

# TOMANDO CONCIENCIA

A BAKERY AGENCY FOUNDATION

## L'IMPACTE DEL CONFINAMENT EN ELS HÀBITS SALUDABLES DELS NENS I NENES

TOMANDO  
CONCIENCIA  
SCHOOLS

BARCELONA

## Índex

1. Introducció .....	4
2. Metodologia d'avaluació .....	5
3. Dades recollides .....	8
4. L'efecte del confinament .....	11
5. Anàlisi de les dades .....	21
Alimentació .....	21
Esport i descans .....	26
Gestió emocional .....	33
Medi ambient .....	46
Inclusió social .....	47
6. Conclusions .....	51

Els continguts que es presenten en aquest informe han estat validats per l'Agència de Salut Pública de la Generalitat de Catalunya.

## 1. Introducció

Tomando Conciencia Schools és un programa de la Fundació Tomando Conciencia que vol fomentar els hàbits de vida saludables entre els nens i nenes. L'objectiu de Tomando Conciencia Schools és generar consciència en els nens i nenes sobre la seva salut, la cura del medi ambient i la seva relació amb l'entorn.

Per a fer-ho, es realitza un programa que intervé en l'entorn escolar als cursos de 5è i 6è a través de la realització d'unes unitats didàctiques que aborden diferents temàtiques tals com l'alimentació, l'activitat física o la inclusió social.

En l'edició de 2020 hi han participat 25 escoles de Barcelona i L'Hospitalet de Llobregat, arribant a més de 1.000 alumnes.

L'aparició de la Covid-19 el mes de març de 2020 va obligar a aturar el programa i donar un nou enfocament a la feina que s'estava realitzant amb els nens i nenes.

Com a resultat, s'han recollit a través d'una enquesta els hàbits saludables dels nens i nenes abans i després del confinament. D'aquesta manera, es pot analitzar quin ha estat l'impacte d'aquesta situació en els nens i nenes. Aquest informe recull els resultats i l'anàlisi d'aquest estudi.

## 2. Metodologia d'avaluació

Les enquestes que s'analitzen en aquest document tenien l'objectiu inicial d'avaluar l'impacte del programa Tomando Conciencia Schools. La situació de confinament va provocar el reenfocament d'aquesta avaluació i es van aprofitar les dades de la primera enquesta, juntament amb la realització d'una segona enquesta, per mesurar l'impacte del confinament en els nens i nenes.

Per a la avaluació de l'impacte del confinament es comparen les percepcions i hàbits dels nens i nenes abans i després del confinament. La tècnica que permetia recollir aquestes dades d'una manera més sistematitzada i eficient era la realització d'una enquesta.

### *Disseny de l'enquesta*

L'enquesta realitzada en l'edició d'enguany del programa es va basar en l'enquesta realitzada en l'edició anterior. Se'n van eliminar algunes preguntes per a reduir la llargada de l'enquesta i es va revisar el redactat de les preguntes per a fer-les més adequades a l'edat del públic objectiu.

Les preguntes del bloc d'alimentació es van dissenyar en base a un estudi de Serra-Majem, Ribas i altres (2004)<sup>1</sup>. L'objectiu d'aquest estudi era avaluar la dieta dels nens i nenes i joves espanyols utilitzant l'Índex de la Qualitat de la Dieta Mediterrània. Aquest índex considera que tenir certs patrons alimentaris confirmen el seguiment d'una dieta tradicional Mediterrània, considerada saludable i de gran riquesa per gran part de la comunitat científica i nutricionista.

Per a la definició de les preguntes relatives al bloc d'esport i descans es va treballar en base a la Encuesta Nacional de Salud en España 2017<sup>2</sup> que, a la vegada, basa les preguntes i definicions relatives a l'exercici físic en el Qüestionari Internacional d'Activitat Física (IPAQ)<sup>3</sup>.

Pel disseny de l'enquesta en l'àmbit de la gestió emocional es va utilitzar el Qüestionari Fortaleses i Dificultats (SDQ)<sup>4</sup>, del qual es va fer una adaptació. Es van realitzar part de les preguntes i s'utilitza la metodologia d'interpretació que presenta respecte a les respostes.

---

<sup>1</sup> Serra-Majem, L., Ribas, L., Ngo, J., Ortega, R. M., García, A., Pérez-Rodrigo, C., & Aranceta, J. (2004). Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public health nutrition*, 7(7), 931-935.

<sup>2</sup> Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. *Encuesta Nacional de Salud de España 2017*

<sup>3</sup> International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) - Disponible a:

<https://sites.google.com/site/theipaq/home> [Consultat el 15 de novembre de 2019]

<sup>4</sup> Goodman, A., & Goodman, R. (2009). Strengths and difficulties questionnaire as a dimensional measure of child mental health. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 48(4), 400-403.

Per al disseny de les preguntes de l'enquesta relatives al bloc de medi ambient, es va utilitzar com a base l'estudi de Stern, Powell i Ardoin (2008)<sup>5</sup> relatiu a les actituds vers el medi ambient derivades de les accions de conscienciació.

Respecte al bloc d'inclusió social, que era nou en aquesta edició, no es va trobar una enquesta referent que encaixés amb el tipus de contingut treballat en el programa. Per això es van preparar unes preguntes dirigides a copsar les reflexions dels nens i nenes respecte a la unitat didàctica treballada i amb perspectiva d'aplicació en situacions diàries.

Finalment, per a poder conèixer en major mesura l'impacte del confinament en els nens i nenes, es van incloure en la segona enquesta unes preguntes relatives al context en què havien viscut el confinament. Aquestes preguntes eren relatives a la situació familiar, laboral i habitacional, així com a la gestió emocional dels nens i nenes.

### *Realització de l'enquesta*

A nivell temporal, l'enquesta s'ha realitzat en dos moments temporals: al mes de Gener, en què no es podia preveure que ens trobaríem amb un confinament, i al mes de Juny, moment en què els nens i nenes ja feia un mes que podien sortir al carrer i en què les mesures de seguretat cada vegada eren menys restrictives, tot i que no es va produir la tornada a l'escola:

- **Primera enquesta:** Els resultats de l'enquesta inicial ens mostren els hàbits dels nens i nenes abans del confinament, en un context normal en què van a l'escola i realitzen les seves activitats habituals.
- **Segona enquesta:** Els resultats de la segona enquesta ens mostren els hàbits dels nens i nenes després del confinament, un context en què s'han hagut de quedar a casa, han reduït els seus contactes socials i han deixat de fer moltes activitats.

Per a un anàlisi amb major rigor, per poder vincular els canvis observats en les dades als efectes del confinament, hagués estat necessari treballar amb un grup control – un grup que, en aquest cas, no s'hagués vist confinat. Però, donada la situació, no era possible la realització d'aquest control.

El qüestionari es va realitzar a l'alumnat a través de Google Forms. Constava de 39 preguntes base dividides en diferents blocs: Alimentació, Esport i descans, Gestió emocional, Medi Ambient i Inclusió Social. A més, en la segona enquesta es va afegir, d'una banda, un bloc de preguntes a l'inici de l'enquesta per conèixer la situació en què els nens i nenes han passat el període de confinament.

### *Anàlisi de les dades*

---

<sup>5</sup> Stern, M. J., Powell, R. B., & Ardoin, N. M. (2008). What difference does it make? Assessing outcomes from participation in a residential environmental education program. *The Journal of Environmental Education*, 39(4), 31-43.

Els resultats obtinguts van ser dues bases de dades d'Excel amb les respostes dels nens i nenes a cada pregunta. Per al seu tractament, en primer lloc, es va realitzar una neteja d'aquelles respostes que s'identificaven com a duplicades: el mateix infant contestava dues vegades, o enviava l'enquesta en dues ocasions per problemes amb la connexió d'internet.

Amb la base de dades definitiva, es va procedir a l'anàlisi de les dades amb la funcionalitat de *taules dinàmiques* d'Excel. Aquest exercici permet crear les respostes a diferents preguntes i així observar els resultats obtinguts a la ciutat i en funció del gènere. Els resultats obtinguts es van expressar en percentatges sobre el total de les respostes a la pregunta per a poder realitzar la comparació entre els resultats de diferents preguntes. D'aquesta manera es van obtenir els resultats de 62 preguntes, en base als quals es van elaborar gràfics de barres o circulars per a una lectura més visual dels resultats.

Totes les dades de l'informe es van analitzar tant de manera genèrica com en funció del gènere, però aquest anàlisi en funció del gènere s'ha inclòs en l'informe en els casos en què s'evidenciava que els resultats eren diferents per raó d'aquesta variable.

### 3. Dades recollides

#### Les escoles enquestades

L'enquesta s'ha realitzat a 18 escoles distribuïdes per tota la ciutat de Barcelona. La composició d'aquest grup d'escoles ha estat el següent:

Titularitat de l'escola		Grup enquestat	
Pública	66%	5è	55%
Concertada	33%	6è	45%

Taules 1 i 2. Titularitat de les escoles i Grup enquestats.

És important conèixer la composició del grup ja que hi pot haver variables que influeixin en els resultats obtinguts.

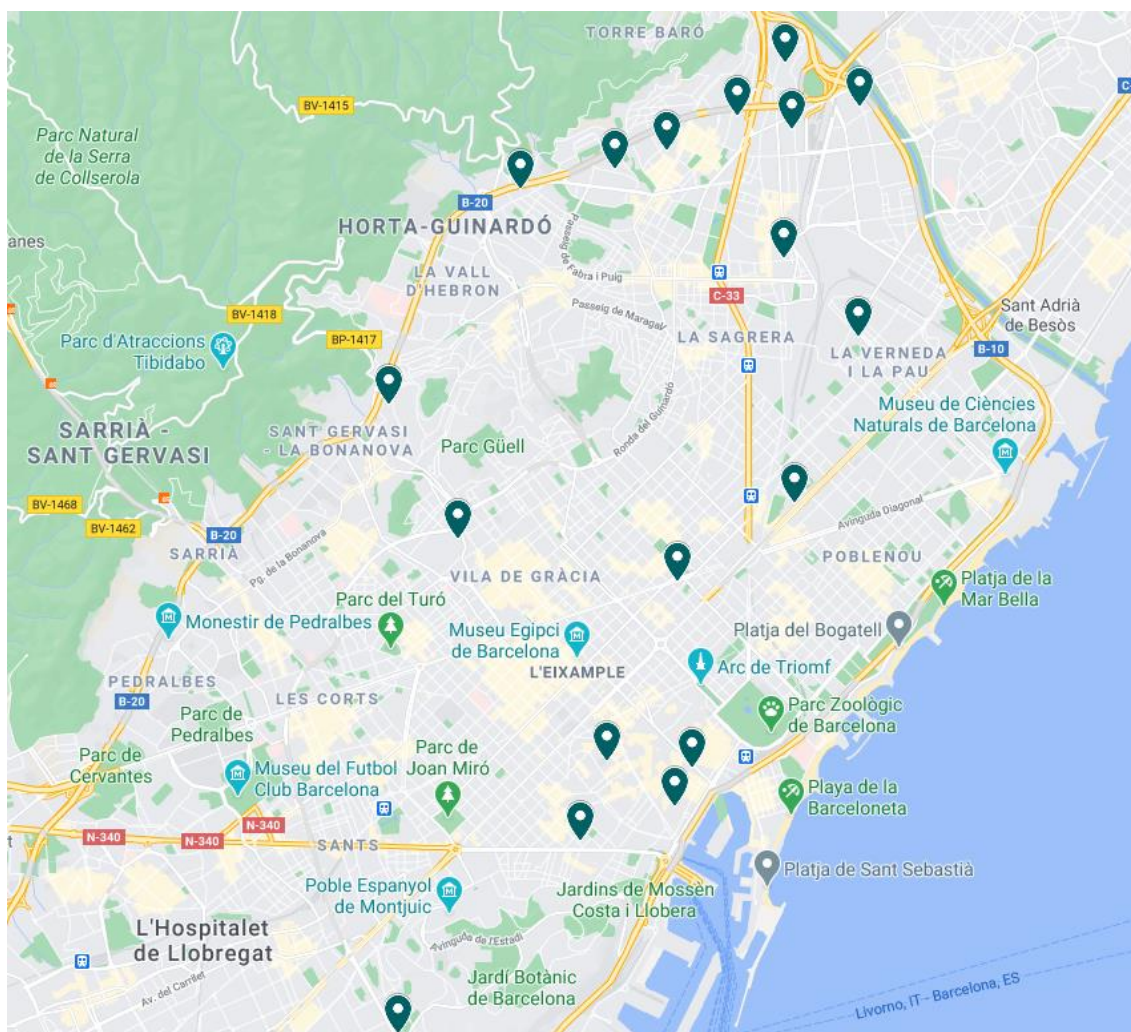
- **La titularitat de les escoles** pot influir en el nivell socioeconòmic de les famílies participants al programa. En aquest cas, la majoria de les escoles són públiques i no n'hi ha cap de titularitat privada, el que assenyalava que els diferències socioeconòmiques entre les famílies dels nens i nenes participants al programa no haurien de ser excessivament marcades.
- **El grup enquestat** podria tenir algun efecte per raó de la edat dels nens i nenes – per exemple, que alguna temàtica els quedi més o menys propera. En aquest sentit, el bloc sobre el tabac és el que podia sorprendre més als nens i nenes més petits i, en la segona enquesta, es va decidir retirar-lo.

