



Carlos Moreno Gómez, autor de la tesi doctoral. Foto: UIB

La tesi doctoral de Carlos Moreno estudia els factors que influeixen en els hàbits saludables dels estudiants universitaris

Fitxa de la tesi doctoral

Títol:

Factores que influyen en la actividad física y en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios

Autor:

Carlos Moreno Gómez

Programa de doctorat:

Ciències Biosociosanitàries

Departament:

Institut Universitari d'Investigació en Ciències de la Salut

Directors:

Antoni Aguiló Pons
Jordi Pericàs Beltran
Pere J. Tauler Riera

La tesi doctoral de Carlos Moreno Gómez, defensada a la Universitat de les Illes Balears, ha estudiat els factors que influeixen en els hàbits saludables dels estudiants universitaris. L'estudi *Factores que influyen en la actividad física y en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios* l'han dirigit els doctors Antoni Aguiló Pons i Jordi Pericàs Beltran, del Departament d'Infermeria i Fisioteràpia, i Pere J. Tauler Riera, del Departament de Biologia Fonamental i Ciències de la Salut de la UIB.

Els estils de vida saludables són patrons de conductes relacionades amb la salut que es veuen influïts per múltiples factors d'índole personal, social i ambiental. Els hàbits alimentaris adequats i l'activitat física regular són una part important d'aquests estils de vida i s'han associat a una disminució en els riscos de desenvolupar malalties. La majoria d'estudis fets sobre aquesta qüestió se centren en l'efecte independent de cada factor dels estils de vida en el risc de malaltia, i obvien que els components negatius en els estils de vida se solen agrupar i combinar en els individus de manera que comporten efectes acumulatius per a la salut.

La recerca de Carlos Moreno ha analitzat la situació actual dels estils de vida i, concretament, dels factors que influeixen en l'activitat física, els hàbits alimentaris i la seva adequació a la dieta mediterrània, així com l'agrupació d'aquests amb altres factors com el consum d'alcohol i tabac en la població d'estudiants de la Universitat de les Illes Balears. Per això, s'han fet dos estudis amb una mostra representativa d'estudiants mitjançant 3.308 enquestes.

Els resultats obtinguts demostren una tendència d'agrupació dels factors de risc (manca d'activitat física, dieta inadequada i hàbits tòxics) entre els universitaris. S'ha observat un gran desajustament entre el patró de consum d'aliments dels estudiants i el recomanat, a la vegada que s'ha evidenciat una pèrdua de la dieta mediterrània tradicional, per la qual cosa es fa necessari, d'una banda, dur a terme intervencions per sensibilitzar els universitaris dels efectes d'aquestes conductes sobre la salut i, de l'altra, crear entorns que propiciïn el canvi cap a hàbits més saludables.