



ENTREVISTA

“Voldríem que la UIB incorporàs la salut al seu projecte educatiu”

PARLAM AMB...

Miquel Bennasar

INVESTIGADOR DE LA
UIB I AUTOR D'UNA TESI
DOCTORAL SOBRE ESTILS DE
VIDA I SALUT

J. MATEU
PALMA

■ Miquel Bennasar Veny forma part del grup d'investigació Evidència Estils de Vida i Salut (EVES) de la UIB i el IUNICS i és autor d'una tesi doctoral amb la qual ha creat un qüestionari que permet avaluar l'estat de salut i l'estil de vida dels estudiants de la Universitat.

■ En què consisteix aquest qüestionari?

■ El vàrem anomenar EVISAUN i el vàrem aplicar a estudiants de la UIB, encara que també pot servir per a altres universitats. Vàrem agafar aleatòriament una mostra representativa dels estudis de grau de la UIB per branques i pasàrem el qüestionari que havíem creat a prop de 440 alumnes durant el curs 2010-2011. L'objectiu era conèixer l'estat de salut, les conductes i els estils de vida dels estudiants.

■ I la conclusió és?

■ Quant a la salut, com que la majoria són joves, en general l'estat de salut és bo, però també hem detectat un nivell d'estrès alt en el 50% d'ells, sobretot en dones, que atribuïm a les pressions dels nous plans d'estudis, que impliquen molts de treballs i terminis. Les dones dediquen més temps als treballs i van més a classe que els homes. Una cosa interessant que hem constatat és que, quant a estils de vida entre els alumnes, no hi ha diferències entre les classes



Miquel Bennasar és membre del grup d'investigació EVES. UIB

“Malgrat l'alt grau de formació en sexualitat, hi ha un elevat índex de conductes de risc entre els estudiants”

socials, probablement perquè hem de considerar els estudiants universitaris com un grup privilegiat.

■ També analitzau aspectes com l'activitat física.

■ Hi hem detectat una prevalença d'un 60%, cosa que suposa un descens considerable en comparació amb la pràctica d'exercici físic a l'institut. Principalment diuen que és per falta de temps, però també hi poden influir aspectes com canvis de residència, obligatorietat o constància. Els homes en solen fer més que les dones.

■ Els universitaris consumeixen moltes drogues?

■ Hi ha un índex de consum igual que en la població general. L'únic que crida l'atenció és el consum de tranquil·litzants, que és alt, però pot estar relacionat amb el nivell d'estrès. També crida l'atenció que, malgrat que tenen una alta formació en sexualitat, hi ha un elevat índex de conductes de risc i un consum molt elevat de la

píndola postcoital, més que en la població general.

■ D'alimentació, com van?

■ Hi ha una pèrdua constant de la dieta mediterrània a favor d'una dieta més global, amb més greixos saturats i sal. El consum de fruites, llegums i cereals està molt allunyat de les recomanacions nutricionals.

■ Ara que teniu el qüestionari elaborat, quina és la propera passa?

■ La comissió tècnica de la Red Española de Universidades Saludables (REUS) a la UIB, juntament amb tècnics de la direcció general de Salut Pública del Govern, treballam per implementar mesures entre la comunitat universitària, com el foment de l'exercici físic o fer una avaluació de totes les màquines de menjar i beguda del campus perquè ofereixin alternatives saludables, i el mateix amb els bars. També volem posar en marxa a internet la Plataforma UIB Saludable, on hi haurà recomanacions i eines per ajudar els membres de la comunitat universitària a millorar el seu estil de vida. Voldríem que la UIB incorporàs la temàtica de la salut al seu projecte educatiu i així també es podrien tenir en compte aspectes com la construcció d'edificis saludables, entre d'altres.



Miquel Bennassar, autor de la tesis.

› Tesis sobre el estilo de vida de los alumnos

El trabajo es obra de Miquel Bennassar Veny

Los universitarios varones consumen más alcohol y las mujeres tienen una dieta más saludable

R.L.

El estilo de vida de los alumnos universitarios presenta diferencias según el sexo: los varones consumen más alcohol y practican más deporte, mientras que las mujeres tienen una dieta más saludable. En cambio no hay diferencias en función de la clase social. Estas son algunas de las conclusiones de la tesis

doctoral de Miquel Bennassar, que ha creado un cuestionario para evaluar los estilos de vida y el estado de salud de los alumnos de la UIB.

Otro resultado es que la prevalencia del consumo de drogas es similar a la población general, excepto en el caso del tabaco, ya que se confirma una importante tendencia a la disminución de este hábito.