El llistat d'aquestes escoles és el següent:

Escola	Barri	Titularitat
Aiguamarina	Nou Barris	Pública
Baixeras	Barri Gòtic	Pública
Casas	La Verneda i La Pau	Pública
Drassanes	Barri Gòtic	Pública
Els Horts	La Verneda i La Pau	Pública
Enric Granados	La Marina del Port	Pública
Esperança	Baró de Viver	Concertada
Eulàlia Bota	Sant Andreu	Pública
FEDAC Sant Andreu	Sant Andreu	Concertada
Gravi	El Coll la Teixonera	Concertada
Labouré	El Raval	Concertada
Marinada	La Guineueta	Pública
Mercè Rodoreda	Nou Barris	Pública
Concepcionistes	Gràcia	Concertada
Ramon Llull	Dreta de l'Eixample	Pública
Ramón y Cajal	Trinitat Vella	Pública
Sagrat Cor Aldana	Sant Antoni	Concertada
Scala Dei	Horta	Concertada

Taula 3. Llistat d'escoles participants en l'enquesta





Il·lustració 1. Ubicació de les escoles enquestades en el mapa de la ciutat de Barcelona

Es pot observar com hi ha una major concentració d'escoles de la zona nord de la ciutat (barris de Nou Barris, La Guineueta, Sant Andreu i Baró de Viver), i també s'observa una petita concentració d'escoles més propera al casc antic de la ciutat (al Raval, Barceloneta i Poblesec).

Segons les dades de Distribució Territorial de la Renda Familiar Disponible per càpita a Barcelona<sup>6</sup> es pot observar de manera general el nivell socioeconòmic de les escoles enquestades. Les escoles ubicades en zones amb major renda familiar disponible són l'escola Gravi, l'escola Concepcionistes i l'escola Ramón Llull. Les dues primeres són concertades, mentre que la tercera és pública.

En canvi, podem trobar diverses escoles que es troben en zones de menor nivell socioeconòmic, com l'escola Marinada, l'escola Aiguamarina, l'escola Eulàlia Bóta,

<sup>6</sup> Ajuntament de Barcelona (2018). *Distribució Territorial de la Renda Familiar Disponible per càpita a Barcelona* Disponible a: <https://ajuntament.barcelona.cat/barcelonaeconomia/ca/renda-familiar/renda-familiar/distribucio-territorial-de-la-renda-familiar-disponible-capita> [Consultat l'1 d'octubre de 2020]

l'escola l'Esperança, l'escola Els Horts i l'escola Enric Granados. Aquestes escoles són totes de titularitat pública excepte l'Escola l'Esperança.

També és interessant destacar que, tot i que han participat en el programa dues escoles del barri del Raval, un dels que presenta uns nivells socioeconòmics més baixos, aquestes dues escoles són de titularitat concertada – Escola Labouré i Escola Sagrat Cor Aldana.

#### *Respostes obtingudes*

S'han realitzat dues enquestes: la primera, durant el mes de Gener, la segona durant el mes de Juny. Els resultats de resposta han estat els següents:

	Nº respostes	Sexe		
		% noies	% nois	% altres o no vol contestar
<b>Primera enquesta</b>	591	49%	51%	0%
<b>Segona enquesta</b>	279	54%	45%	1%

*Taula 4. Nombre de respostes a les enquestes i % per sexe*

S'han recollit 591 respostes a la primera enquesta i 279 respostes a la segona enquesta. És molt rellevant assenyalar que en la segona enquesta, donada la situació extraordinària en les escoles i en el conjunt de la societat generada pel Covid-19, s'han recollit un 53% menys de respostes que en la primera.

En quant a la composició de gènere de les dades, tot i ser bastant paritària, es pot observar que en la segona enquesta, la realitzada individualment per l'alumnat des de casa, hi ha hagut major resposta per part de les noies.

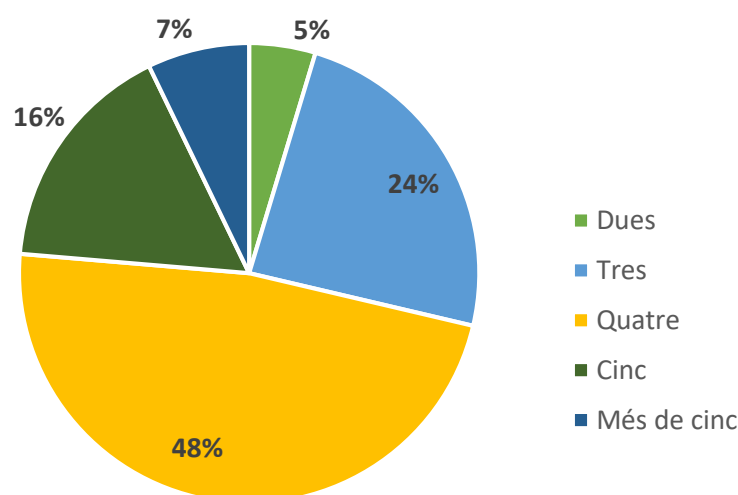
## 4. L'efecte del confinament

Amb el reenforcament de les enquestes a realitzar per a copsar els efectes del confinament en els hàbits saludables dels nens i nenes, es va decidir incloure-hi unes preguntes amb l'objectiu de recollir informació sobre com havien viscut els nens i nenes el confinament. Les respostes expressades pels nens i nenes a les altres preguntes de l'enquesta relatives als seus hàbits, per exemple, alimentaris o d'esport, es poden haver vist influenciades per trobar-se amb la mobilitat restringida i sense anar a l'escola.

### 1. Quantes persones heu estat a casa durant el confinament?

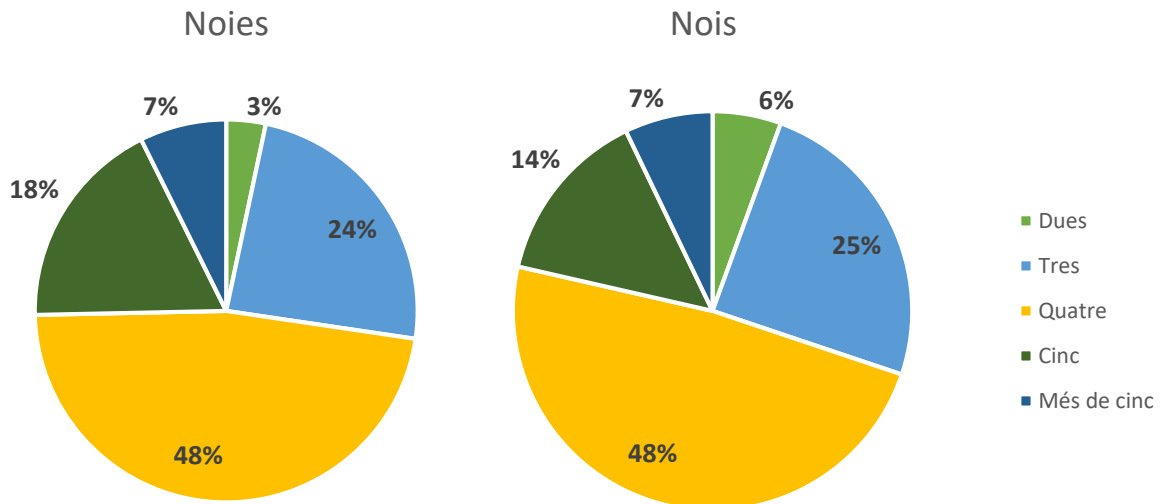
El nombre de persones amb qui s'ha passat el confinament pot ser un factor que compliciti la convivència en funció de la mida de l'habitatge. La majoria dels nens i nenes enquestats han estat convivint en famílies de quatre persones (48%), tot seguit dels que han estat tres (24%) i cinc (16%). És interessant plantejar els contextos en què han estat dues persones (5%). Si l'infant ha d'estar amb un adult, pot haver sorgit durant el confinament la problemàtica de compatibilitzar la cura de l'infant amb el treball – en cas d'haver-se de desplaçar al lloc de treball -.

Finalment, hi ha un 7% de nens i nenes que han estat amb més de cinc persones a casa.



Gràfic 1. Quantes persones heu estat a casa durant el confinament?

Quan analitzem les dades en funció del gènere, s'observen resultats gairebé idèntics.



Gràfic 2. Quantes persones heu estat a casa durant el confinament?

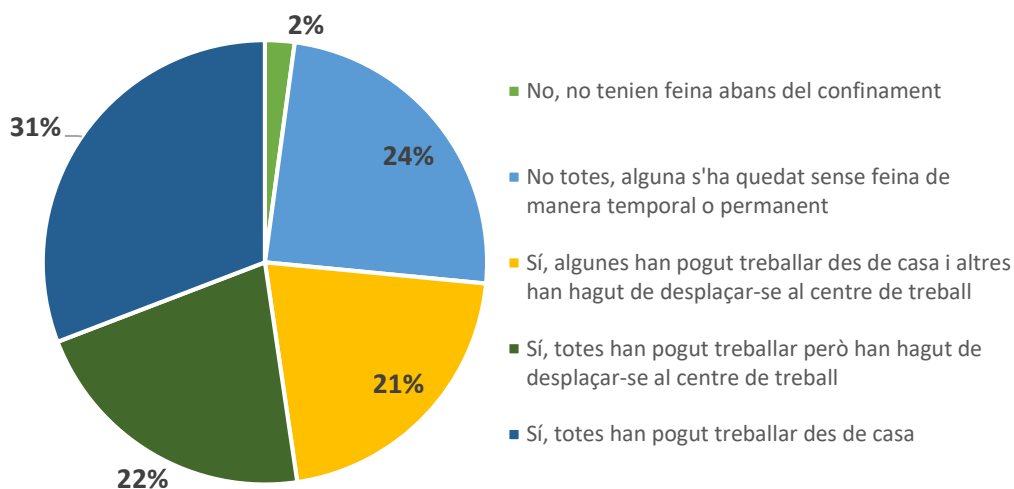
## 2. Les persones adultes que conviuen amb tu, han pogut treballar durant el període de confinament?

L'ocupació ha estat una de les problemàtiques que més han afectat a les famílies durant el confinament. Moltes persones treballadores han perdut la feina, altres moltes han estat en situació d'ERTE i, les que han continuat treballant, s'han trobat amb problemes de conciliació degut a teletreballar amb els nens i nenes a casa o bé anar a treballar quan els nens i nenes no vam a l'escola.

En les famílies dels nens i nenes enquestats s'han donat tot tipus de situacions laborals. El percentatge més elevat el representen el 31% de les famílies dels nens i nenes enquestats, en què totes les persones adultes amb qui conviuen han pogut treballar des de casa durant el període de confinament. També han pogut treballar els adults del 21% de les famílies, en què algunes persones han pogut treballar des de casa i altres han hagut de desplaçar-se al centre de treball, i el 22% en què totes han hagut de desplaçar-se al centre de treball.

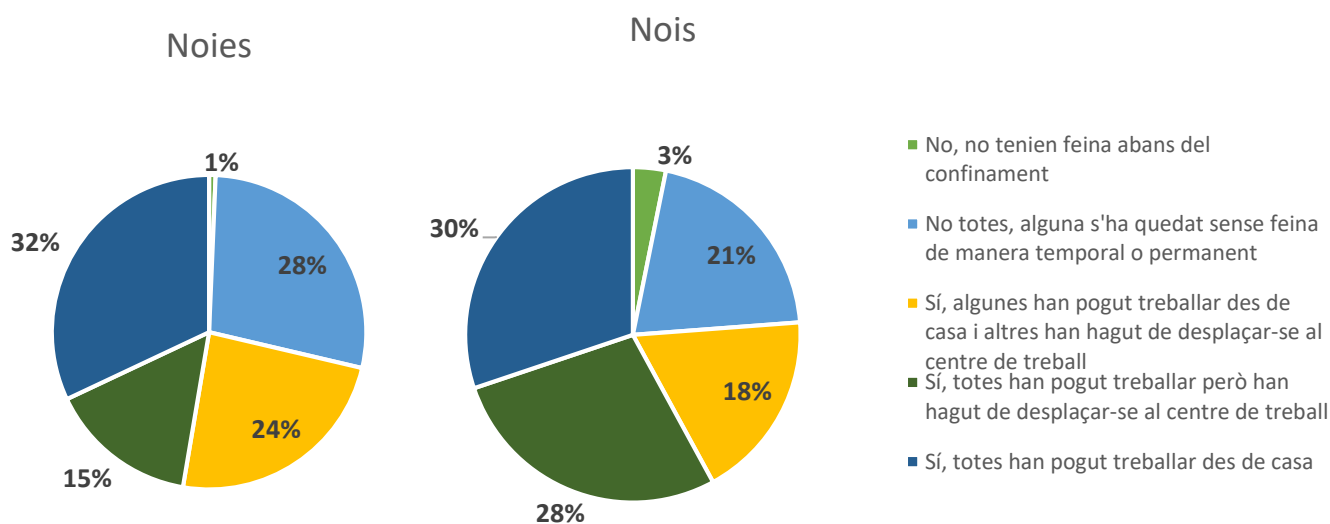
El segon percentatge més elevat indica que en el 24% de les famílies no totes les persones adultes han pogut treballar durant el període de confinament i alguna s'ha quedat sense feina de manera temporal o permanent.

Finalment, hi ha un 2% dels nens i nenes que conviuen amb adults que no disposaven de feina abans del confinament.



Gràfic 3. Les persones adultes que conviuen amb tu, han pogut treballar durant el període de confinament?

