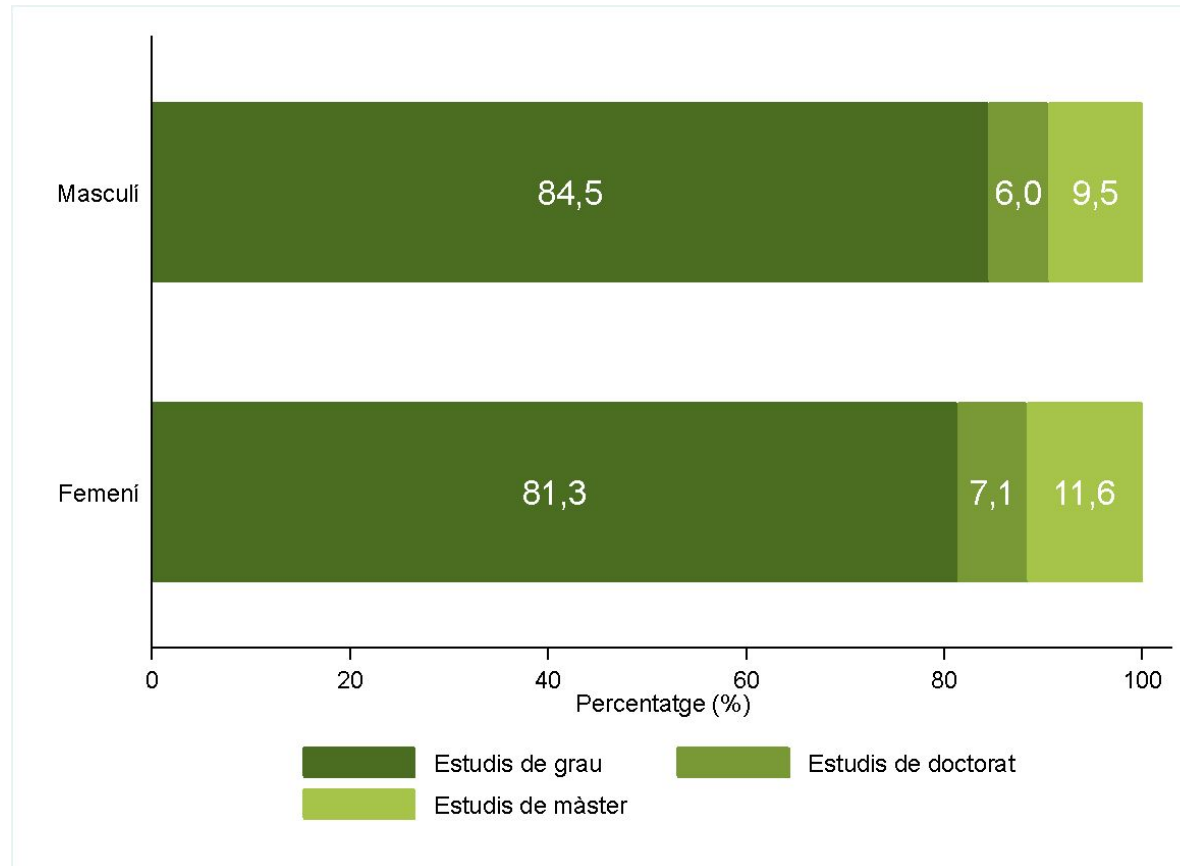
Dades sociodemogràfiques	Estat de Salut i Qualitat de Vida Salut autopercebuda Diversitat Funcional Pes saludable Qualitat del son	Benestar emocional
Consum de drogues Tabac Alcohol Altres drogues	Hàbits alimentaris FFQ Percepció Tipologia Dietes	Activitat Física Sedentarisme Mobilitat activa

Mostra

Estudiantat	Personal treballador (PAS, PDI)
N=11.297	N=5.824
63,7% Dones	64,1% Dones
17 - 24 anys	46 - 55 anys

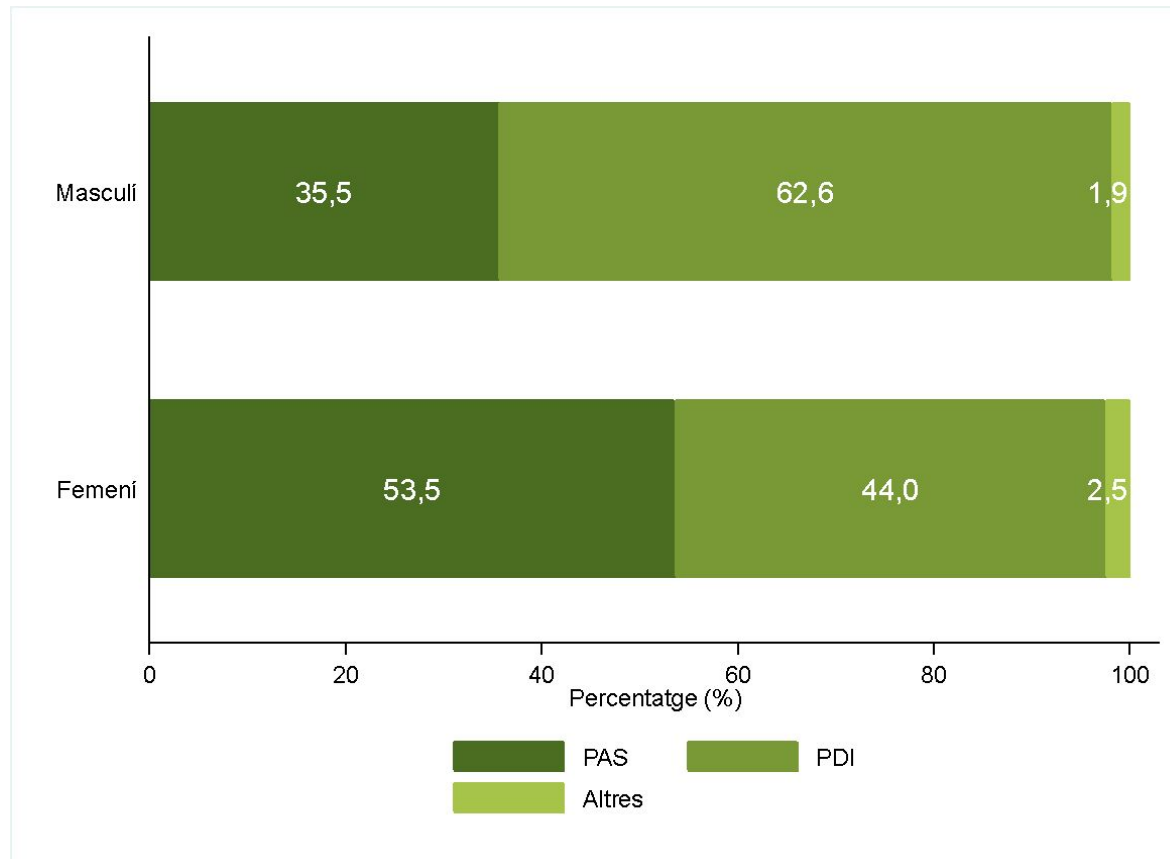
1. Dades sociodemogràfiques - Estudiantat

