

Un 63% dels universitaris admeten que fan servir el mòbil per sentir-se millor

Utilitzen el mòbil 4,5 hores al dia i 6 de cada 10 diuen que hi estan una mica enganxats

MAYTE RIUS
Barcelona

Els universitaris espanyols fan un ús molt intensiu del mòbil, entre altres raons perquè el vinculen amb el seu benestar emocional. Segons les respostes facilitades per 16.574 estudiants per a l'informe *Ús del telèfon mòbil, estil de vida i benestar psicològic en estudiants universitaris* elaborat per la Xarxa Espanyola d'Universitats Promotores de Salut (Reups) i la Fundació Mapfre, un 63% utilitza el mòbil per sentir-se millor i un 74% quan se sent sol. A més, gairebé set de cada deu estan convençuts que sense el telèfon a la mà es quedarien aïllats perquè als seus amics els costaria de connectar-hi.

El resultat és que es passen mirant el mòbil una mitjana de 4,5 hores al dia. I alguns, més. És el cas de les universitàries: un

La Reups i la Fundació Mapfre han analitzat el comportament de 16.574 universitaris

35,8% excedeix les cinc hores d'ús els caps de setmana i un 31%, també en dies feiners. També el fan servir més els estudiants que conviuen amb companys que els que viuen amb els pares, mentre que els que viuen en parella o tenen unitat familiar pròpia són els que passen menys hores connectats. Amb tot, hi ha diferències segons el tipus d'estudis: els que hi dediquen més temps són els que cursen carreres de ciències socials i jurídiques, i els que menys, els d'enginyeria i arquitectura.

Antoni Aguiló, president de la Reups i catedràtic de Salut Pública de la Universitat de les Illes Balears, va explicar ahir que, segons es desprèn de les respostes a diverses qüestions relacionades amb el mòbil, pràcticament la meitat dels universitaris, "i més elles que ells", en fan un ús problemàtic. De fet, un 59% admet que hi està més enganxat del que li agradaria, un 66% reconeix que el fa servir quan hauria d'estar fent una altra cosa, i un 60% que li treu temps de son i el perjudica a l'hora de dormir.

Malgrat això, més de la meitat dels enquestats assegura que la pandèmia no ha fet sinó aug-



L'ús problemàtic del mòbil és més gran entre les alumnes que entre els alumnes de les 18 universitats espanyoles analitzades

ESTAT DE SALUT DELS ESTUDIANTS DE CICLE SUPERIOR

Un 10% d'alumnes, amb pes baix

■ L'informe fet per la Xarxa Espanyola d'Universitats Promotores de Salut i la Fundació Mapfre també radiografia altres aspectes de l'estil de vida dels universitaris, com ara l'alimentació. I la conclusió és que no és gaire sana. Pràcticament dos de cada tres universitaris tenen una adherència baixa a la dieta mediterrània. Les dones i els alumnes de ciències de la salut són els col·lectius que més segueixen aquest patró alimentari, però també de manera minoritària: amb prou feines un 37% en el cas de les dones. "Crida l'atenció el poc consum de verdures, llegums i peix entre els universitaris,

que estan en una etapa de desenvolupament en què adquireixen hàbits que després mantindran d'adults", va comentar Antonio Guzmán. Segons l'estudi, un 80% mengen, a tot estirar, dues peces de fruita cada dia, i un 48% mengen brioixeria industrial almenys una o dues vegades a la setmana. I aquests hàbits alimentaris deixen empremta en la salut. Un de cada sis universitaris tenen sobrepès i un 5% tenen obesitat. En l'altre extrem, un 10% de les noies i un 3,5% dels nois presenten un pes baix, cosa que està relacionada amb l'augment de casos de trastorns alimentaris els últims anys.

Molta por i ansietat

■ Més de la meitat dels universitaris creuen que amb la pandèmia –que ha mantingut molts alumnes fora de les aules durant gairebé dos cursos– la seva salut ha empitjorat. S'observa d'una manera clara en les respostes relacionades amb la seva salut mental, però també els ha afectat la física: un 44,4% de l'alumnat ha declarat que s'havia contagiat de covid i un 0,7% havia estat hospitalitzat per aquesta causa. Pel que fa al seu estat emocional, un 49% (57,4% en el cas de les dones i 31% entre els homes) declara que ha sentit molta o força por: por de morir a causa de la

covid (21,4%), que mori algun familiar (75%) o que les pandèmies es converteixin en part de les seves vides (55%). A més a més, tres de cada quatre declaren que s'han sentit ansiosos o alterats durant la pandèmia. La veritat és que un de cada deu té un familiar que ha mort a conseqüència del coronavirus. Altres dades que revelen l'impacte de la pandèmia en el benestar psicològic dels universitaris són que un 52% respon que "molts o bastants dies" ha sentit poc interès o plaer a l'hora de fer coses o que un 47,4% s'ha sentit decaïgut o deprimat "bastants o molts dies".

mentar el nombre d'hores que dediquen al dispositiu. Aquest ús intensiu també queda reflectit en les respostes al test amb què els investigadors han provat de mesurar la seva por o ansietat quan no poden utilitzar el mòbil. "La meitat té risc de nomofòbia; per exemple, un terç respon que té por de quedar-se sense bateria al llarg del dia; a un 55% li inquieta no poder comunicar-se o no poder accedir al mòbil i les aplicacions...", exemplifica Aguiló.

L'informe presentat ahir és una àmplia radiografia sociodemogràfica de l'alumnat de 18 de les 57 universitats que integren la Reups (entre elles la d'Alacant, Burgos, Granada, Illes Balears, La Rioja, Saragossa i Sevilla, que són les que més informació han aportat). En la radiografia es veu que la majoria d'estudiants viuen amb els seus pares (48,7%) o comparteixen pis (30%), que dos de cada deu treballen –més ells que elles, i la majoria menys de 20 hores setmanals–, i set de ca-

El 74% recorre al telèfon quan se sent sol i set de cada deu creu que sense es quedaria aïllat

La meitat dels enquestats presenta risc de nomofòbia, por o ansietat si no utilitzen el mòbil

da deu percep la seva salut i qualitat de vida com a bona o molt bona, tot i sentir que la pandèmia els ha afectat negativament.

Antonio Guzmán, director de Promoció de la Salut de Fundació Mapfre, i Aguiló van explicar que l'on i amb qui viuen els universitaris no és fútil, ja que han constatat que viure fora del domicili familiar influeix negativament en alguns aspectes de la seva salut, com el consum d'alcohol, drogues o, tal com s'ha esmentat, l'ús problemàtic o excessiu del mòbil.

L'estudi mostra que només un 14% de l'alumnat de les universitats analitzades fumen i un 12,4% són exfumadors. I un 7,7% consumeix alguna substància –més els nois, sobretot cànnabis– de manera freqüent o ocasional. El consum d'alcohol està més estès: només un 19% diu que no beu mai. Segons els investigadors, les dades reflecteixen que tres de cada quatre tenen un risc baix d'addicció a l'alcohol, però un de cada cinc presenten un risc mitjà, un 2,7% alt i un 1,7% és probable que ja hi tingui addicció. I tots aquests indicadors són pitjors en el cas dels que viuen en residències, seguits dels que comparteixen pis amb companys i, en canvi, una mica millors entre els que continuen al domicili familiar.●