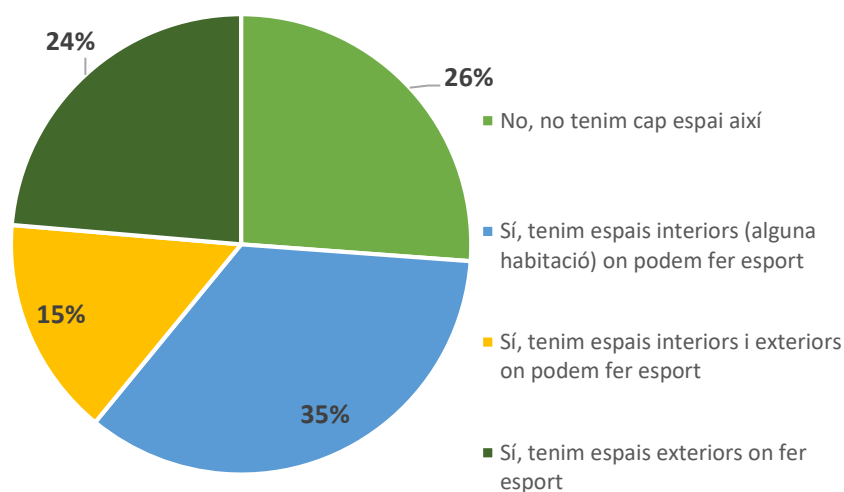
Quan analitzem les dades en funció del gènere, podem observar petites variacions, com per exemple que hi ha un percentatge més gran de nois en famílies on un adult ha perdut la feina.



Gràfic 4. Les persones adultes que conviuen amb tu, han pogut treballar durant el període de confinament?

3. A l'habitatge on has estat durant el període de confinament, teniu algun espai per a córrer o fer esport? (per exemple, una terrassa, un pati, un jardí, una habitació...)

L'objectiu d'aquesta pregunta era veure en quina proporció els nens i nenes enquestats podien disposar a casa d'espais per a moure's i fer activitat física durant el confinament. Es tracta d'un factor que és molt crucial en la convivència i que afecta de manera directa la salut física i psíquica dels nens i nenes.

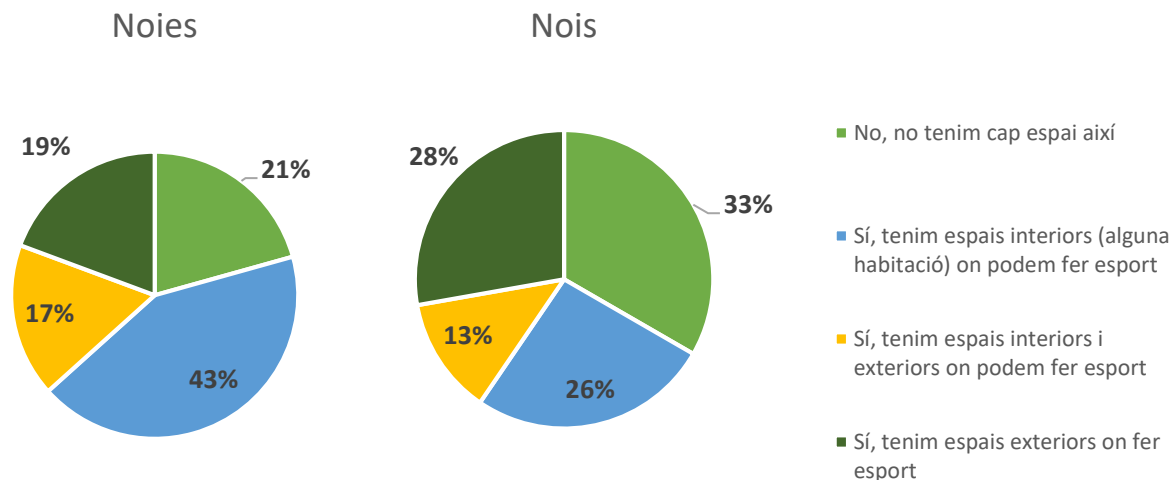


Gràfic 5. A l'habitatge on has estat durant el període de confinament, teniu algun espai per a córrer o fer esport? (per exemple, una terrassa, un pati, un jardí, una habitació...)

La majoria dels nens i nenes ha indicat poder disposar d'espais interiors on poder fer esport (un 35%). És prou elevat també el percentatge de nens i nenes que disposen d'espais exteriors on fer esport (24%) i hi ha una minoria que disposen tant d'espais interiors com exteriors (15%).

No obstant, hi ha un 26% dels nens i nenes que no ha disposat d'espais ni interiors ni exteriors per a poder fer esport, el que és un percentatge molt elevat dels nens i nenes.

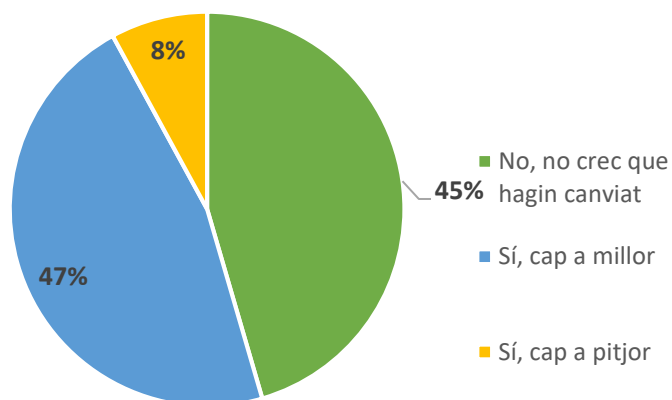
En analitzar les dades per raó de gènere, veiem que les noies reconeixen més espais interiors on fer esport i els nois afirmen que no tenien espai per a fer esport. Això podria anar vinculat a les tendències esportives vinculades a nois i noies.



Gràfic 62. A l'habitatge on has estat durant el període de confinament, teniu algun espai per a córrer o fer esport? (per exemple, una terrassa, un pati, un jardí, una habitació...)

#### 4. Creus que els teus hàbits en quant a alimentació han canviat durant el confinament?

La situació de confinament ha afectat a totes les persones en major o menor persones. En funció del context de cada infant i cada família, pot haver tingut aspectes més negatius o aspectes més positius. És interessant en aquest sentit valorar si aquesta situació ha pogut generar canvis en els hàbits dels nens i nenes, fomentant uns hàbits de vida més saludables o bé, pel contrari, perdent bones costums que estaven més vinculades a la rutina.



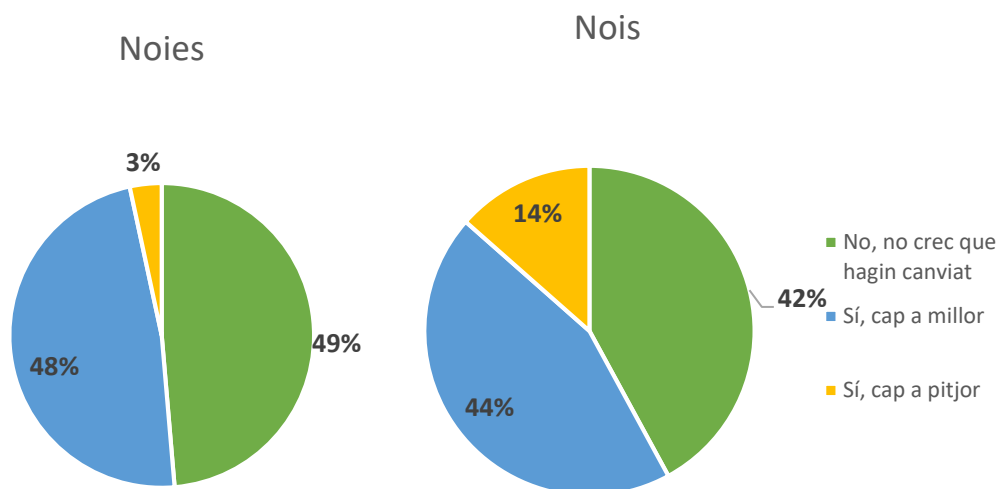
Gràfic 7. Creus que els teus hàbits en quant a alimentació han canviat durant el confinament?

La majoria dels nens i nenes a qui s'ha preguntat consideren que els seus hàbits alimentaris han canviat a millor durant el confinament (47%). Hi ha un 45% que considera que no ha canviat els seus hàbits, i un 8% que creu que els seus hàbits han anat a pitjor.

La percepció de canvi a millor és una aportació interessant que planteja altres preguntes: per què s'ha produït aquesta millora en una situació que ens ha forçat a estar a casa o a deixar de fer les coses que ens agraden? Probablement els hàbits han canviat per raó de poder dedicar-hi més temps i atenció.

També convida a la reflexió el fet que hi hagi un 8% dels nens i nenes que creguin que els seus hàbits han canviat a pitjor. Aquest canvi pot anar motivat per la pèrdua de rutines, pel descontrol o inclús per la manca de recursos.

En analitzar les dades per raó de gènere, són més els nois que identifiquen que els seus hàbits han canviat cap a pitjor, mentre que són més les noies que identifiquen canvis cap a millor.



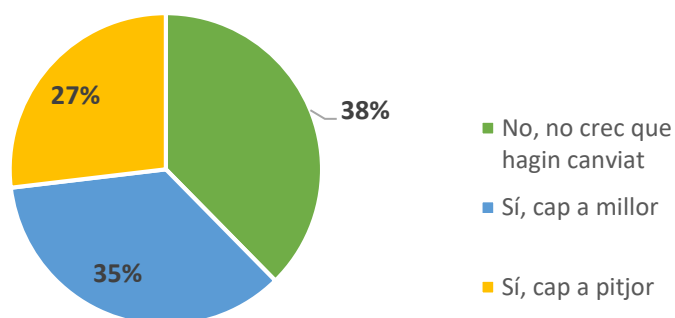
Gràfic 8. Creus que els teus hàbits en quant a alimentació han canviat durant el confinament?



5. Creus que els teus hàbits en quant a esport, ús de tecnologia i hores de son han canviat durant el confinament?

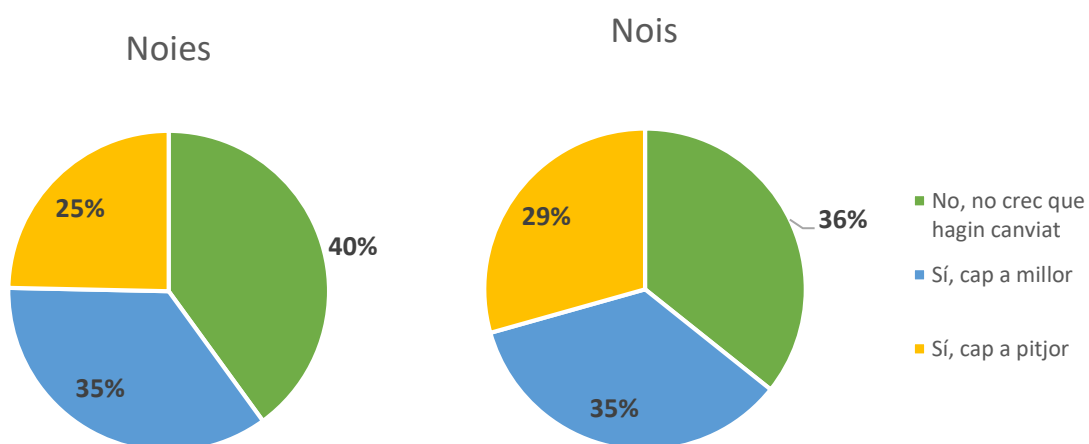
L'oci és un altre aspecte que s'ha vist fortament afectat pel confinament. Un 27% dels nens i nenes consideren que els seus hàbits en aquest àmbit han empitjorat. Això pot ser degut a una disminució de l'activitat física i un augment de l'ús de les pantalles – fet que ha quedat reflectit també en el bloc d'Esport i descans.

També hi ha un 35% de nens i nenes que consideren que els seus hàbits en aquests aspectes ha millorat.



Gràfic 9. Creus que els teus hàbits en quant a esport, ús de tecnologia i hores de son han canviat durant el confinament?

En analitzar les dades en funció del gènere, es torna a donar la mateixa dinàmica que en el cas dels hàbits alimentaris. Els nois identifiquen un major empitjorament en els seus hàbits que les noies.

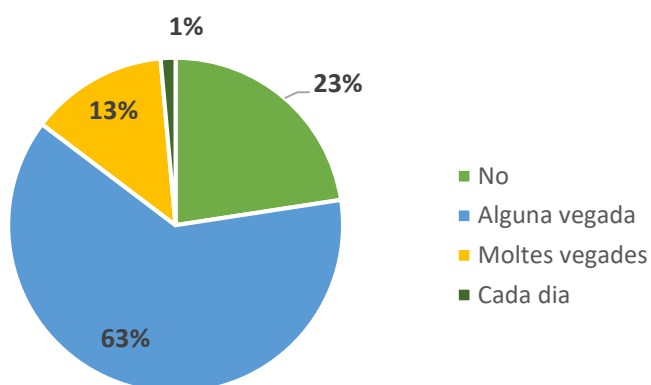


Gràfic 10. Creus que els teus hàbits en quant a esport, ús de tecnologia i hores de son han canviat durant el confinament?