► Figura 1: Distribució de la mostra segons el tipus d'estudi



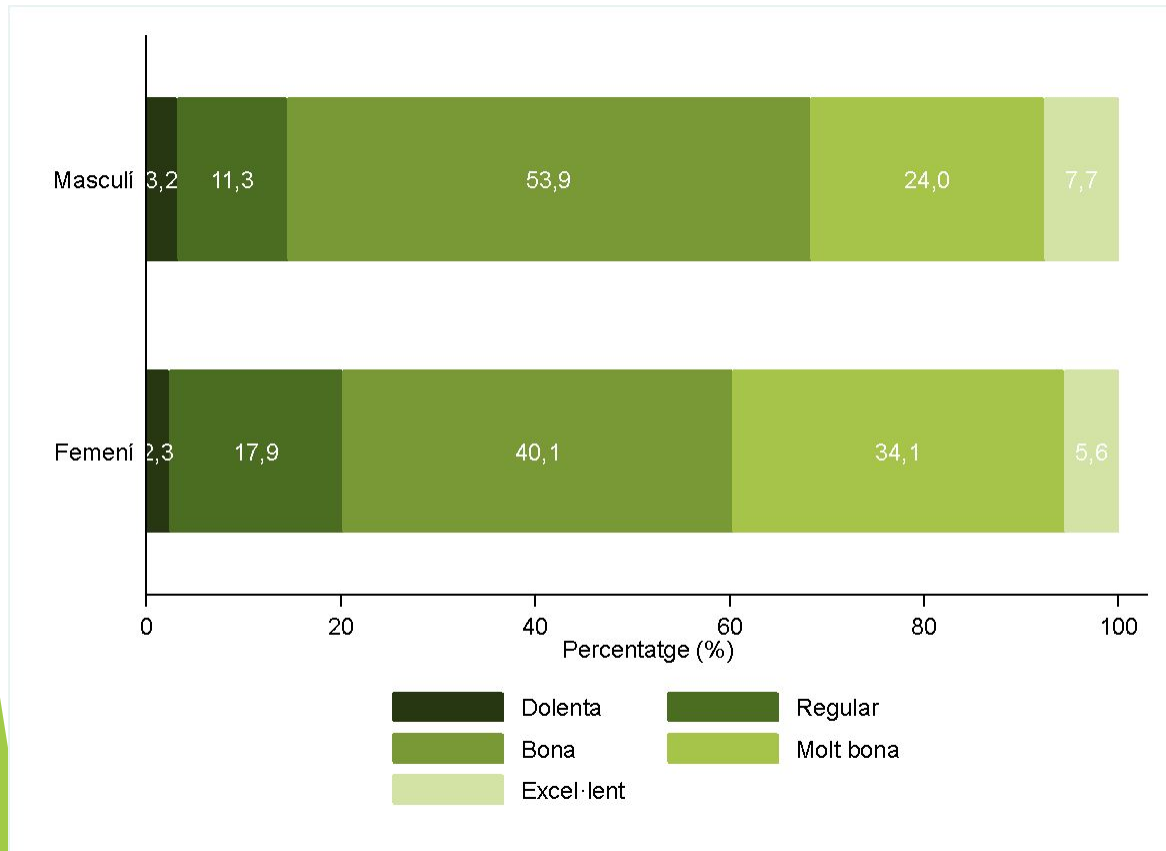
1. Dades sociodemogràfiques - PAS/PDI

- ▶ Figura 2: Distribució de la mostra segons el col·lectiu al qual pertanyen

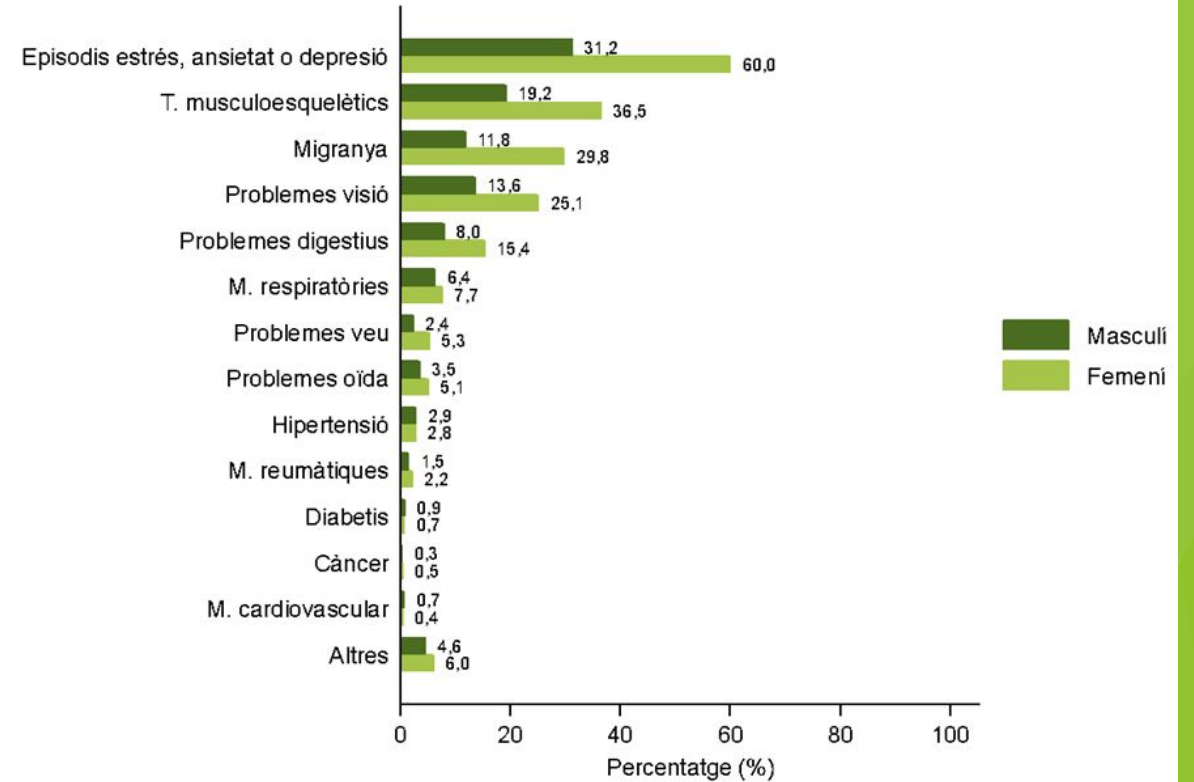


2. Estat de Salut i Qualitat de Vida - Estudiantat

- Figura 3: Distribució de l'estudiantat segons la salut autopercebuda

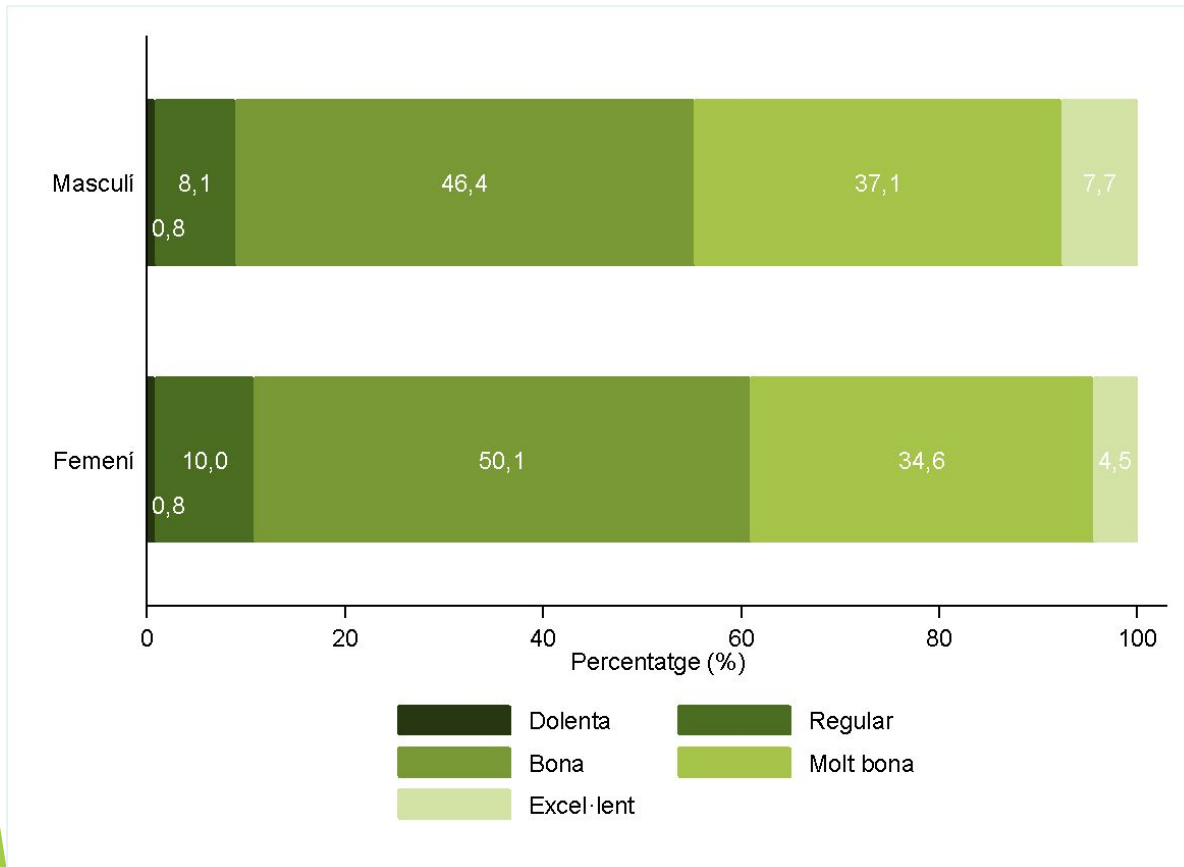


- Figura 4: Percentatge d'estudiantat que reporta una afecció o trastorn crònic

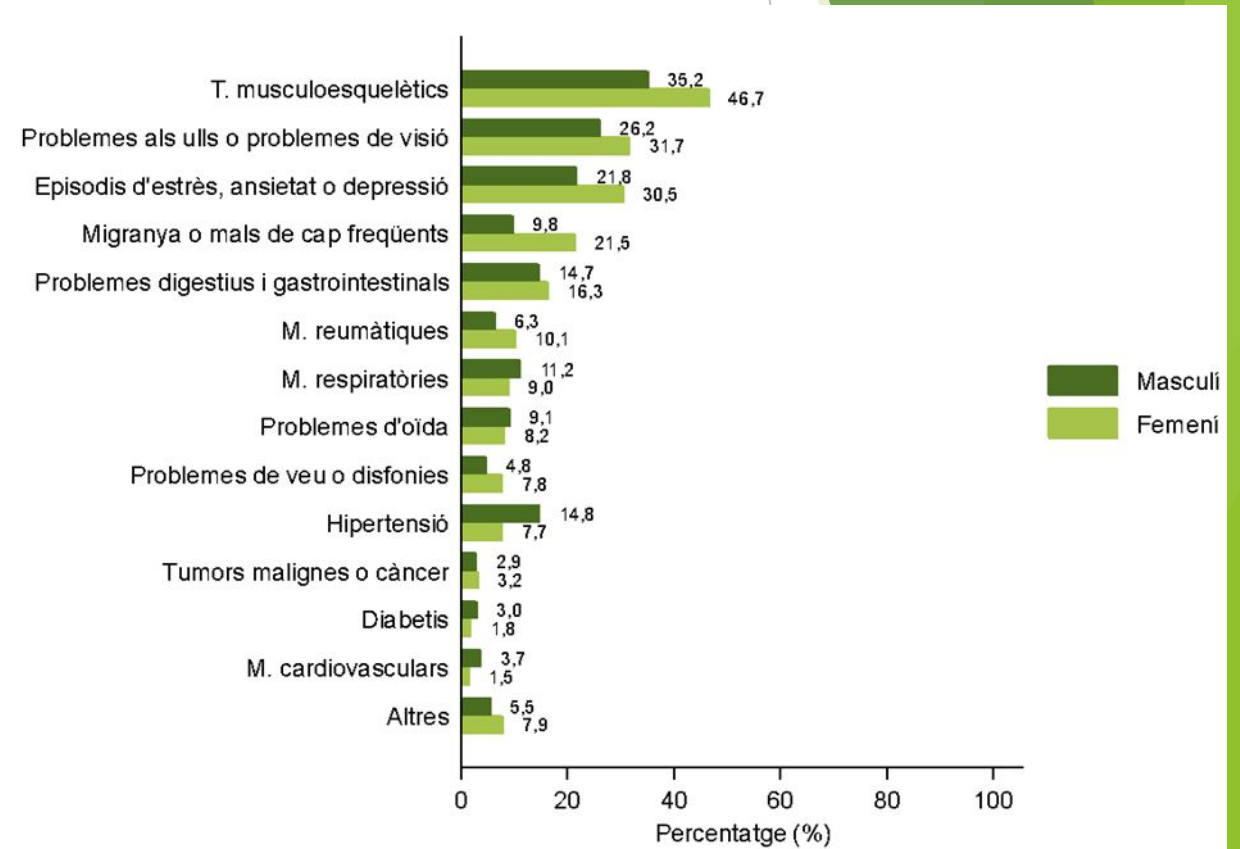


2. Estat de Salut i Qualitat de Vida - PAS/PDI

► Figura 5: Distribució de PAS/PDI segons la salut autopercebuda

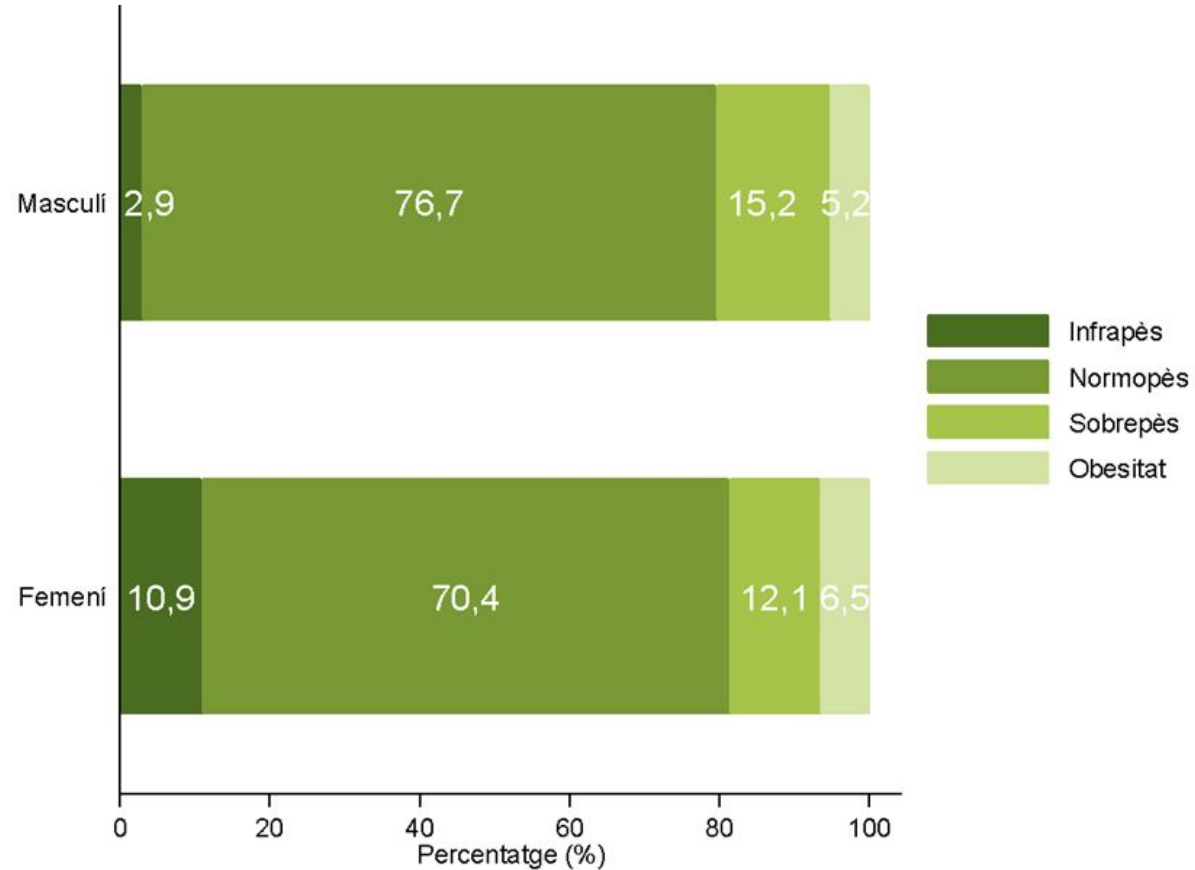


► Figura 6: Percentatge de PAS/PDI que reporta una afecció o trastorn crònic

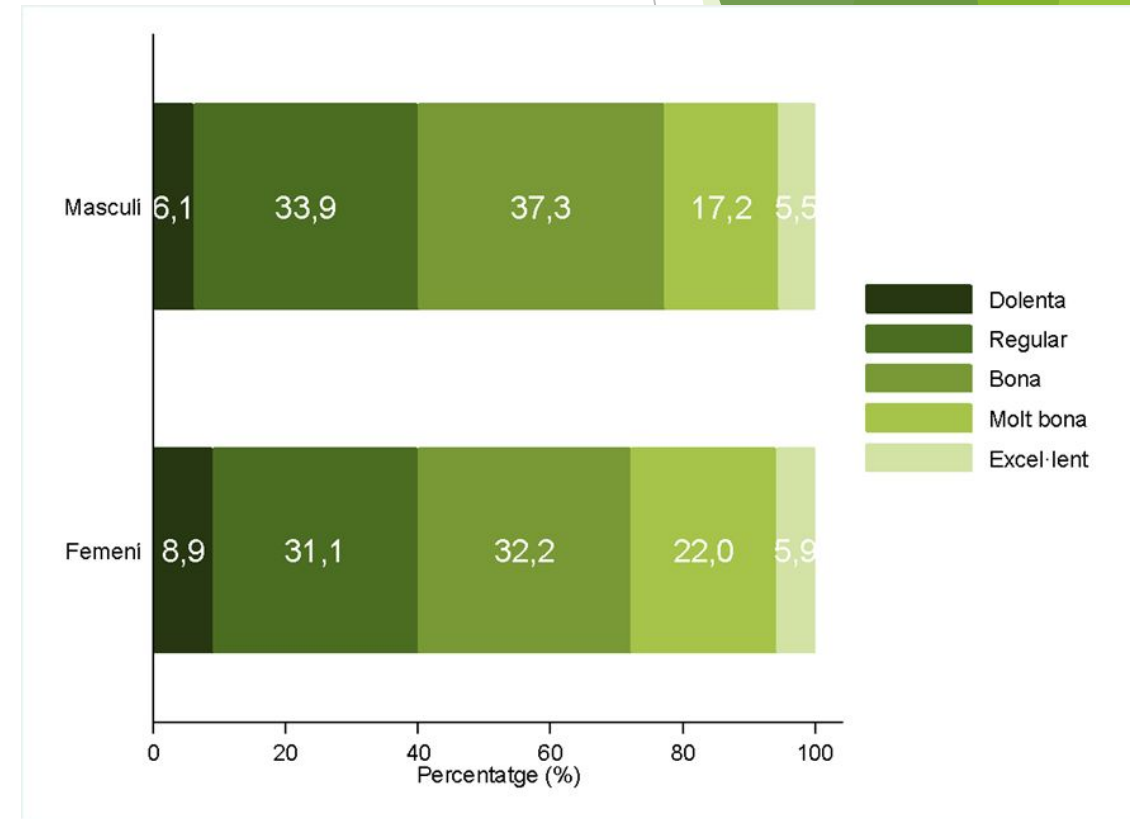


2. Estat de Salut i Qualitat de Vida - Estudiantat

- Figura 7: Distribució de l'Índex de Massa Corporal (IMC), segons gènere.



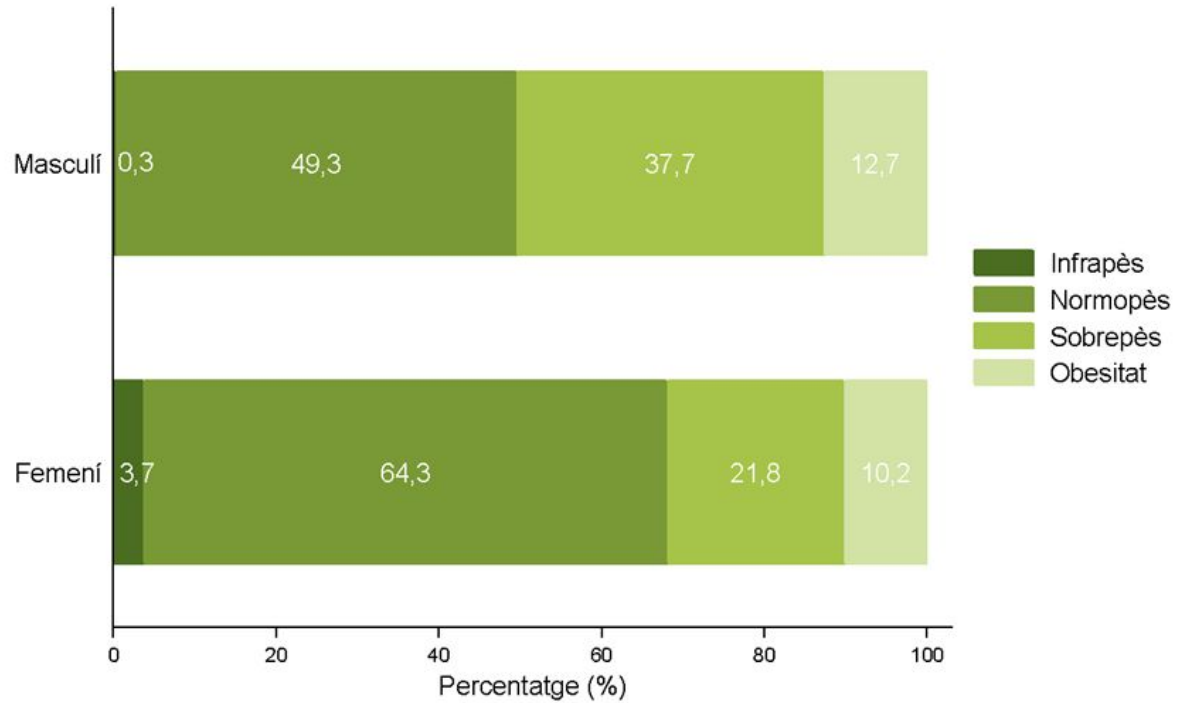
- Figura 8: Distribució de la percepció de la qualitat del son, segons gènere.



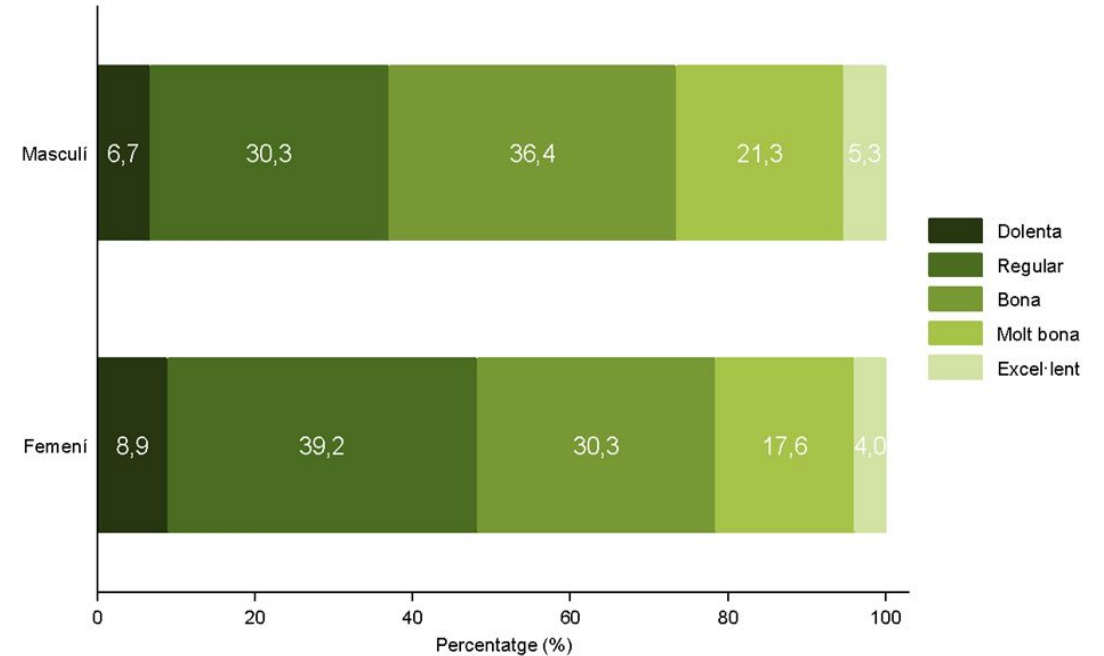
La mitjana d'hores diàries dormides és de 7,4h.

2. Estat de Salut i Qualitat de Vida - PAS/PDI

► Figura 9: Distribució de l'Índex de Massa Corporal (IMC), segons gènere.



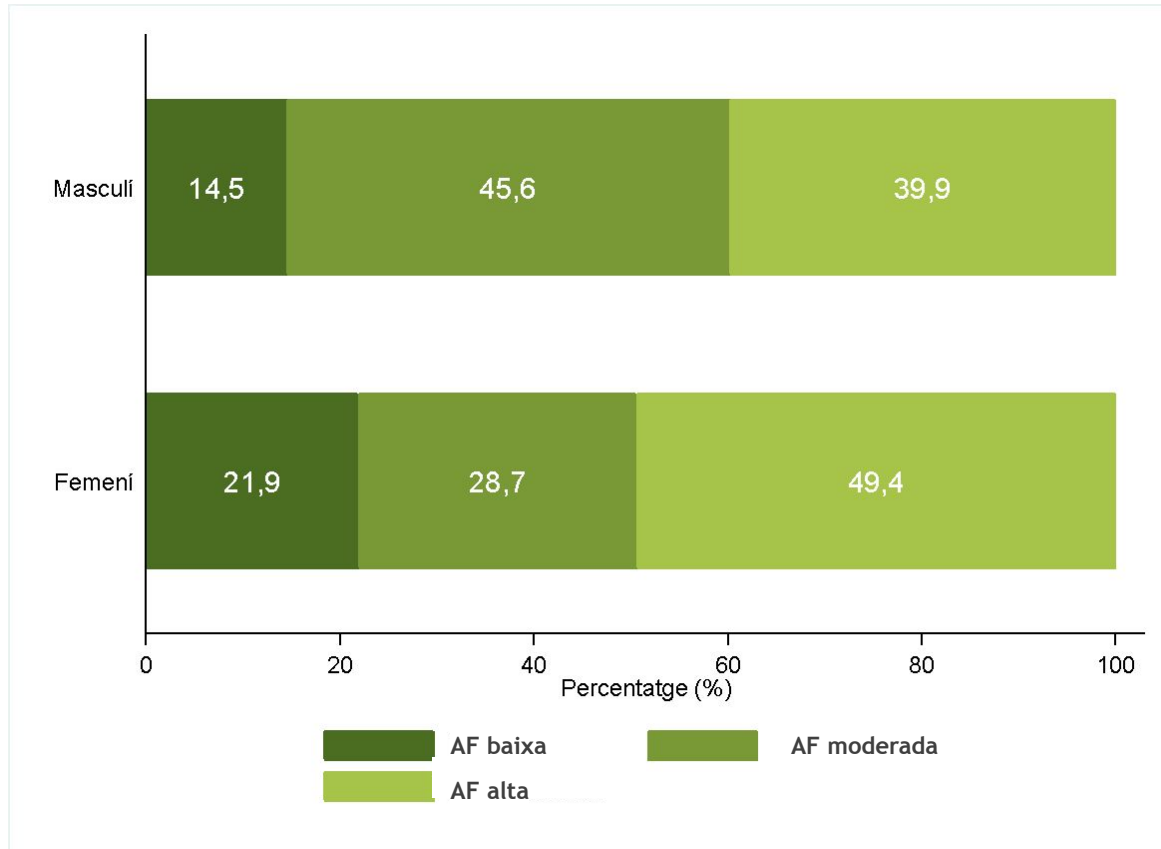
► Figura 10: Distribució de la percepció de la qualitat del son, segons gènere.



La mitjana d'hores diàries dormides és de 7h.