## 6. Durant aquest període de confinament, has sentit tristesa i/o preocupació?

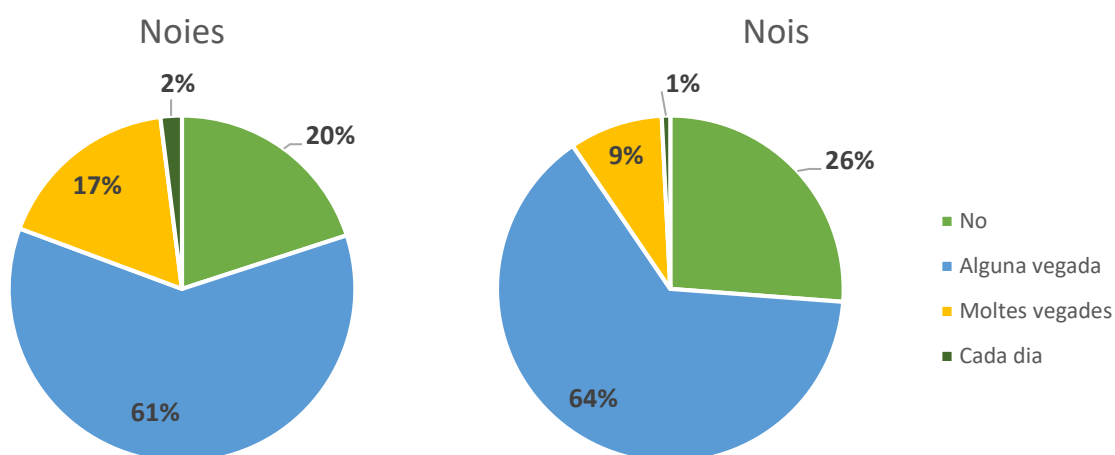
El període de confinament ha suposat un repte de gestió emocional per a totes les persones i, de manera especial, en els nens i nenes.

Quan es pregunta als nens i nenes si han sentit tristesa i/o preocupació, la gran majoria d'ells n'han sentit alguna vegada durant aquests mesos (63%). Hi ha un percentatge del 23% que afirma no haver-se sentit ni trist ni preocupat, i hi ha un grup del 13% que ha sentit tristesa i preocupació moltes vegades, nens i nenes pels quals el confinament es pot haver convertit en un període dur i complicat. Hi ha un 1% que afirma haver-se sentit trist o preocupat cada dia.



Gràfic 11. Durant aquest període de confinament, has sentit tristesa i/o preocupació?

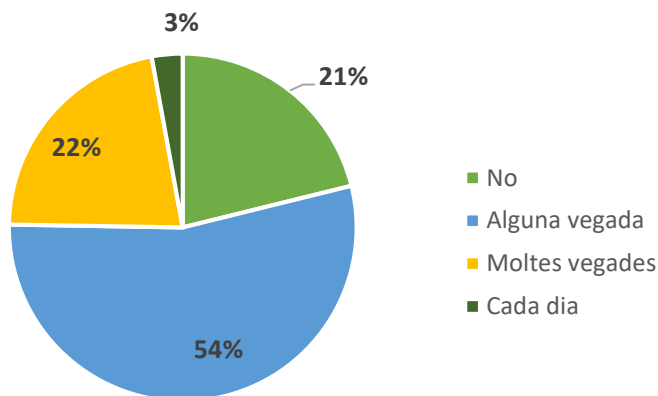
En analitzar les dades en funció del gènere, són més les noies que afirmen haver sentit tristesa moltes vegades o cada dia (un 17% de noies front el 9% de nois, i un 2% de noies sobre l'1% de nois).



Gràfic 12. Durant aquest període de confinament, has sentit tristesa i/o preocupació?

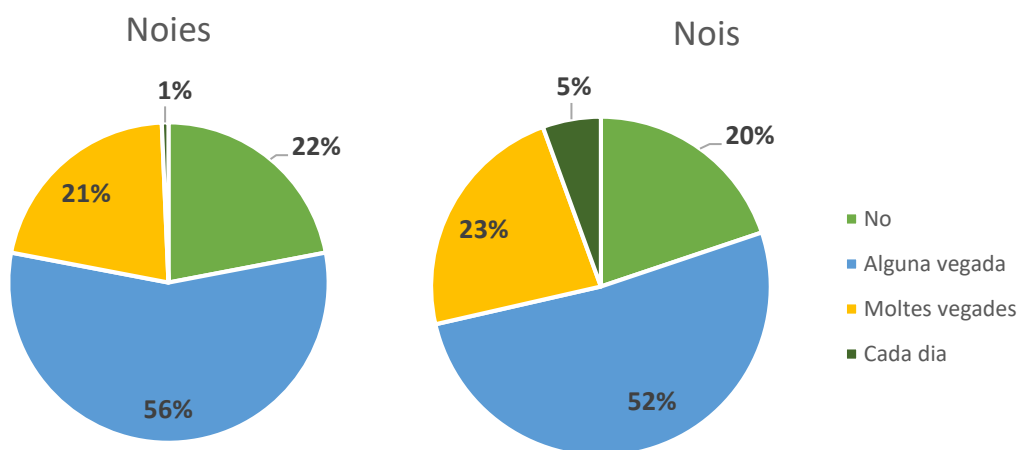
7. Durant aquest període de confinament, has tingut poques ganes de fer coses?

El desànim és una senyal de tristesa i de preocupació. És normal sentir-ne però no hauria de donar-se en excés. Per a la majoria dels nens i nenes enquestats no ha estat una sensació molt present però sí que se'ls ha donat alguna vegada (54%). No obstant, sí que hi ha hagut un 22% dels nens i nenes que s'han sentit desanimats moltes vegades i un 3% que s'ha sentit així cada dia.



Gràfic 13. Durant aquest període de confinament, has tingut poques ganes de fer coses?

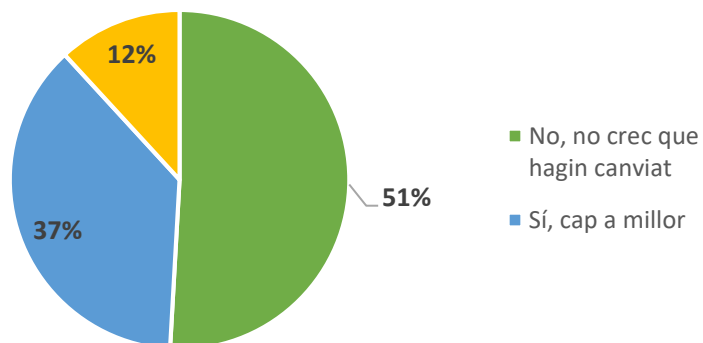
En analitzar les dades en funció del gènere, s'observa que han estat més els nois els qui afirmen haver sentit poques ganes de fer coses cada dia (un 5% dels nois front un 1% de les noies) i també els qui ho han sentit moltes vegades (un 23% dels nois front un 21% de les noies).



Gràfic 143. Durant aquest període de confinament, has tingut poques ganes de fer coses?

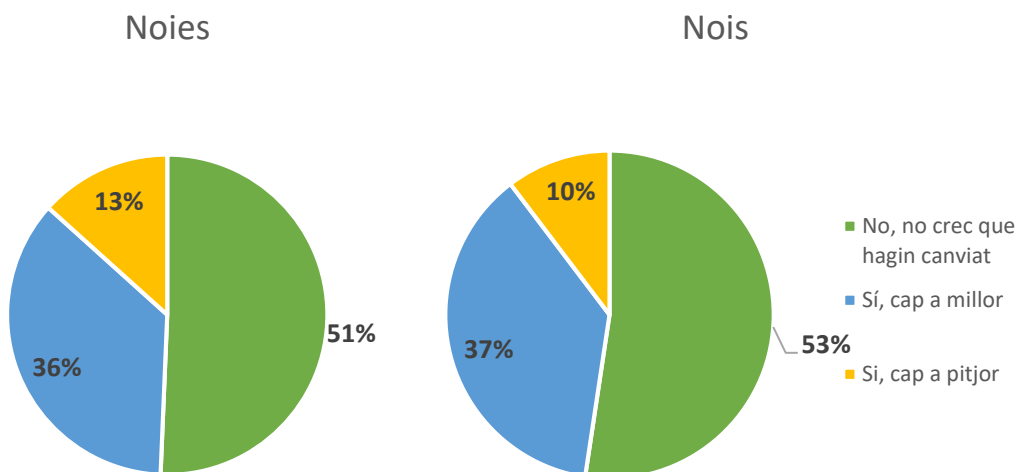
8. Creus que la teva resposta a aquestes preguntes sobre gestió emocional han canviat durant el confinament?

Finalment, també es va demanar als nens i nenes si es sentien diferent per raó del confinament respecte a les preguntes del bloc de gestió emocional. La gran majoria no consideraven que haguessin canviat les seves respostes per raó del confinament. Un 37% sí que considera que havien canviat cap a millor i un 12% considerava que cap a pitjor.



Gràfic 15. Creus que la teva resposta a aquestes preguntes sobre gestió emocional han canviat durant el confinament?

En analitzar les respostes en funció del gènere, són més les noies que creuen que les seves respostes han canviat cap a pitjor. Tot i així, tampoc sembla una diferència molt significativa.



Gràfic 164. Creus que la teva resposta a aquestes preguntes sobre gestió emocional han canviat durant el confinament?

## 5. Anàlisi de les dades

Les enquestes realitzades consten de sis blocs temàtics: alimentació, esport i descans, gestió emocional, medi ambient, inclusió social.

### Alimentació

Es van realitzar als nens i nenes 7 preguntes sobre alimentació, en les que es volia recollir la freqüència amb què consumeixen certs grups d'aliments (fruita, verdura, dolços, refrescos ensucrats...) i el nombre d'àpats que realitzen al dia.

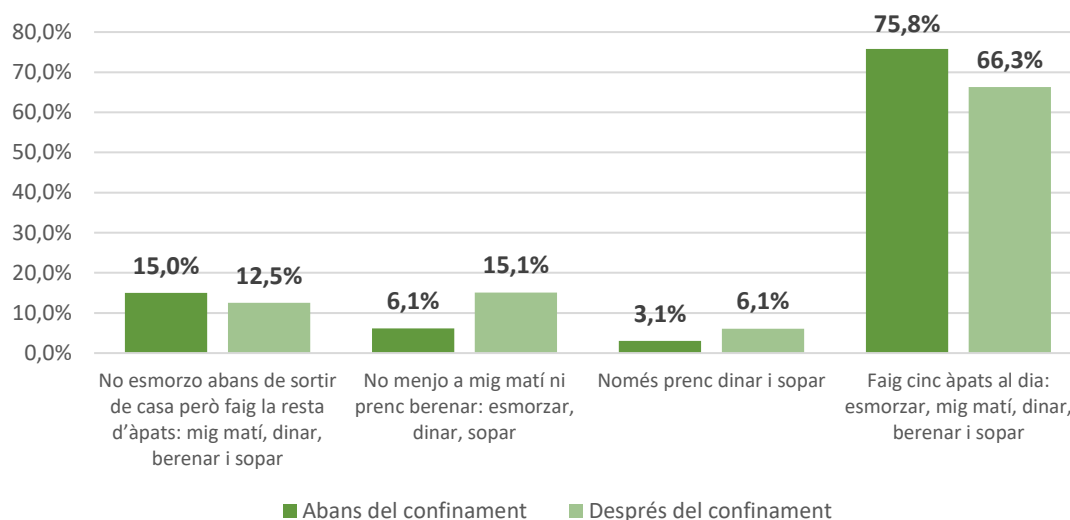
En l'anàlisi dels resultats per sexe no s'han observat diferències significatives entre nois i noies per a aquest bloc.

#### *1. Normalment, quins àpats fas cada dia?*

Les persones professionals de la nutrició recomanen la realització de cinc àpats al dia, donant una vital importància a l'esmorzar i remarcant la necessitat de realitzar ingestes més reduïdes a mig matí i a l'hora de berenar.

Els resultats, a nivell global, són molt positius: tant abans del confinament com després la gran majoria dels nens i nenes enquestats afirmen realitzar cinc àpats al dia, essent aquesta xifra del 75,8% abans i un 66,3% després. Aquesta disminució va lligada a l'augment dels nens i nenes que afirmen que no mengen ni a mig matí ni berenen, fent tres àpats al dia, que ha passat del 6,1% al 15,1%. Una causa probable d'aquest canvi pot ser el canvi de rutines que han patit aquests nens i nenes al deixar d'anar a l'escola i de realitzar les diferents activitats a què estaven habituats. Àpats com l'esmorzar de mig matí o el berenar van molt vinculats al moment temporal en què es donen (sortida al pati, sortida de l'escola a la tarda), i són dues de les rutines que s'han deixat de fer en els darrers mesos.

Cal destacar que tant abans del confinament com després hi ha un volum de nens i nenes que no prenen esmorzar abans de sortir de casa als matins (15,0% abans i 12,5% després), el que pot ser degut a la falta de rutina de sortir de casa. També hi ha alguns que només prenen dinar i sopar (3,1% abans i 6,1% després), el que és una xifra significativa i mostra un aspecte que seria crucial treballar amb les famílies.

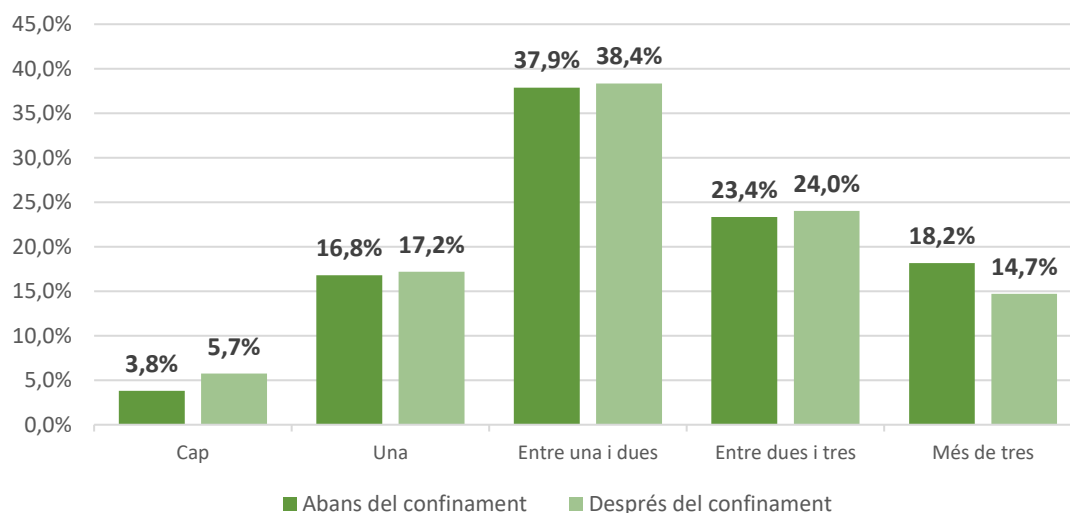


Gràfic 17. Normalment, quins àpats fas cada dia?

## 2. Quantes peces de fruita menges al dia?

La fruita és una de les bases d'una dieta sana i equilibrada, i un dels components principals de la dieta Mediterrània. La majoria dels nens i nenes enquestats afirmen menjar entre una i dues peces de fruita al dia, tot seguit dels nens i nenes que en prenen entre dues i tres. És interessant destacar però que el percentatge dels nens i nenes que no prenen fruita és molt baix (3,8% abans del programa, 5,7% després), i hi ha un volum considerable que en prenen més de tres peces (18,2% abans del programa, 14,7% després).

En aquesta pregunta de l'enquesta s'observa una millora entre els resultats d'abans i després del programa en el gruix de les respostes: augmenta el % de joves que prenen una peça de fruita, entre una i dues, i entre dues i tres, passant del 16,8% al 17,2% (una peça de fruita al dia), del 37,9% al 38,4% (entre una i dues) i del 23,4% al 24,0% (entre dues i tres).



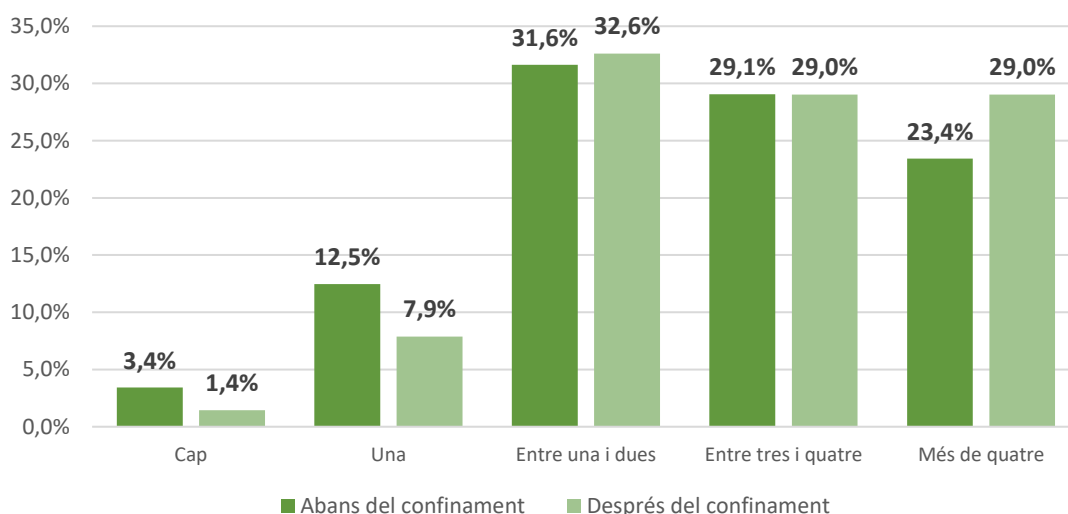
Gràfic 18. Quantes peces de fruita menges al dia?

### 3. Quantes vegades menges verdura a la setmana?

Juntament amb la fruita, la verdura forma part de la base de la dieta Mediterrània i és un aliment indispensable per al bon desenvolupament dels nens i nenes i per a una bona alimentació. Els resultats d'aquesta pregunta són respecte al nombre d'ingestes de verdura a la setmana.

El gran gruix dels nens i nenes que han contestat l'enquesta afirmen menjar entre una i més de quatre vegades verdura a la setmana. Tot i així, els volum més elevat es troba entre els joves que en prenen entre una i dues vegades a la setmana (31,6% abans del programa i 32,6% després). Tot i que la xifra augmenta després del confinament en un punt percentual – i disminueixen els nens i nenes que afirmen no menjar verdura i els que només en mengen un cop a la setmana – menjar verdura entre una i dues vegades a la setmana és insuficient per a una dieta equilibrada. La OMS afirma que el consum de fruita i verdura hauria de ser diari i que, de no ser així, augmenta el risc de patir malalties com les cardiopaties o el càncer, la diabetis o la obesitat<sup>7</sup>.

De manera positiva s'ha d'assenyalar que el nombre de nens i nenes enquestats que afirmen menjar entre tres i quatre vegades verdura a la setmana es manté entre abans i després del confinament (29,1% abans i 29,0% després), i el percentatge de nens i nenes que passa a menjar verdura més de quatre vegades a la setmana augmenta (23,4% abans i 29,0% després).



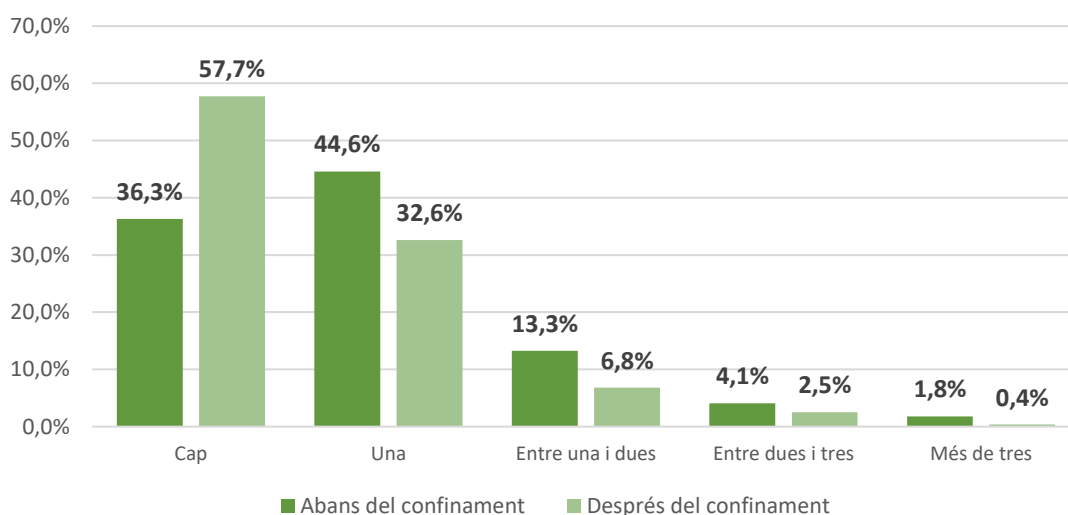
Gràfic 19. Quantes vegades menges verdura a la setmana?

<sup>7</sup> Organización Mundial de la Salud. *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Fomento del consumo mundial de frutas y verduras*. Disponible a: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/> [Consultat el 6 de juliol de 2020]

#### 4. Quantes vegades vas a restaurants de menjar ràpid a la setmana? (hamburgueseries, pizzeries...)

El consum recurrent de menjar ràpid es considera un dels causants del sobrepès i l'obesitat, situacions que tenen greus conseqüències per a la salut a mitjà i llarg termini, tals com la diabetis, el desenvolupament de cardiopaties o inclús el càncer.

En les enquestes es va demanar als nens i nenes quin era el nombre de vegades que anaven a restaurants de menjar ràpid a la setmana i els resultats són bastant positius. La gran majoria dels nens i nenes no hi van cap vegada a la setmana o hi van només una vegada. El nombre de nens i nenes que no hi van cap vegada ha augmentat entre abans del confinament i després, passant del 36,3% al 57,7%. Aquest augment notable pot vincular-se al canvi en els hàbits i rutines de les famílies degut al Covid-19 i a la situació de confinament. Segueixen aquesta mateixa línia les disminucions en els nens i nenes que van als restaurants de menjar ràpid una vegada a la setmana (del 44,6% abans al 32,6% després), els que hi van entre una i dues vegades (del 13,3% al 6,8%), i els que hi van més de tres vegades a la setmana (de 1,8% al 0,4%).



Gràfic 20. Quantes vegades vas a restaurants de menjar ràpid a la setmana? (hamburgueseries, pizzeries...)

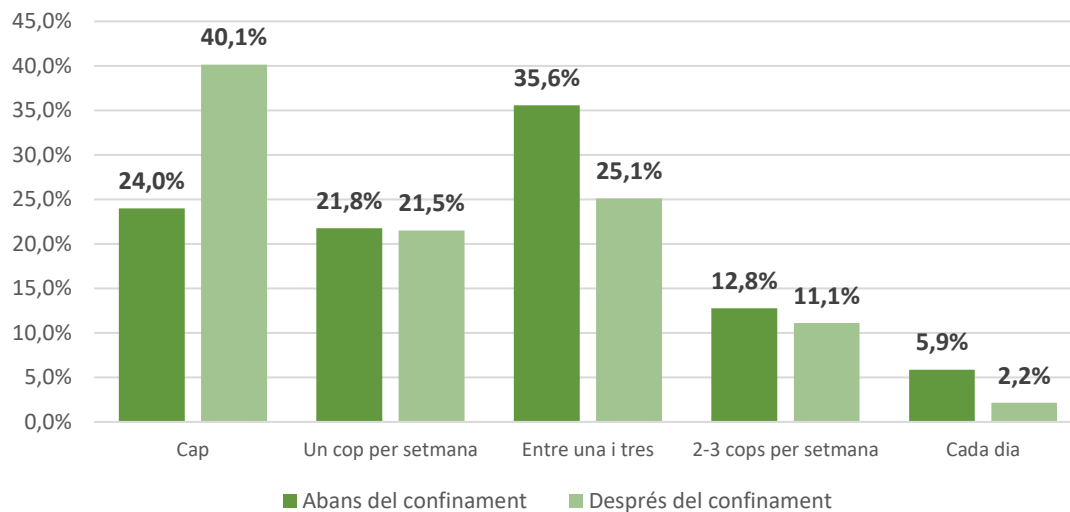
#### 5. Quantes vegades prens refrescos ensucrats a la setmana?

El consum de refrescos ensucrats es pot vincular amb diverses malalties tals com l'obesitat, la diabetis, les malalties cardiovasculars o el càncer. Suposen una aportació de sucre que, en donar-se de manera ultra processada, fa que l'aliment perdi altres components que farien que el sucre natural dels aliments no sigui perjudicial per al nostre organisme.

De manera molt positiva, els resultats mostren que el percentatge de nens i nenes que no prenen refrescos ensucrats s'ha gairebé doblat entre abans i després del confinament, passant del 24,0% al 40,1%. El percentatge de nens i nenes que en



prenen ha disminuït en totes les freqüències: un cop per setmana (de 21,8% abans a 21,5% després), entre una i tres (de 35,6% abans a 25,1% després), dues o tres vegades per setmana (de 12,8% abans a 11,1% després) i cada dia (de 5,9% abans a 2,2% després).



Gràfic 21. Quantes vegades prens refrescos ensucrats a la setmana?

## Esport i descans

S'ha demanat als nens i nenes sobre la freqüència amb què realitzen activitat física, les hores que dediquen a veure la televisió i a interactuar amb pantalles i les hores que dormen cada nit.

En l'anàlisi dels resultats per sexe, s'esperava copsar diferències, per exemple, en la pràctica d'activitat física. No obstant, no s'han observat diferències significatives. Això pot ser degut a què la tendència que tenen les noies a reduir la pràctica esportiva es sol donar quan són més grans, no encara en les edats dels nens i nenes enquestats.

### *1. Quina d'aquestes frases descriu millor la freqüència amb què fas activitat física?*

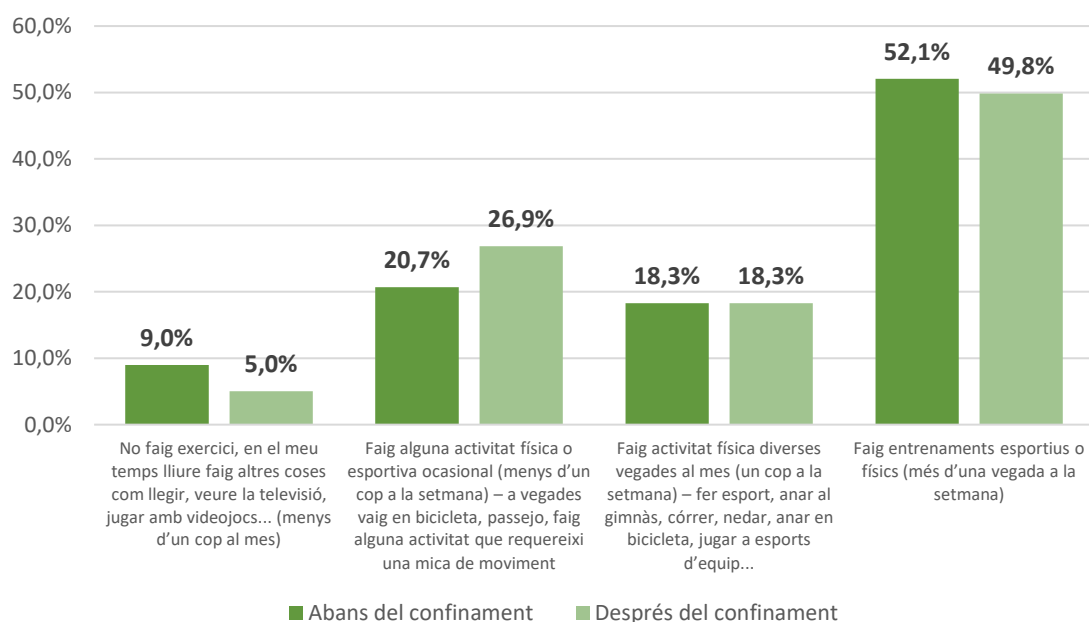
La freqüència amb què es realitza activitat física permet quantificar l'activitat física en tres categories: alta, moderada i baixa. La categoria baixa és la que no compleix les recomanacions d'activitat física de la Organització Mundial de la Salut<sup>8</sup>.