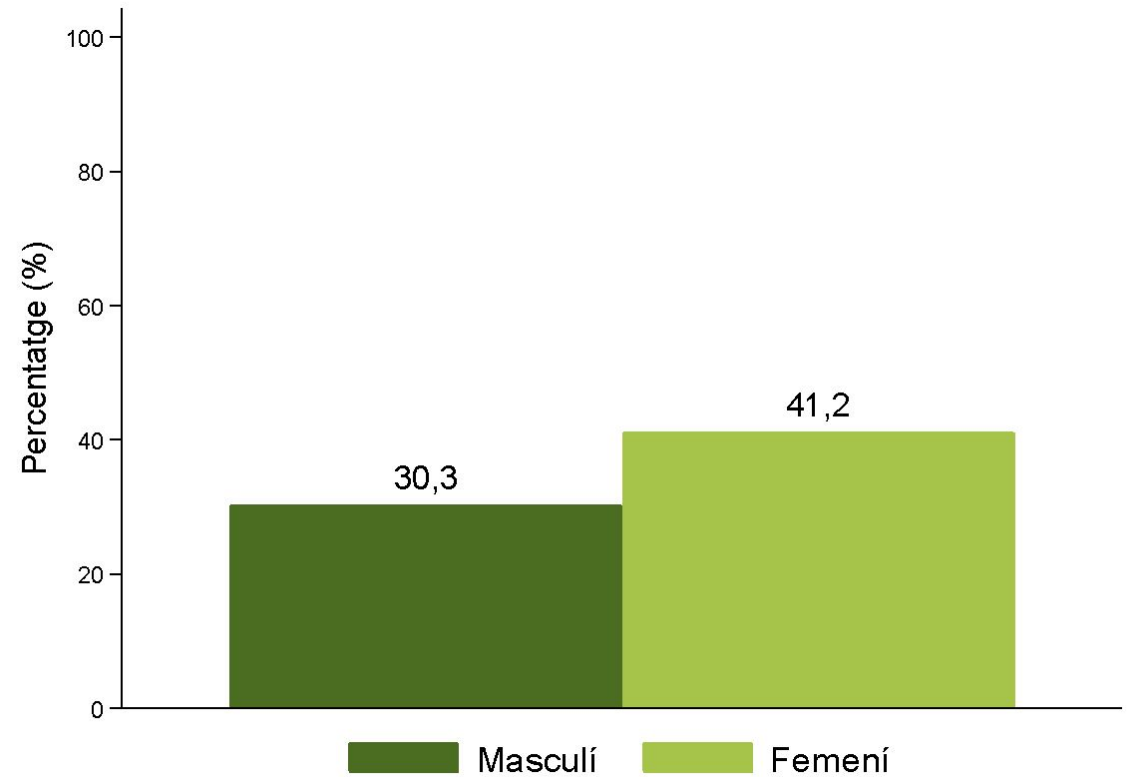
3. Activitat física - Estudiantat

► Figura 11: Distribució de l'estudiantat en funció del seu nivell d'activitat física (segons els criteris de l'IPAQ)



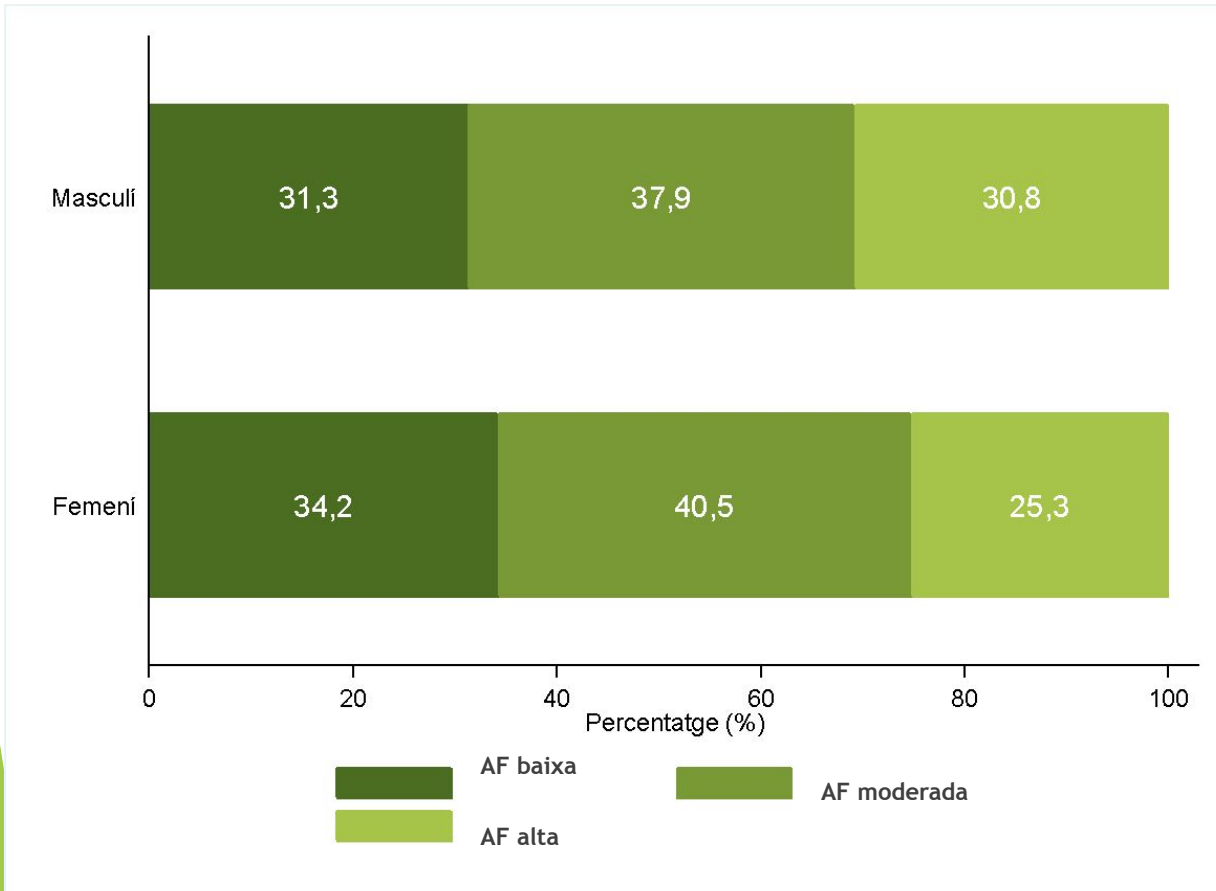
Sedentarisme (>8 hores/dia assegut/da): 79% nois i 55% noies

► Figura 12: Percentatge d'estudiantat que té una mobilitat inactiva (cotxe o moto)

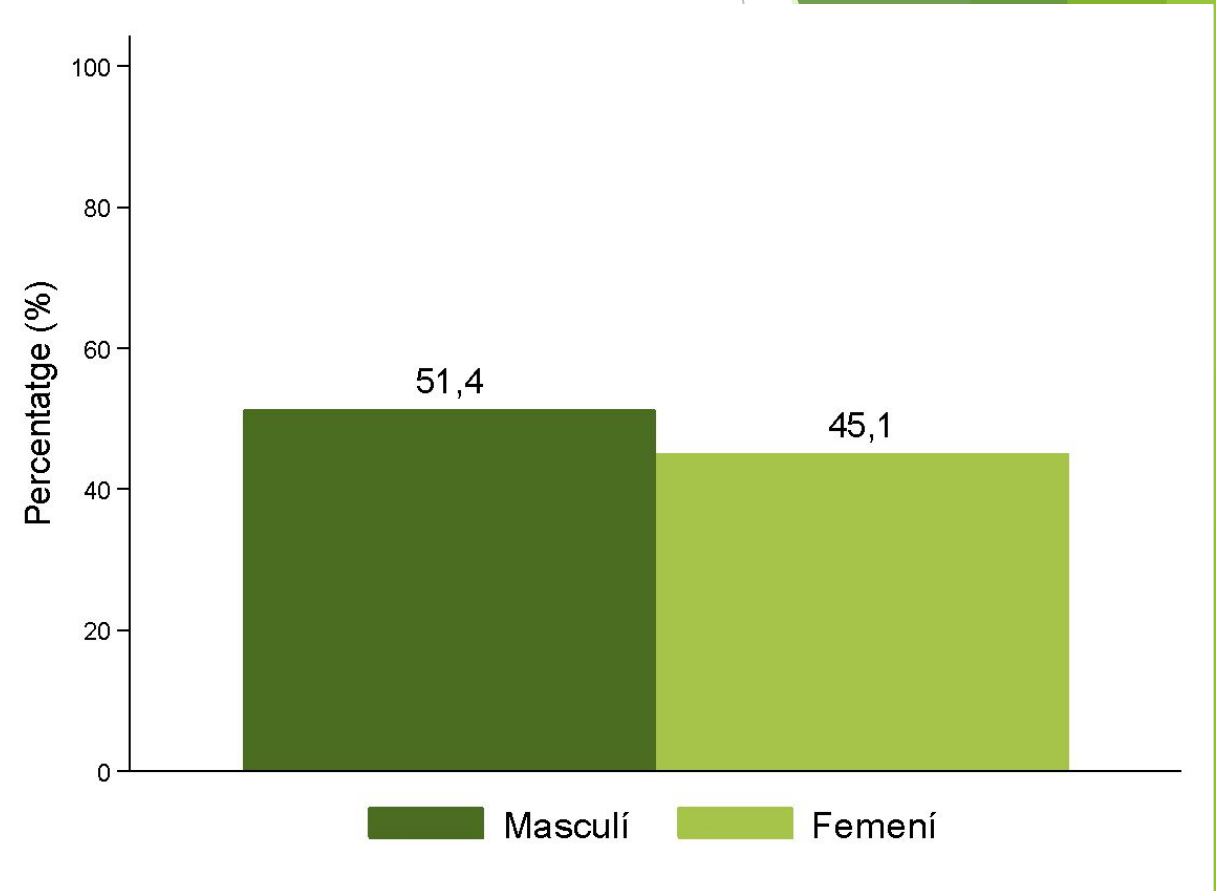


3. Activitat física - PAS/PDI

- ▶ Figura 13: Distribució de PAS/PDI en funció del seu nivell d'activitat física (segons els criteris de l'IPAQ).



- ▶ Figura 14: Percentatge de PAS/PDI que té una mobilitat inactiva (cotxe o moto).



Sedentarisme (>8 hores/dia assegut/da): 56,5% homes i 62,1% dones

4. Alimentació - Estudiantat

► Taula 1: Prevalences de consum recomanat segons grup d'aliments i gènere.

Grups d'aliments	Recomanacions	Masculí		Femení	
		N	%	N	%
cereals refinats*	≥ 3/dia	86	2.23	142	1.98
cereals integrals*	≥ 3/dia	18	0.47	36	0.50
làctics*	1-3/dia	2085	53.89	3310	46.02
verdures*	≥ 2/dia	41	1.06	382	5.31
fruita*	≥ 3/dia	588	15.23	1998	27.80
llegums*	3-6/setmana	491	12.71	1212	16.87
fruits secs*	3-7/setmana	428	11.09	1190	16.56
ous	3-4/setmana	1259	71.53	3272	73.66
peix*	2-3/setmana	2599	67.17	3630	50.47
carn blanca*	≤ 3/setmana	1947	50.41	2086	29.04
carn vermella*	1-2/setmana	2266	58.57	2756	38.32
carn processada*	< 1/mes	574	14.84	2170	30.17
aliments precuinats*	< 1/mes	569	14.71	1634	22.72
snacks salats*	< 1/mes	747	19.31	1925	26.77
pastisseria*	< 1/mes	673	17.39	1591	22.12
café o te*	max. 3/dia	3676	95.16	6802	94.62
refrescos ensucrats*	< 1/mes	2490	64.49	4467	62.15
refrescos light o zero*	< 1/mes	2817	72.96	5144	71.57
begudes energètiques*	< 1/mes	3320	85.97	6336	88.18

*Superior al recomanat

*Inferior al recomanat

4. Alimentació - PAS/PDI

► Taula 2: Prevalences de consum recomanat segons grup d'aliments i gènere.