Els nens i nenes que no fan exercici (primera resposta) i els que fan alguna activitat física o esportiva ocasional (menys d'un cop a la setmana), són els que es trobarien englobats en la categoria baixa. Ens trobem doncs amb què hi ha un volum significatiu de nens i nenes que no compleixen amb les recomanacions d'activitat física de la OMS (un 9,0% abans del confinament i un 5,0% després no fan exercici, i un 20,7% abans del confinament i un 26,9% després només fan alguna activitat física o esportiva ocasional, menys d'un cop a la setmana).

L'evolució dels resultats entre l'enquesta realitzada abans del confinament i la que realitzada després no és positiva: hi ha un augment dels nens i nenes que realitzen activitat física baixa i disminueix els que en realitzen més d'una vegada a la setmana (passant del 52,1% abans del programa al 49,8% després). Tot i així cal emmarcar aquests resultats en el context social actual. En el moment de contestar la segona enquesta els nens i nenes no havien tornat a les escoles i tenien restriccions per a la mobilitat i la realització d'activitats. Per tant, és possible que aquesta disminució de l'exercici vingui causada per la situació de confinament.

---

<sup>8</sup> Organización Mundial de la Salud. *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: Actividad física* Disponible a: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es> [Consultat el 26 de juny de 2020]



Gràfic 22. Quina d'aquestes frases descriu millor la freqüència amb què fas activitat física

## 2. Quanta estona veus la televisió cada dia?

El consum de televisió no té perquè ser negatiu per als nens i nenes – el problema és quan l'excés d'aquest consum suposa un estil de vida sedentari. La OMS recomana que els nens i nenes vegin la televisió i utilitzin les tecnologies un màxim de dues hores diàries amb l'objectiu de fomentar un estil de vida actiu<sup>9</sup>.

En l'enquesta realitzada es va distingir el consum de televisió entre setmana del dels caps de setmana, donat que les dinàmiques i rutines són molt diferents. En les respostes es pot observar clarament les diferències de consum: el percentatge de nens i nenes que consumeix televisió més de dues hores els caps de setmana és el triple que entre setmana. En quant als nens i nenes que veuen la televisió menys d'una hora, també es nota la diferència entre la setmana i el cap de setmana, essent entre setmana el doble dels del cap de setmana.

### Consum de televisió entre setmana

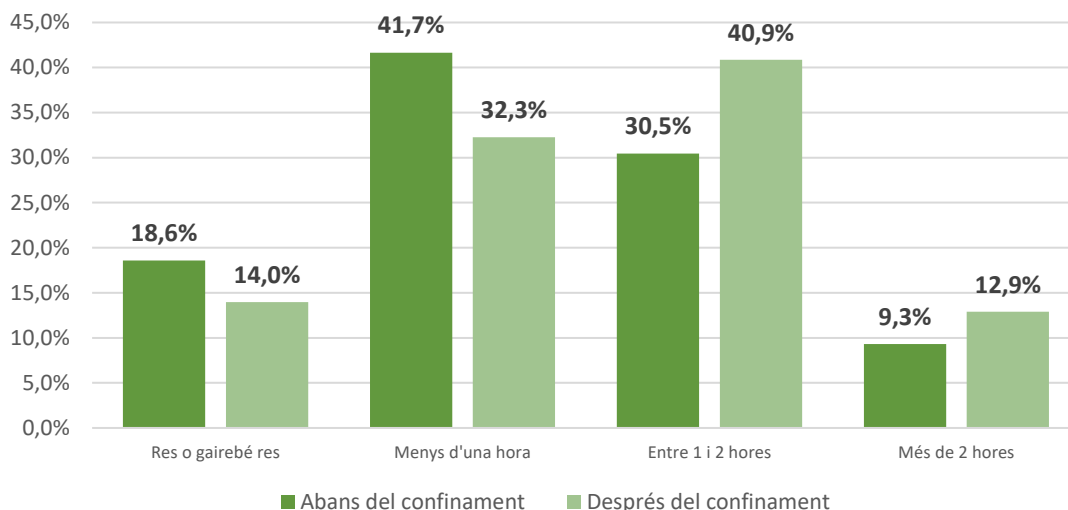
Entre setmana la gran majoria dels nens i nenes enquestats compleixen les recomanacions de la OMS – veuen la televisió menys de dues hores al dia –. Només un 9,3% abans del confinament i un 12,9% després veuen més de 2 hores al dia la televisió.

D'entre els que la veuen menys de dues hores, abans del confinament la majoria veien la televisió menys d'una hora (41,7%) mentre que després del confinament la majoria veuen la televisió entre una i dues hores (40,9%). Amb la situació de

<sup>9</sup> Organización mundial de la salud. *Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más* Disponible a: <https://www.who.int/es/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more> [Consultat el 26 de juny de 2020]

confinament, els nens i nenes s'han vist reclosos a casa i, per tant, és molt fàcil que augmenti el consum de televisió.

La xifra de nens i nenes que veuen la televisió més de dues hores ha augmentat en gairebé 4 punts percentuals (de 9,3% abans del confinament a 12,9% després).

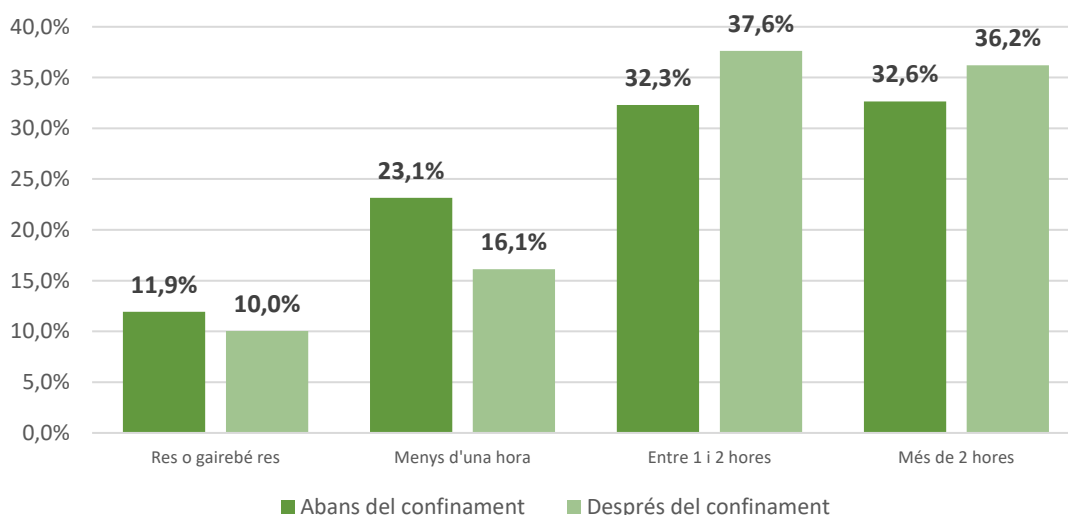


Gràfic 23. Quanta estona veus la televisió cada dia? (De dilluns a divendres)

#### Consum de televisió cap de setmana

El cap de setmana, tot i que la majoria de nens i nenes sí que compleixen les recomanacions de la OMS, hi ha un percentatge molt més elevat de nens i nenes que veuen la televisió més de dues hores. A més, aquest percentatge ha augmentat entre abans del confinament (32,6%) i després (36,2%).

El percentatge de nens i nenes que no veuen la televisió és inferior al d'entre setmana i ha disminuït després del confinament (passant d'un 11,9% abans a un 10,0% després). Cal destacar també que el percentatge de nens i nenes que veuen la televisió entre una i dues hores al dia ha augmentat en més de 5 punts percentuals (passant del 32,3% abans del confinament al 37,6%).



#### Gràfic 24. Quanta estona veus la televisió cada dia? (Cap de setmana)

3. *Quantes hores passes al dia interactuant amb pantalles – per exemple: jugar amb videojocs, navegar per Internet, consultar Xarxes socials al mòbil (com Instagram, WhatsApp...), jocs al mòbil...*

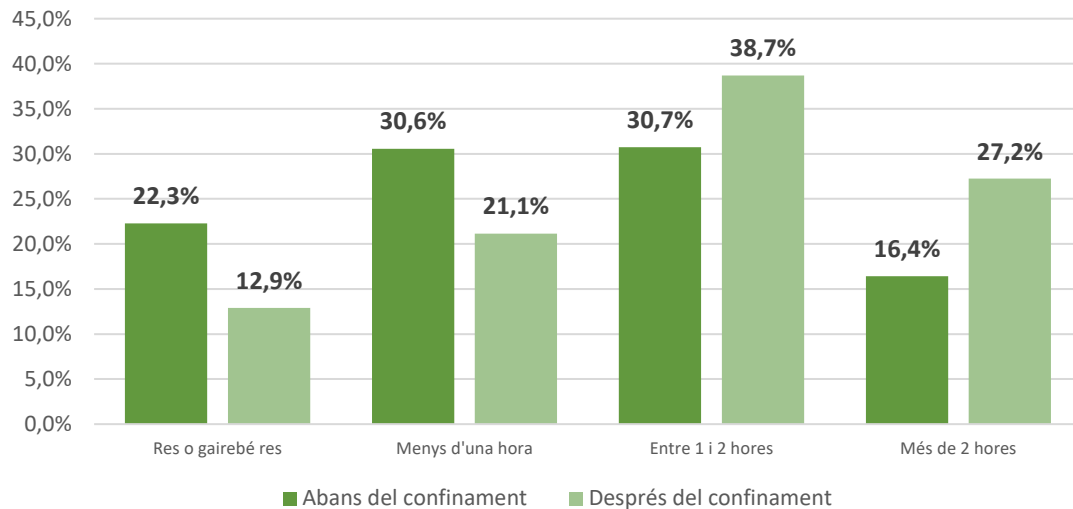
De la mateixa manera que el consum de televisió, l'ús i interacció amb les pantalles no té perquè ser negatiu per als nens i nenes – el problema és quan l'excés d'aquest consum suposa un estil de vida sedentari. La OMS recomana que els nens i nenes vegin la televisió i utilitzin les tecnologies un màxim de dues hores diàries amb l'objectiu de fomentar un estil de vida actiu.

En l'enquesta realitzada es va distingir la interacció amb pantalles entre setmana del dels caps de setmana, donat que les dinàmiques i rutines són molt diferents. En les respostes es pot observar, de nou, les diferències de consum: el percentatge de nens i nenes que interactua amb pantalles més de dues hores els caps de setmana és gairebé el triple que entre setmana. En quant als nens i nenes que veuen la televisió menys d'una hora, també es nota la diferència entre la setmana i el cap de setmana, essent entre setmana gairebé el triple dels del cap de setmana.

#### *Interacció amb pantalles entre setmana*

La interacció amb les pantalles per part dels nens i nenes enquestats, en la seva majoria, compleix amb les recomanacions de la OMS – menys de dues hores al dia. Els resultats es trobaven bastant repartits abans del confinament (22,3% no ús de pantalles, 30,6% menys d'una hora i 30,7% entre una i dues hores), però aquestes xifres han canviat substancialment en l'enquesta de després del confinament. Els nens i nenes que no utilitzen pantalles han disminuït en 10 punts percentuals (12,9%), els que n'utilitzen menys d'una hora han baixat 9 punts percentuals (30,6%), els que en fan ús entre una i dues hores han augmentat 8 punts percentuals (38,7%) i els que en fan ús més de dues hores han augmentat fins a 11 punts (27,2%).

Així doncs, s'identifica un clar augment generalitzat de l'ús de les pantalles. El programa Tomando Conciencia Schools buscava promoure un ús responsable d'aquests dispositius. Aquest augment tant marcat és una tendència contrària al que es promovia, pel que sembla provocat per causes externes tals com el confinament.

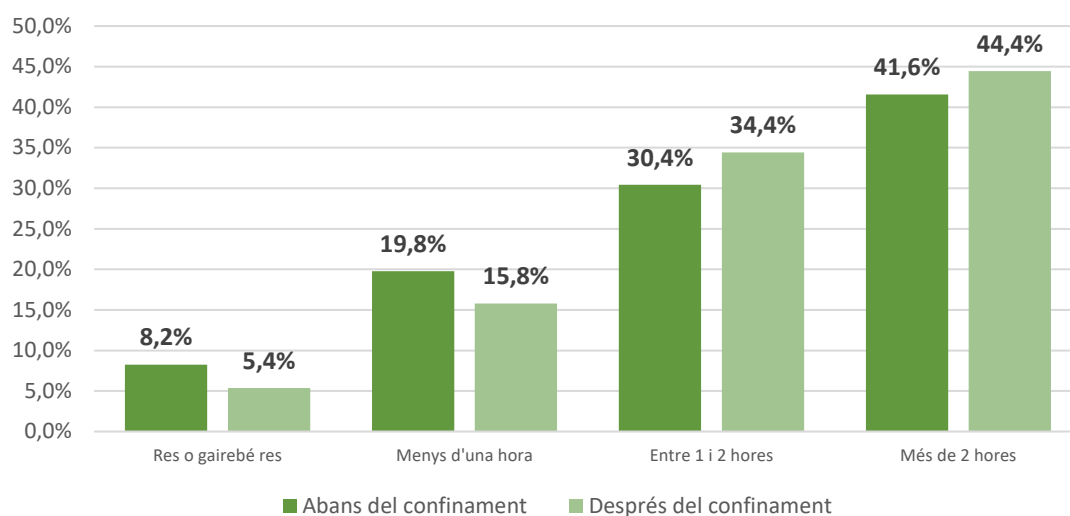


*Gràfic 25. Quantes hores passes al dia interactuant amb pantalles – per exemple: jugar amb videojocs, navegar per Internet, consultar Xarxes socials al mòbil (com Instagram, WhatsApp...), jocs al mòbil... (de dilluns a divendres)*

#### *Interacció amb pantalles el cap de setmana*

En analitzar les dades del cap de setmana, tot i que de manera agregada la majoria dels nens i nenes segueixen complint les recomanacions de la OMS – menys de dues hores diàries d'ús de pantalles -, els percentatges han canviat molt substancialment. La majoria dels nens i nenes enquestats interactua amb pantalles més de dues hores al dia durant el cap de setmana, el que representava abans del confinament un 41,6% i després un 44,4%.

De manera global, però, no s'observen canvis tant substancials entre la primera i la segona enquesta com en el cas d'entre setmana. No obstant, no cal menysprear que sí que s'ha produït un augment de la interacció amb pantalles en el percentatge de nens i nenes que en fan ús entre una i dues hores (de 30,4% abans del confinament al 34,4% després), i els que en fan ús més de dues hores (de 41,6% abans del programa al 44,4% després).



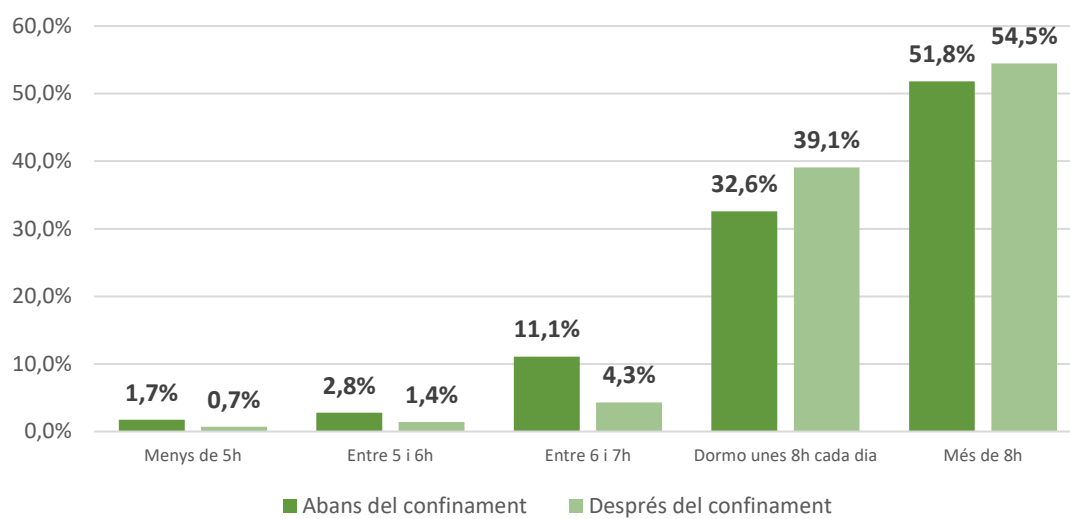
Gràfic 26. Quantes hores passes al dia interactuant amb pantalles – per exemple: jugar amb videojocs, navegar per Internet, consultar Xarxes socials al mòbil (com Instagram, WhatsApp...), jocs al mòbil... (cap de setmana)

#### 4. Quantes hores dorms cada nit de dilluns a divendres?

Adquirir uns bons hàbits de son millora substancialment la qualitat de vida de les persones a mesura que es fan grans. Els nens i nenes necessiten dormir més hores que les persones adultes i, inclús, es recomana que en edat escolar dormin entre 9 i 12 hores.

De les dades recollides, més de la meitat de l'alumnat enquestat compliria amb aquestes recomanacions (51,8% abans del programa i 54,5% després), seguit d'un gran percentatge de nens i nenes que dorm unes 8h cada dia (32,6% abans del programa i 39,1% després). El confinament pot haver influït en part de l'alumnat enquestat, ja que s'observen augments de fins a 7 punts percentuals en, per exemple, el grup de nens i nenes que afirma dormir unes 8h al dia.

Cal assenyalar també que hi ha uns percentatges bastant reduïts però que hi són de nens i nenes que no dormen les hores suficients, inclús havent-hi casos de nens i nenes que dormen menys de 5 hores.



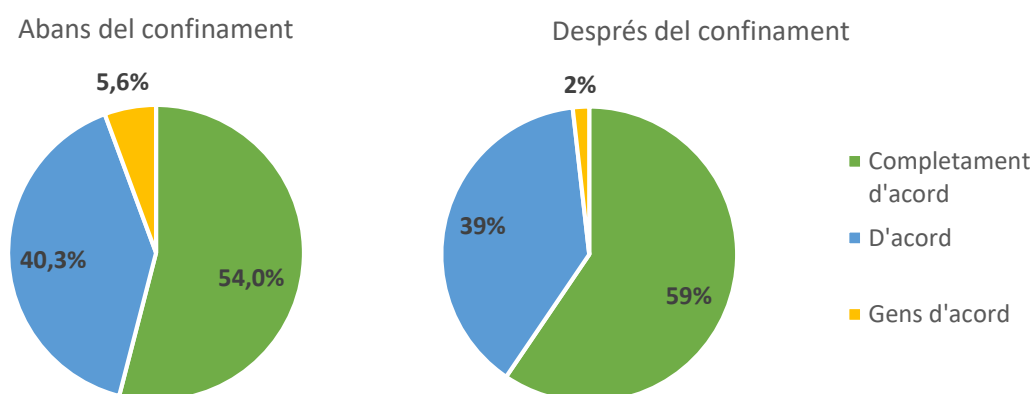
Gràfic 27. Quantes hores dorms cada nit de dilluns a divendres?



## Gestió emocional

En el bloc de gestió emocional s'han analitzat les respostes a vuit preguntes. S'exposa l'anàlisi de les dades agregades de nens i nenes i després es detalla les diferències per raó de gènere, ja que en aquestes preguntes s'han evidenciat majors disparitats en els resultats.

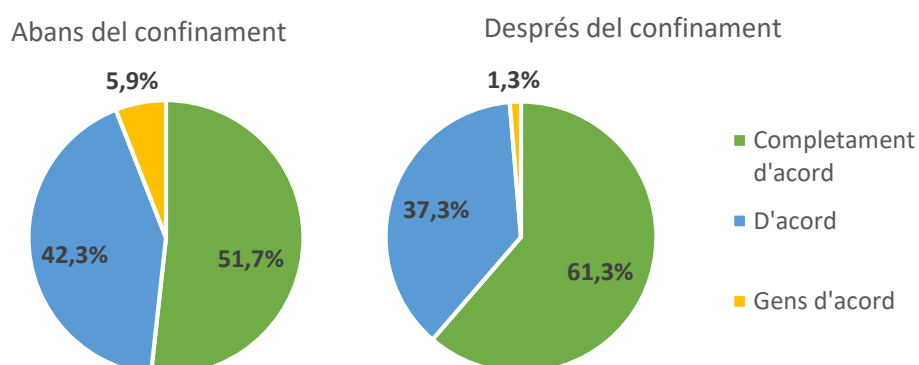
### 1. Em sento acceptat per les altres persones



Gràfic 28. Em sento acceptat per les altres persones

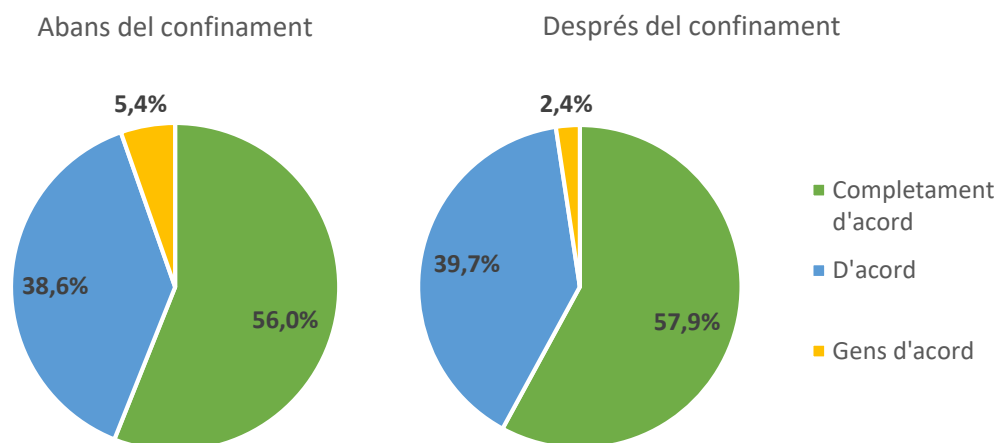
El sentiment d'acceptació en l'entorn ha augmentat considerablement, disminuint a la vegada la sensació de no sentir-se acceptat. Així, els nens i nenes que es trobaven completament d'acord amb l'afirmació han passat del 54% d'abans del confinament al 59% posterior, representant un creixement percentual de 5 punts que es veuen disminuir en les altres dues respostes.

Quan s'analitzen els resultats en funció del gènere de les persones enquestades es pot observar que, en l'enquesta inicial hi havia una major inseguretat per part de les noies (essent el 5,9% les noies que no estaven gens d'acord amb l'afirmació, i el 5,4% dels nois). No obstant, en la segona enquesta els resultats s'inverteixen i, tot i



Gràfic 29. Em sento acceptat per les altres persones. Noies

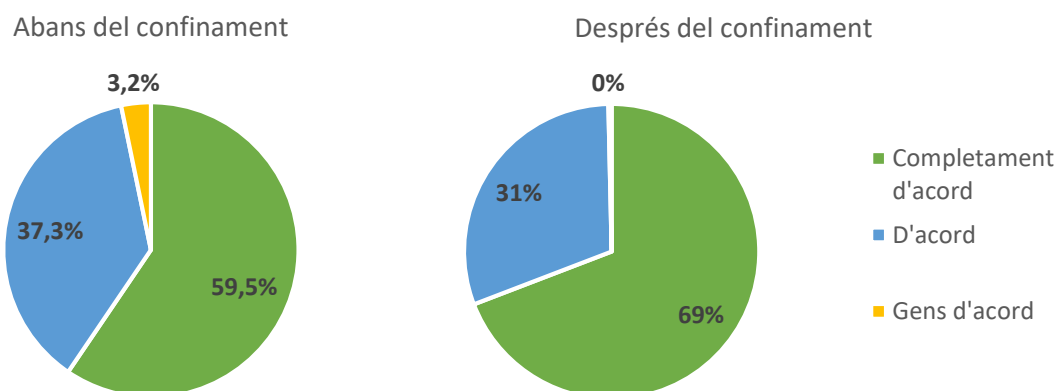
que els resultats milloren de manera global tant en noies com en nois, passen a ser les noies les que tenen major seguretat respecte l'acceptació en l'entorn (passant d'un 51,7% abans a un 61,3% després, mentre els nois passen del 56,0% al 57,9%).



Gràfic 30. Em sento acceptat per les altres persones. Nois

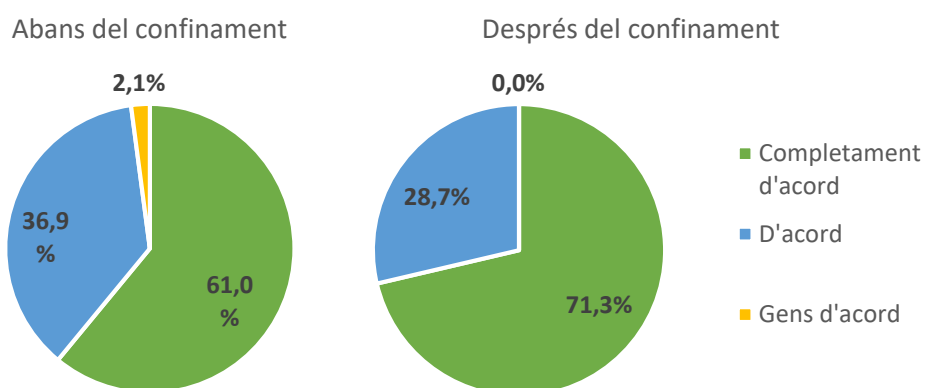
## 2. Intento ser agradable amb les altres persones, tinc en compte els seus sentiments

El percentatge de nens i nenes que expressen tenir empatia i posar-se en el lloc dels altres és la gran majoria dels enquestats. És interessant destacar que aquest percentatge augmenta de manera molt considerable després del confinament. Es passa d'un 59,5% de nens i nenes completament d'acord amb l'afirmació a un 69%.