Grups d'aliments	Recomanacions	Masculí		Femení	
		N	%	N	%
cereals refinats*	≥ 3/dia	80	4.14	81	2.26
cereals integrals*	≥ 3/dia	25	1.29	38	1.06
làctics*	1-3/dia	1071	53.87	2021	54.12
verdures*	≥ 2/dia	31	1.60	139	3.88
fruita*	≥ 3/dia	717	37.09	1509	42.10
llegums*	3-6/setmana	321	16.60	447	12.47
fruits secs*	3-7/setmana	472	24.41	764	21.30
ous	3-4/setmana	989	80.60	1772	79.50
peix*	2-3/setmana	1224	61.57	2171	58.14
carn blanca*	≤ 3/setmana	741	38.33	1259	35.13
carn vermella	1-2/setmana	1223	61.52	2133	57.12
carn processada*	< 1/mes	258	12.98	680	18.21
aliments precuinats*	< 1/mes	499	25.10	1204	32.24
snacks salats*	< 1/mes	459	23.09	979	26.22
pastisseria*	< 1/mes	499	25.10	1030	27.58
café o te*	max. 3/dia	1610	83.29	3125	87.12
refrescos ensucrats*	< 1/mes	1233	63.75	2694	75.13
refrescos light o zero*	< 1/mes	1312	67.94	2540	70.85
begudes energètiques*	< 1/mes	1785	92.25	3444	96.07

*Superior al recomanat

*Inferior al recomanat

RECOMANACIONS PER LA COMUNITAT UNIVERSITÀRIA



ALIMENTS QUE CAL INCREMENTAR

- 5 peces de **Fruita i Verdura** al dia
- **Llegums** mínim 3 cops/setmana
- **Fruits secs** 3-7 grapats/setmana
- **Peix i marisc**



ALIMENTS QUE CAL SUBSTITUIR:

- Substituir **cereals refinats** per **cereals integrals**
- Substituir **begudes ensucrades, light/zero, energètiques** per **aigua**
- Substituir **carn vermella** per **carn blanca**

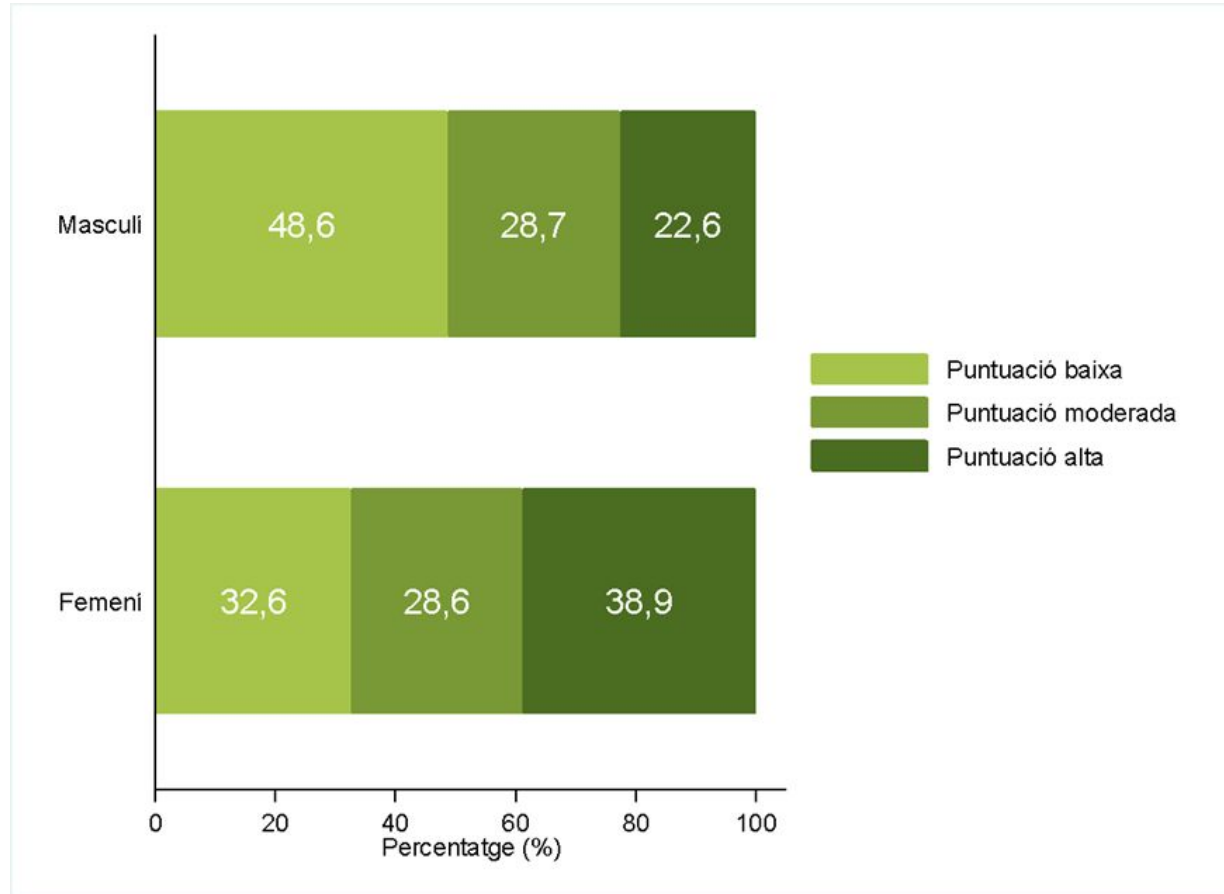


ALIMENTS CONSUM OCASIONAL

- **Snack**
- **Brioixeria**
- **Precuinats**
- **Carn processada**

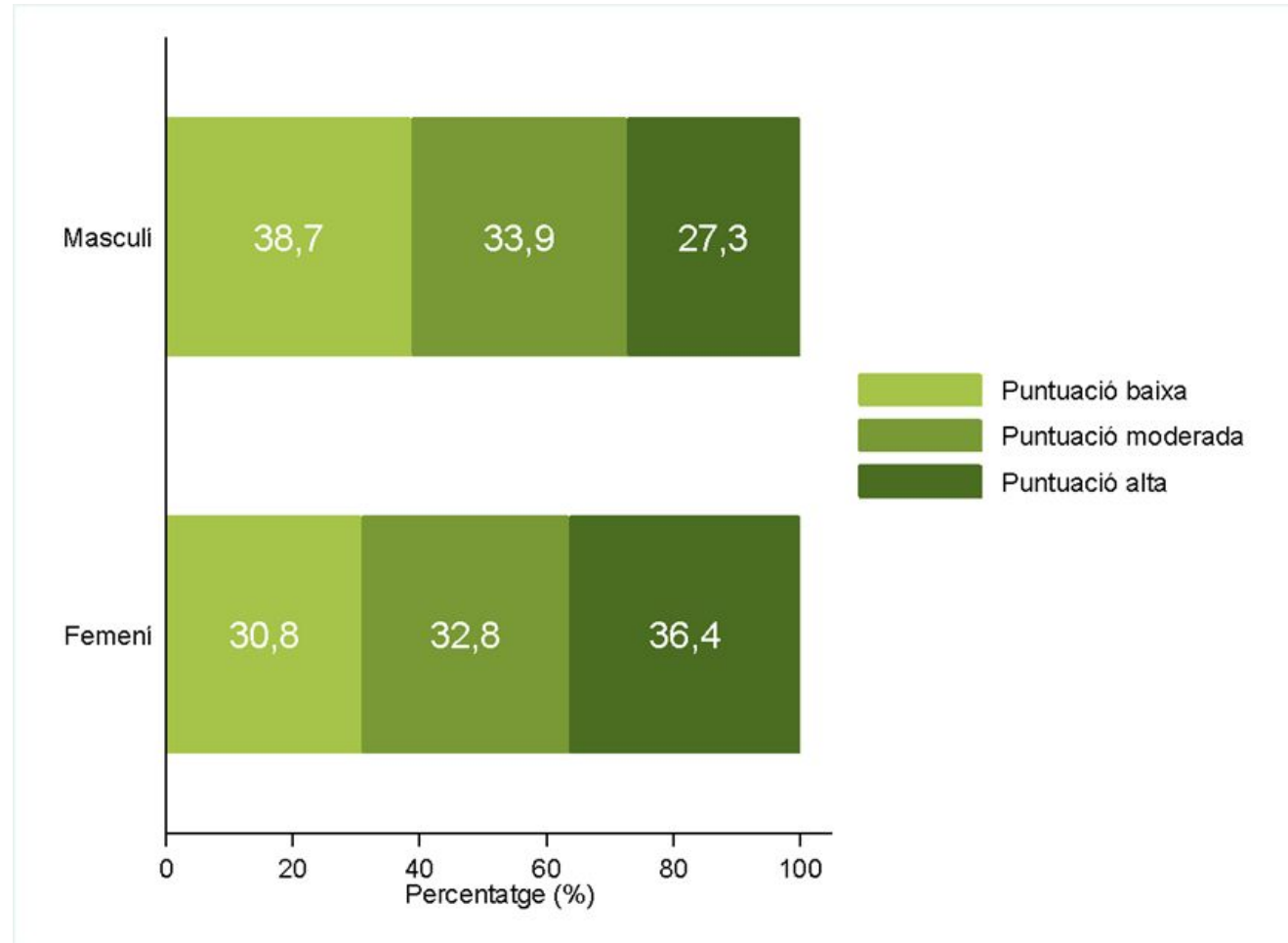
4. Alimentació - Estudiantat

- ▶ Figura 14: Puntuacions en l'Índex d'Alimentació Saludable i Sostenible (IASS), segons gènere.



4. Alimentació - PAS/PDI

- ▶ Figura 15: Puntuacions en l'Índex d'Alimentació Saludable i Sostenible (IASS), segons gènere.



5. Consum de drogues - Estudiantat

Figura 16: Percentatge d'estudiants que fan un consum abusiu d'alcohol (*binge drinking*)

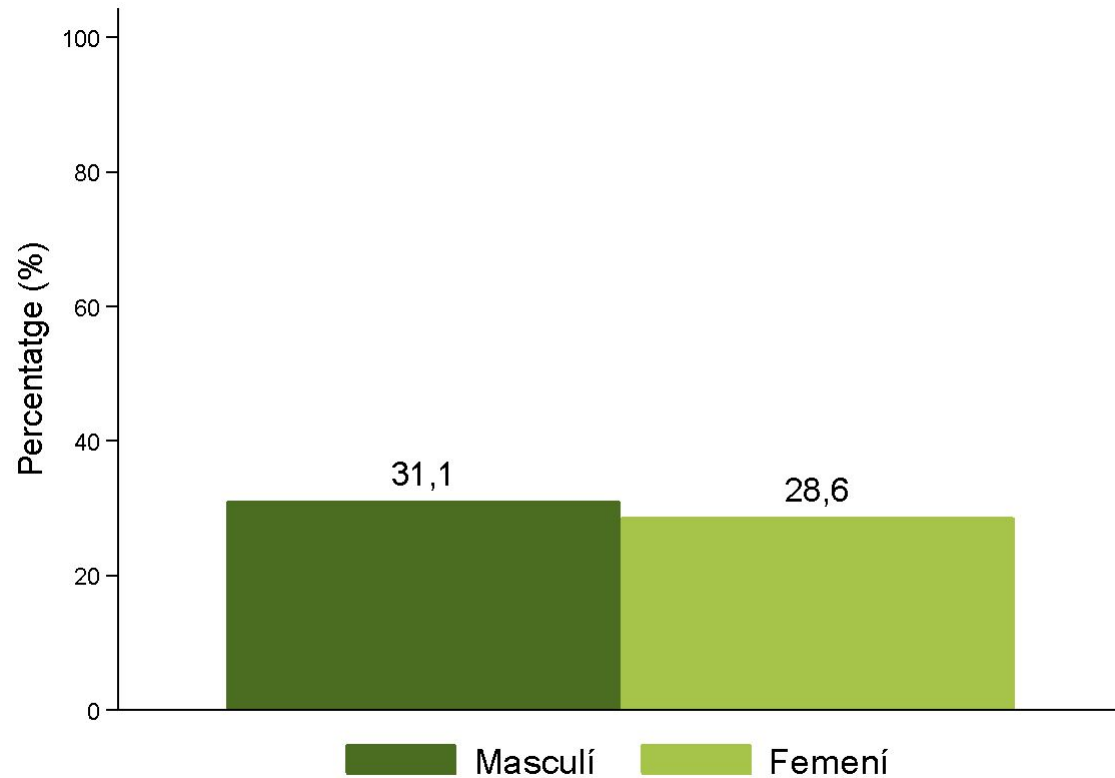
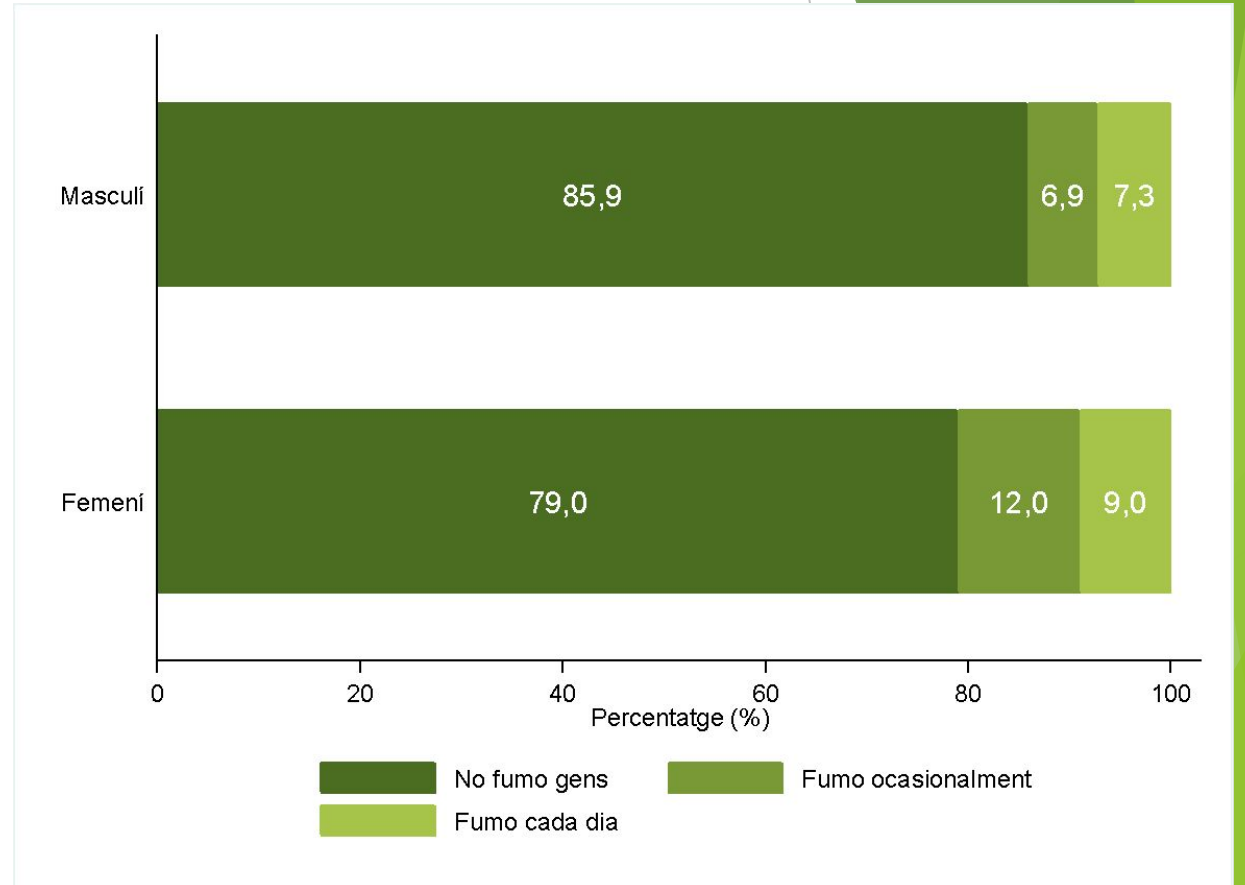


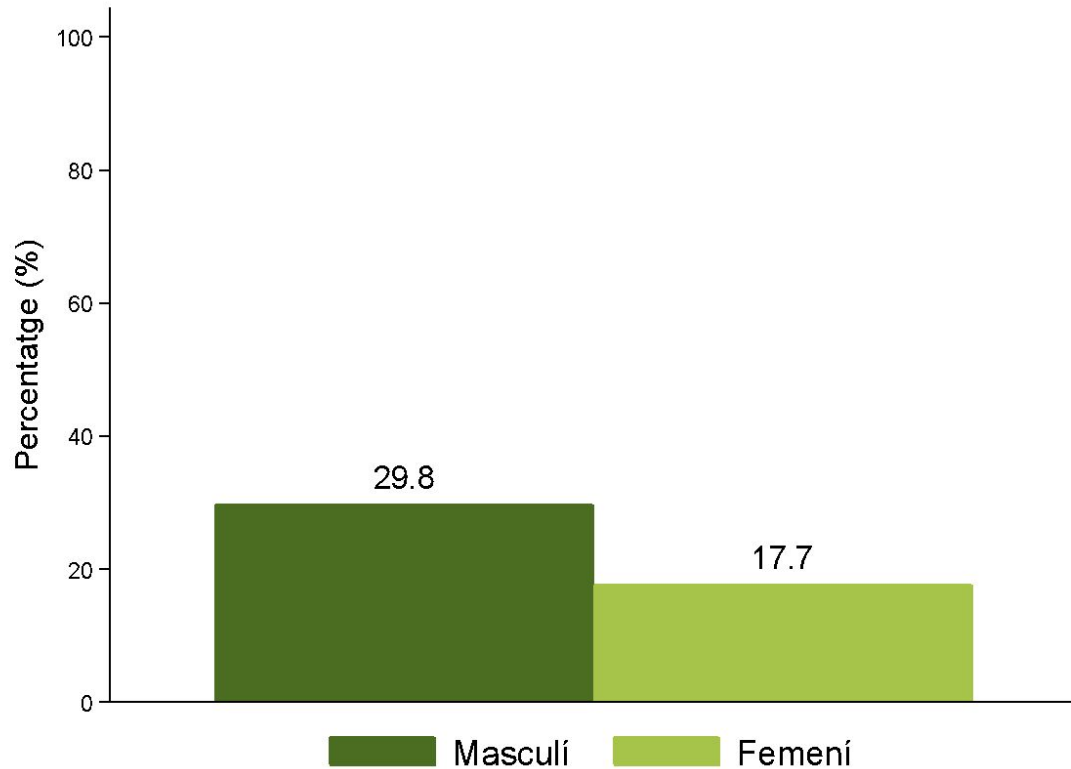
Figura 17: Distribució dels estudiants segons el seu consum de tabac



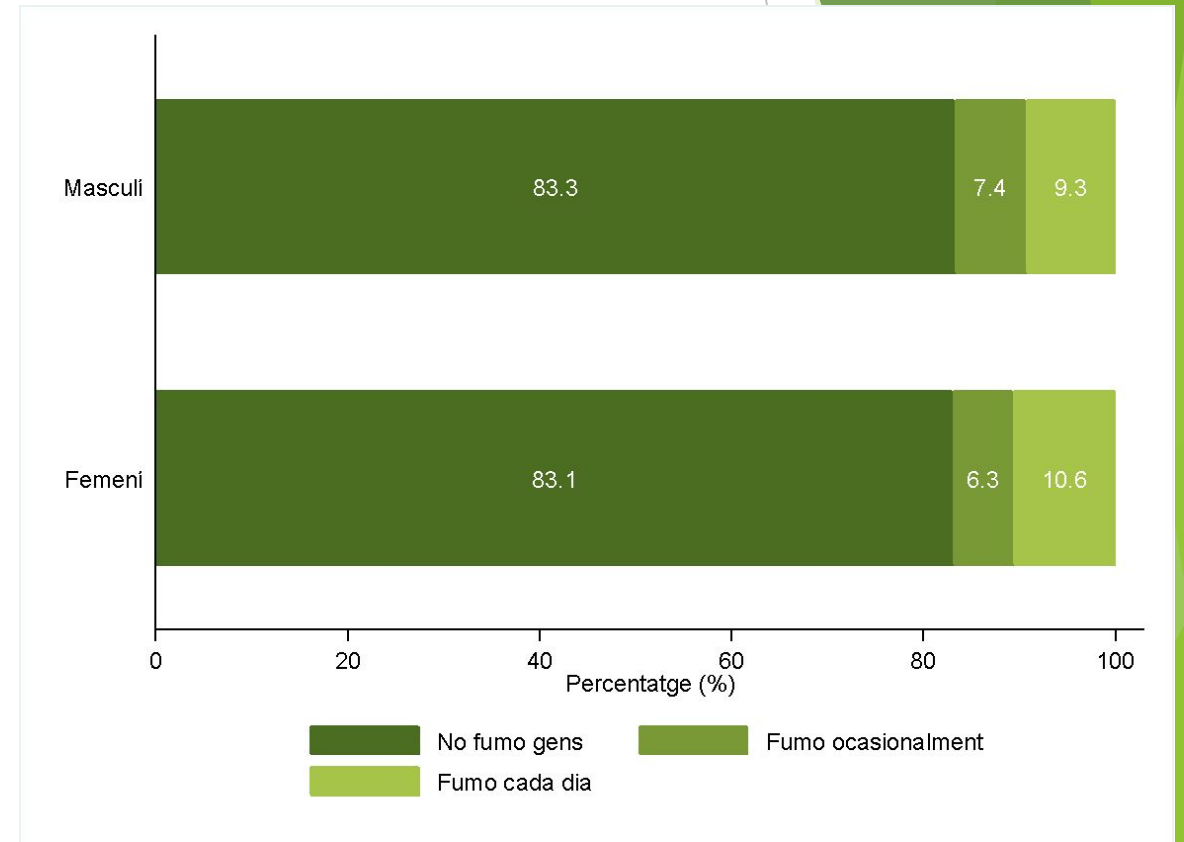
Un 7,4% dels nois i un 6,3% de les noies han consumit cànnabis en els últims 30 dies.

5. Consum de drogues - PAS/PDI

► Figura 18: Percentatge de PAS/PDI que fan un consum abusiu d'alcohol (*binge drinking*)



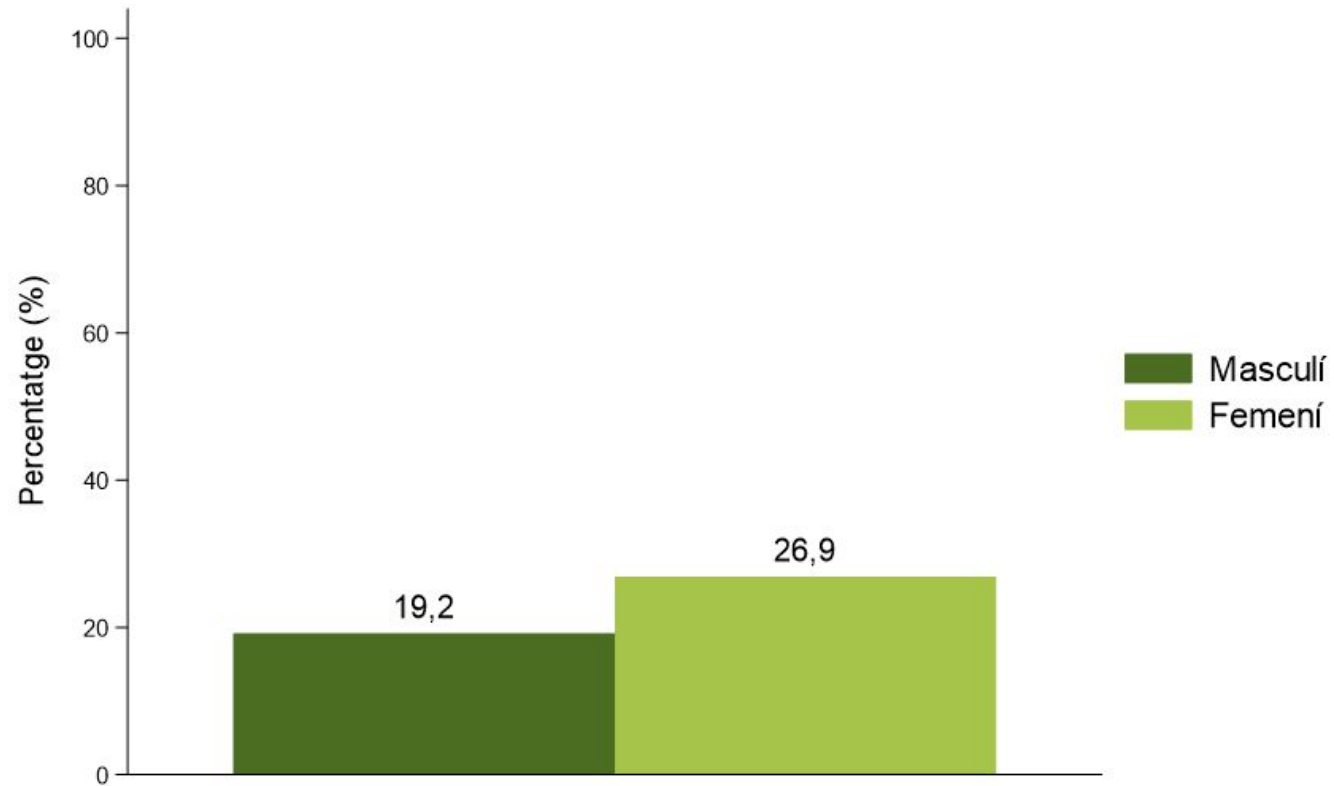
► Figura 19: Distribució del PAS/PDI segons el seu consum de tabac



► Un 3,6% dels homes i un 1,3% de les dones han consumit cànnabis en els últims 30 dies.

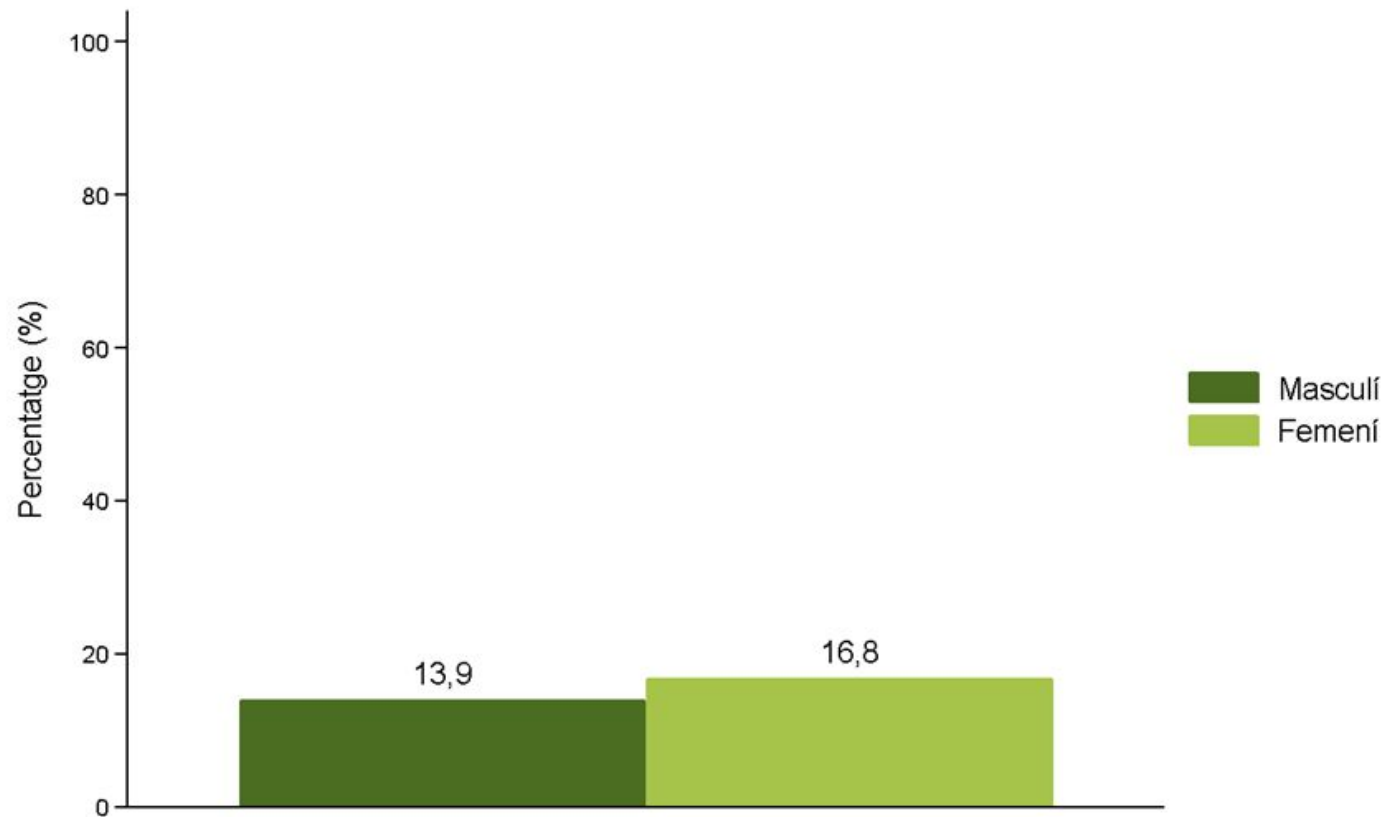
6. Benestar emocional - Estudiantat

► Figura 20: Proporció de persones en risc de patir malestar emocional segons puntuació del GHQ-12, segons gènere.



6. Benestar emocional - PAS/PDI

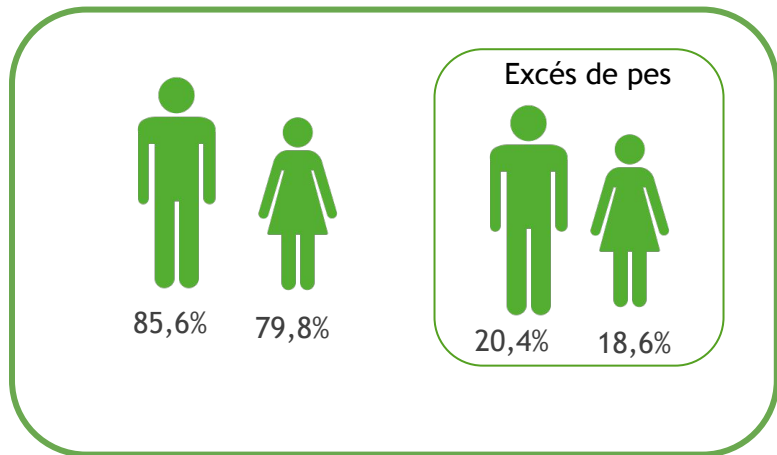
- ▶ Figura 22: Proporció de persones en risc de patir malestar emocional segons puntuació del GHQ-12, segons gènere.



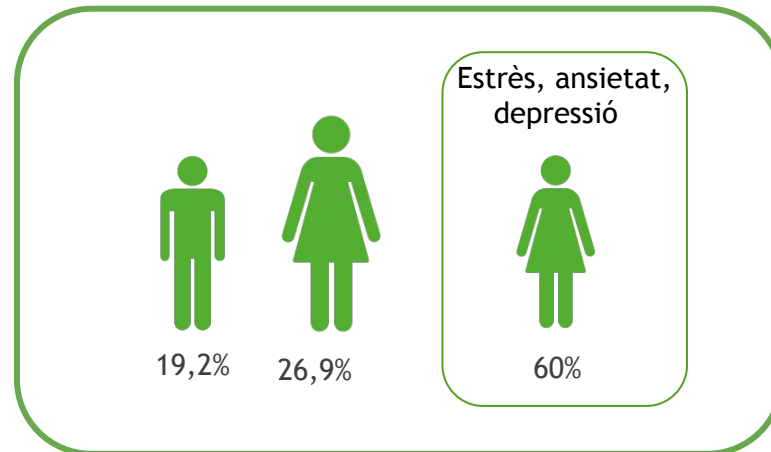
Estudiantat



Salut



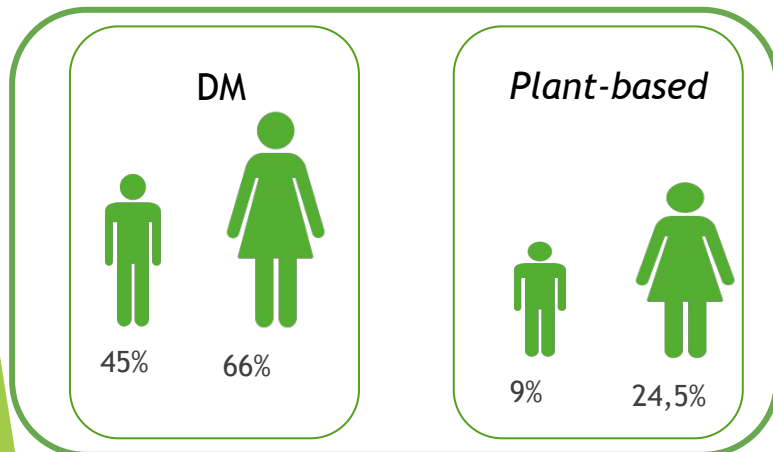
Malestar emocional



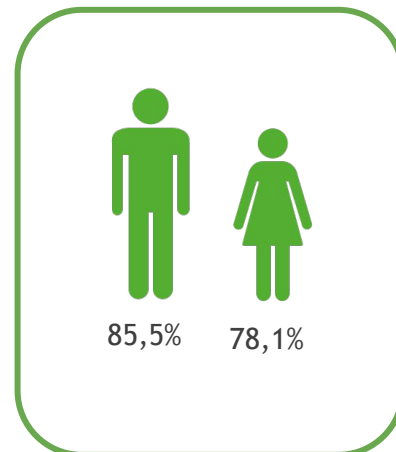
Mala qualitat del son



Alimentació



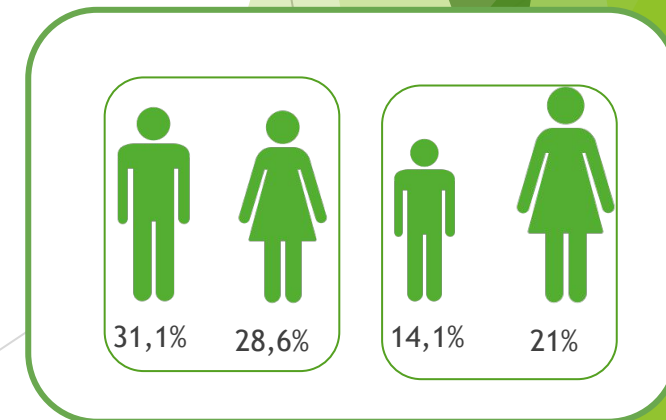
Activitat Física Saludable



Sedentarisme



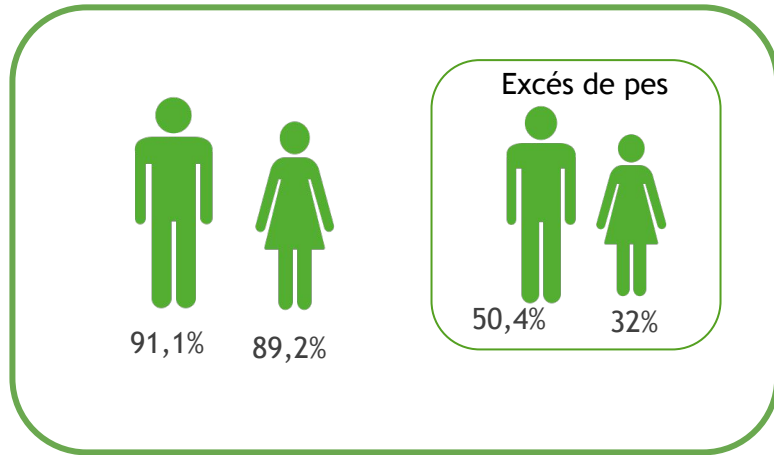
Consum drogues



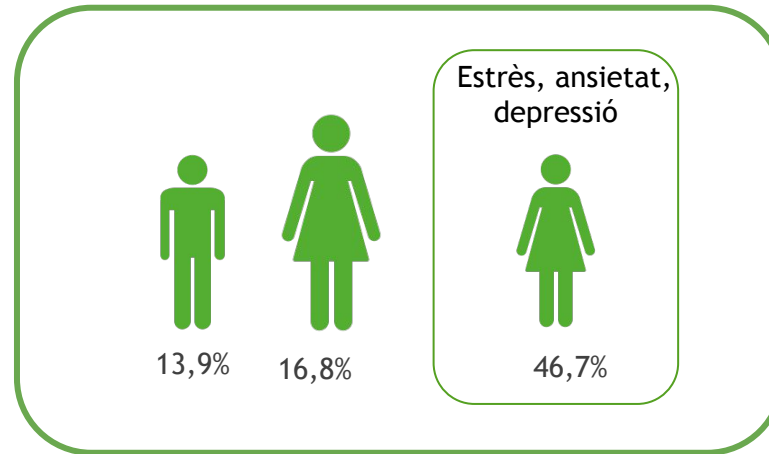
PAS/PDI



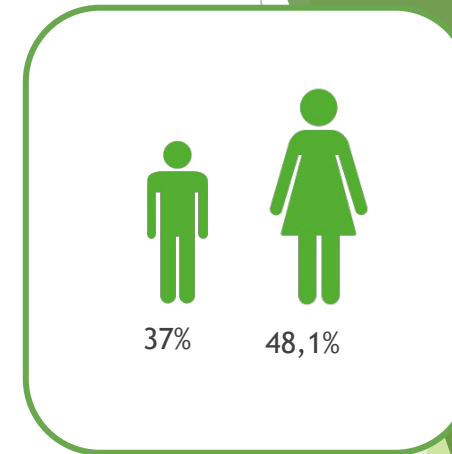
Salut



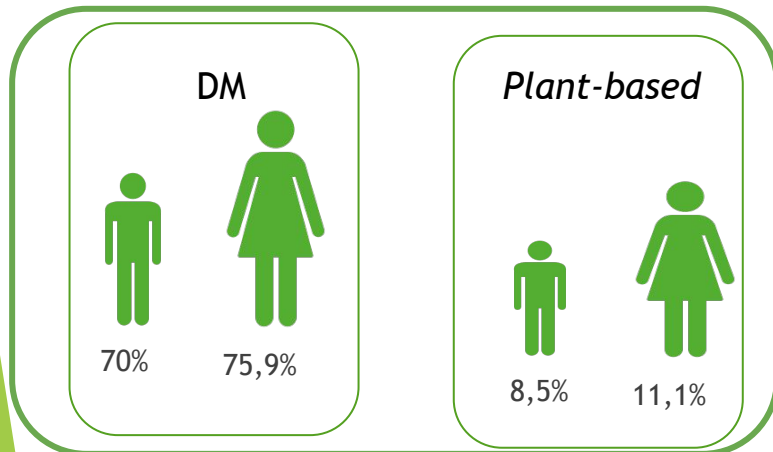
Malestar emocional



Mala qualitat del son



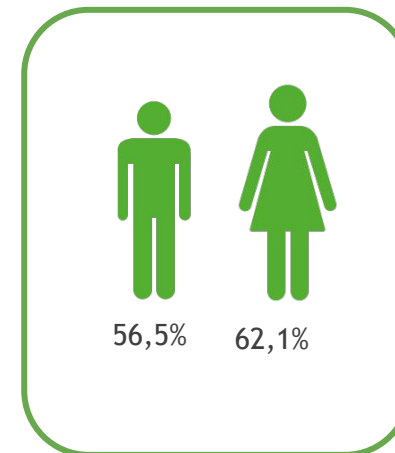
Alimentació



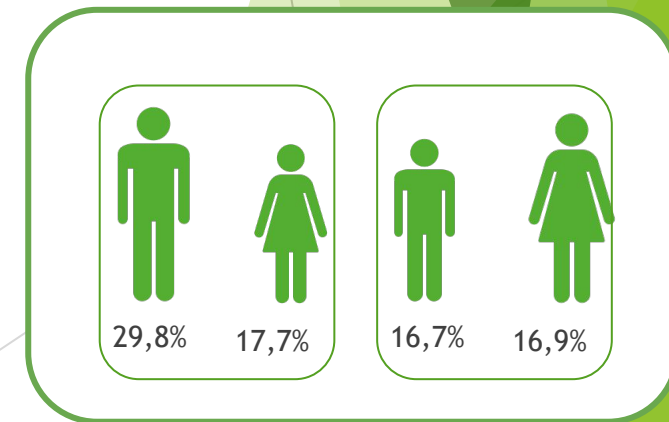
Activitat Física Saludable



Sedentarisme



Consum drogues



Conclusions estudiantat

- La majoria percep tenir una salut bona a excel·lent, especialment els homes.
- Més de la meitat de dones indiquen patir estrès, ansietat o depressió.
- La majoria de la mostra està en normopès, i un en 20% de sobrepès.
- Al voltant del 40% declaren tenir una qualitat del son regular o dolenta.
- La majoria compleix amb les recomanacions mundials d'activitat física saludable.
- Els homes passen més hores asseguts en comparació en dones.
- La majoria declaren seguir la Dieta Mediterrània. Un 25% de noies declaren seguir dietes *plant-based*.
- Però hi ha un baixa adherència a les recomanacions per fruita, verdura, llegums, cereals i peix. Un consum excessiu de snacks, brioixeria, precuinats i carn processada.
- Més del 10% fan un consum habitual de begudes energètiques.
- El nivell d'activitat física, en ambdós gèneres, es relaciona positivament amb una alimentació saludable.
- 1 de cada 3 estudiants fa *binge drinking*.
- El consum diari de tabac és superior en dones que en homes.
- Un risc més gran de malestar emocional està associat amb inactivitat física, una alimentació poc saludable i pitjor qualitat del son.

Conclusions PAS/PDI

- La majoria consideren que la seva salut és de bona a excel·lent.
- Les dones indiquen una prevalença més gran d'afeccions mèdiques i de diversitat funcional respecte els homes.
- Els homes presenten més sobrepès i obesitat que les dones (50% vs. 30%).
- Al voltant del 40% declaren tenir una qualitat del son regular o dolenta.
- La majoria compleix amb les recomanacions mundials d'activitat física saludable.
- Hi ha una alta prevalença de sedentarisme.
- La inactivitat física es relaciona amb una pitjor qualitat de son.
- La majoria declara seguir una Dieta Mediterrània.
- Però hi ha una baixa adherència a les recomanacions per verdura, llegums i cereals.
- Hi ha un consum excessiu de snacks, brioixeria, carn processada i precuinats.
- Seguir una alimentació més saludable i sostenible està relacionat amb millor autopercepció de la seva salut i normopès.
- Aproximadament 1 de cada 3 homes fa *binge drinking*.
- EL consum de tabac s'associa a més sobrepès i obesitat en dones.
- El malestar emocional és més prevalent en dones, en persones amb obesitat, en persones que indiquen un consum de risc d'alcohol.

Línies d'intervenció





1. Baixa adherència a la dieta mediterrània (DM) malgrat que la mostra percebi que segueix la DM (altes diferències percepció vs. consum).
2. Alt nivell de malestar emocional (relacionat amb altres hàbits com el son, alimentació i activitat física...).
3. Alt nivell de mala qualitat del son (relacionat amb altres hàbits i salut).
4. Alt compliment de les recomanacions d'activitat física, tot i alt índex de sedentarisme.
5. La mostra segueix les recomanacions d'activitat física (AF) (i hi ha una relació positiva amb la DM i altres dietes basades en plantes). Un millor nivell d'AF es relaciona amb una millor adherència a la DM i a les dietes basades en plantes. Un baix nivell d'AF (per sota de les recomanacions) està associat a un augment del consum de snacks, menjar ràpid, menjars precuinats i carn processada.

Comunitat Universitària



Salut

- Campanyes prevenció de trastorns de la conducta alimentaria (TCA) 
- Prevenció del sobrepès i obesitat 



Malestar emocional

- Recursos de suport emocional (serveis d'assessorament o grups de suport)
- Gestió de l'estrès
- Programes d'educació psicoafectiva
- Potenciar actius en salut



Mala qualitat del son

- Tallers informatius higiene del son i crono ritmes
- Reduir l'exposició a pantalles abans de dormir i mantenir una rutina regular.
- Entregues acadèmiques horari Europeu



Alimentació

- La Importància fruites i verdures
- Opcions saludables als menjadors
- Promoure receptes senzilles i equilibrades
- Reduir la disponibilitat de snacks poc saludables i refrescs als espais comuns
- Avaluació i licitació vendent



Activitat Física (AF) Saludable

- Tallers d'Activitat física
- Carrils bici/pedestres
- Celebració Dia Mundial Activitat Física (DMAF)
- Mobilitat activa



Sedentarisme

- Pauses actives
- Classes/reunions actives
- Automonitorització



Consum drogues

- Prevenció entre iguals
- Campanyes conscienciació
- "QdeFesta" festes universitàries

ESTUDIANTAT:

► **Promoure l'activitat física:**

Fomentar programes d'exercici regular, com caminar, fer exercici o practicar esports.

Sensibilitzar sobre els riscos del sedentarisme i animar els estudiants i el personal a moure's més durant el dia.

Organitzar activitats en grup, com classes de ioga, excursions o esports, per fomentar l'activitat física.

► **Millorar la qualitat del son:**

Educar sobre la importància del son adequat i proporcionar recursos per millorar la higiene del son.

Crear un entorn propici per al descans, com reduir l'exposició a pantalles abans de dormir i mantenir una rutina regular.

► **Promoure una alimentació saludable:**

Conscienciar sobre la importància de consumir fruites i verdures fresques.

Oferir opcions saludables als menjadors universitaris i promoure receptes senzilles i equilibrades.

Reduir la disponibilitat de snacks poc saludables i refrescs als espais comuns.

Proporcionar recursos de suport emocional, com serveis d'assessorament o grups de suport.

► **Benestar emocional:**

Fomentar pràctiques de gestió de l'estrès i l'ansietat, com la meditació o la plena consciència.

La incorporació de programes d'educació psicoafectiva podria ser beneficiosa per abordar el malestar emocional.

TREBALLADORS:

► Promoció de l'activitat física:

Fomentar programes d'exercici regular, com caminar, fer exercici o practicar esports.

Sensibilitzar sobre els riscos del sedentarisme i animar els estudiants i el personal a moure's més durant el dia.

Organitzar activitats en grup, com classes de ioga, excursions o esports, per fomentar l'activitat física.

► Millorar la qualitat del son:

Educar sobre la importància del son adequat i proporcionar recursos per millorar la higiene del son.

Crear un entorn propici per al descans, com reduir l'exposició a pantalles abans de dormir i mantenir una rutina regular.

► Promoure una alimentació saludable i sostenible:

Conscienciar sobre la importància de consumir fruites i verdures fresques.

Oferir opcions saludables als menjadors universitaris i promoure receptes senzilles i equilibrades.

Reduir la disponibilitat de snacks poc saludables i refrescs als espais comuns.

► Fomentar el benestar emocional:

Proporcionar recursos de suport emocional, com serveis d'assessorament o grups de suport.

Fomentar pràctiques de gestió de l'estrès i l'ansietat, com la meditació o la plena consciència.

► Promoure el consum responsable d'alcohol:

Sensibilitzar sobre els riscos del binge drinking i proporcionar informació sobre consum responsable.

Organitzar campanyes de conscienciació i activitats alternatives als excessos d'alcohol.

Millorar les relacions interpersonals:

Organitzar activitats socials i grups d'interès per afavorir la connexió entre membres de la comunitat universitària.