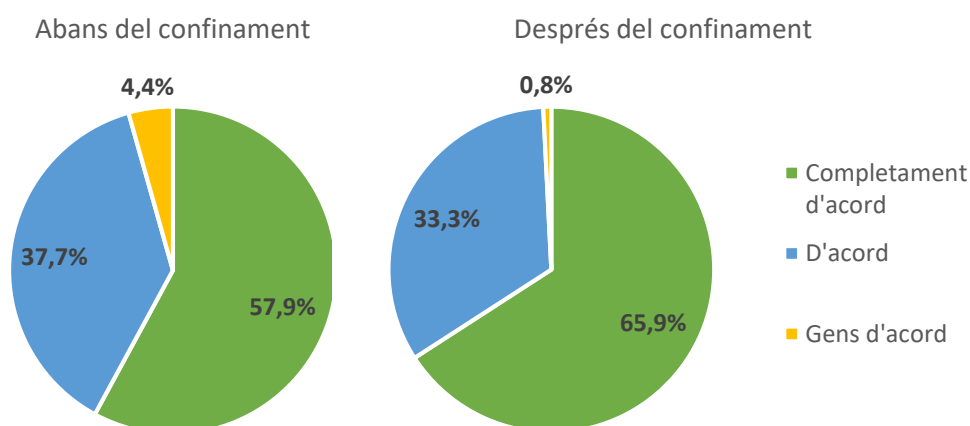


Gràfic 31. Intento ser agradable amb les altres persones, tinc en compte els seus sentiments

Quan analitzem les dades en funció del sexe dels nens i nenes, observem que en aquest cas hi ha menor empatia per part dels nois, que es mostren menys d'acord amb l'afirmació que les noies (57,9% nois front un 61,0% noies abans; 65,9% nois front un 71,3% noies després). Tot i així, cal remarcar que es produeix una millora en les respostes després del confinament.



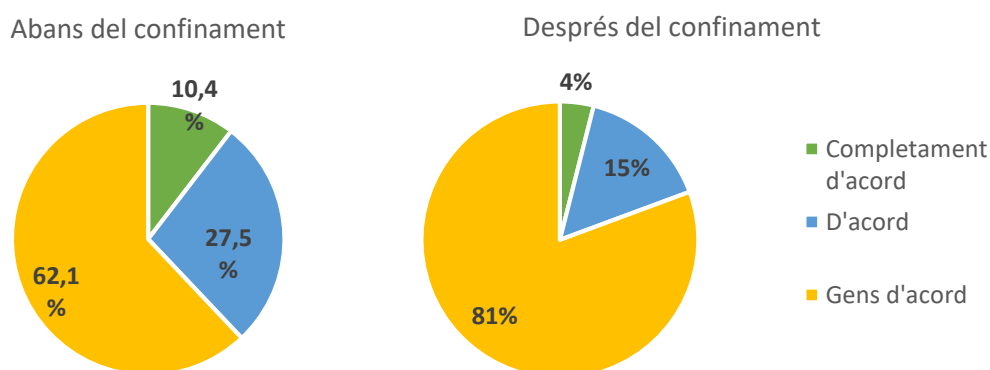
Gràfic 32. Intento ser agradable amb les altres persones, tinc en compte els seus sentiments. Noies



Gràfic 33. Intento ser agradable amb les altres persones, tinc en compte els seus sentiments. Nois

### 3. Sovint tinc mals de cap, de panxa o ganes de vomitar

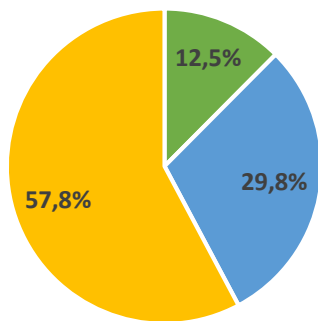
Els mals de cap, panxa, o les ganes de vomitar recurrents poden ser causades per pors, inseguretats i preocupacions. De manera positiva, la major part dels nens i nenes enquestats no manifesten sentir aquests símptomes sovint (un 62,1% abans del confinament i un 81% després). No obstant, hi ha un percentatge significatiu de nens i nenes que sí que manifesta sentir-se d'aquesta manera i que, entre abans i després del confinament, disminueix (passa del 10,4% al 4%).



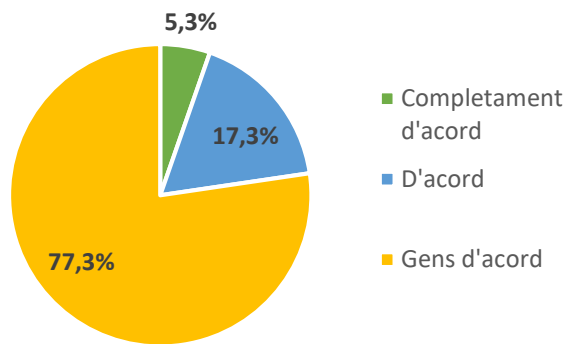
Gràfic 34. Sovint tinc mals de cap, de panxa o ganes de vomitar

En observar les dades segons el sexe dels nens i nenes enquestats, s'observa com les noies tenen aquestes sensacions de malestar en major mesura que els nois, essent la diferència abans del confinament del 12,5% i 29,8% noies front a 8,5% i 25,4% nois, i després del confinament 5,3% i 17,3% noies front 2,4% i 13,5% nois.

Abans del confinament

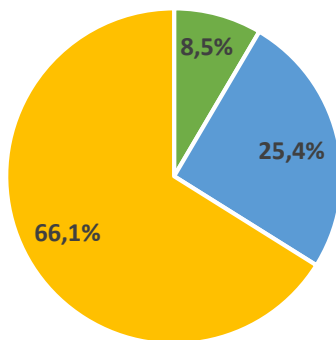


Després del confinament

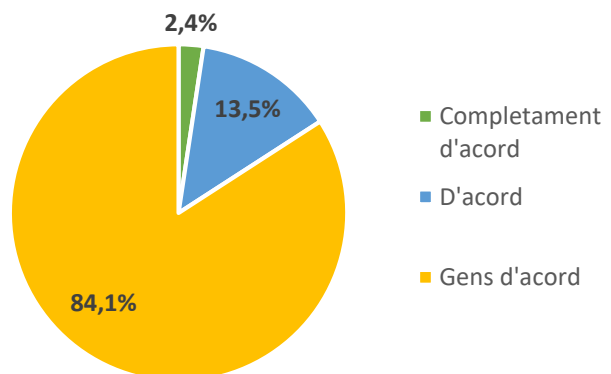


Gràfic 35. Sovint tinc mals de cap, de panxa o ganes de vomitar. Noies

Abans del confinament



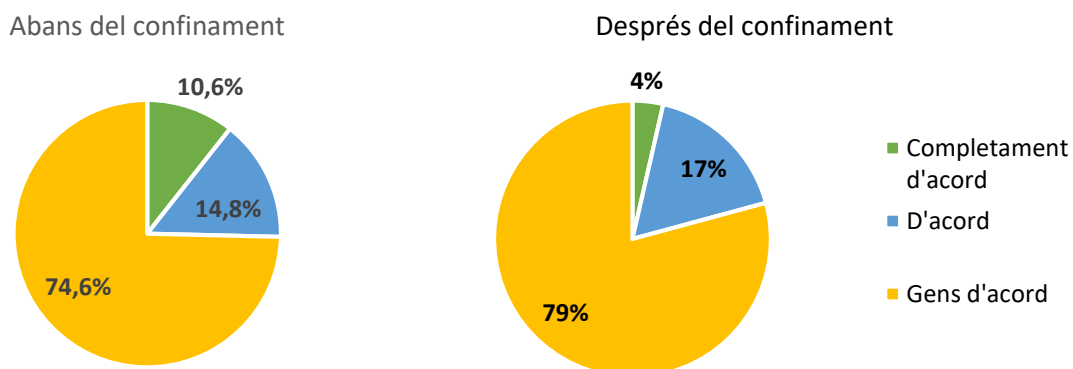
Després del confinament



Gràfic 36. Sovint tinc mals de cap, de panxa o ganes de vomitar. Nois

#### 4. Prefereixo estar sol o sola que amb nens i nenes de la meva edat

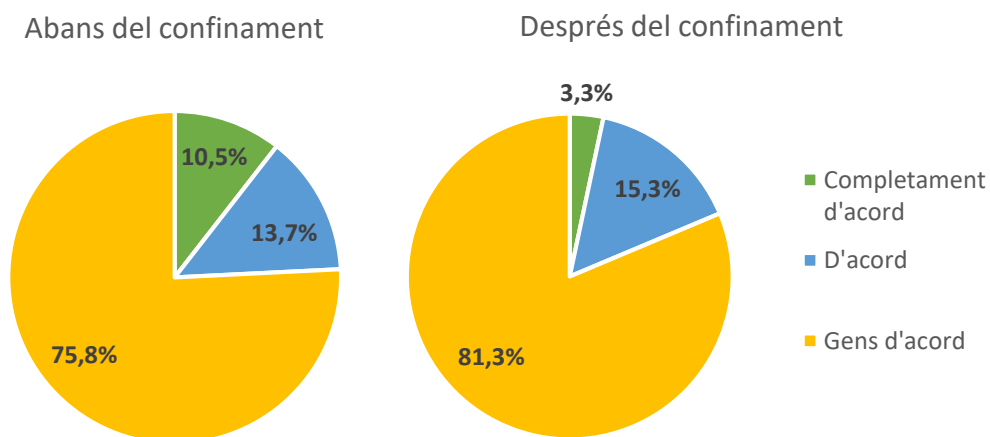
El fet que els nens i nenes prefereixin estar sols que amb altres nens i nenes de la seva edat pot evidenciar inseguretats i/o una mala relació amb l'entorn.



Gràfic 37. Prefereixo estar sol o sola que amb nens i nenes de la meua edat

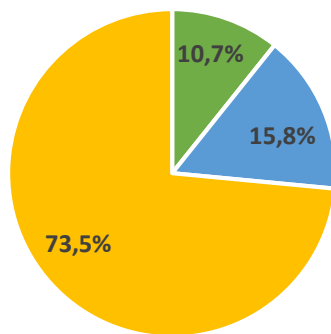
Entre els nens i nenes que hi estan d'acord i els que hi estan completament d'acord sumaven, abans de l'inici del confinament, un 25,4% (10,6% i 14,8%) de les respostes recollides. Després del confinament, aquesta xifra es va reduir al 21% (4% i 17%).

Si s'analitzen les respostes en funció del sexe, la diferència de resultats és molt poc significativa.

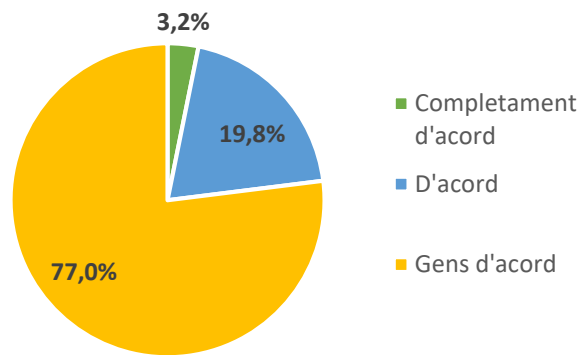


Gràfic 38. Prefereixo estar sol o sola que amb nens i nenes de la meua edat. Noies

Abans del confinament



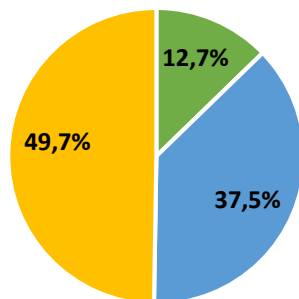
Després del confinament



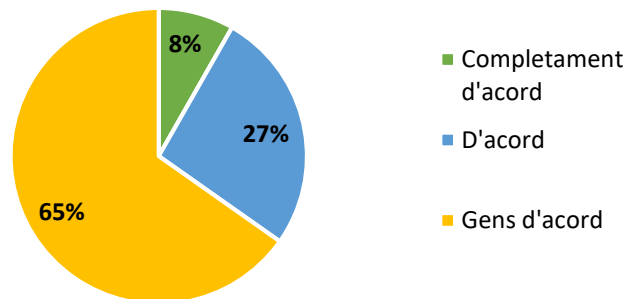
Gràfic 39. Prefereixo estar sol o sola que amb nens i nenes de la meva edat. Nois

### 5. Sovint estic preocupat/preocupada

Abans del confinament



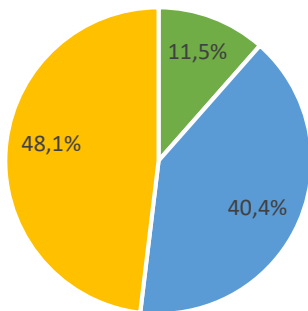
Després del confinament



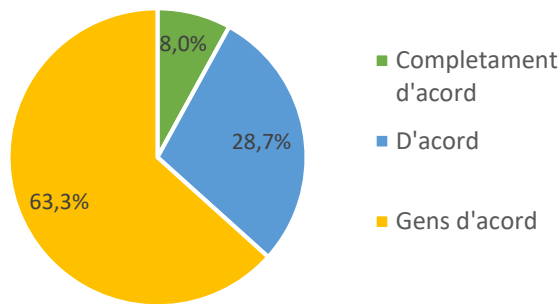
Gràfic 40. Sovint estic preocupat/preocupada

Quan es pregunta als nens i nenes sobre la preocupació, podem veure que es tracta d'un sentiment bastant comú també en edats més joves. Abans del confinament més de la meitat dels nens i nenes enquestats afirmaven tenir preocupacions sovint (un 50,3%, suma de 12,7% i 37,5%). Després del confinament aquestes xifres s'han reduït, i ens trobem amb un 65% dels nens i nenes que no es considera sovint preocupat o preocupada. Es considera una evolució positiva, ja que cabria esperar que la preocupació en els nens i nenes fos de tipus molt més puntual.

Abans del confinament

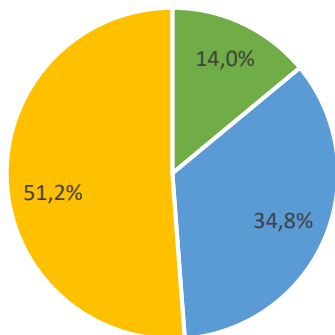


Després del confinament

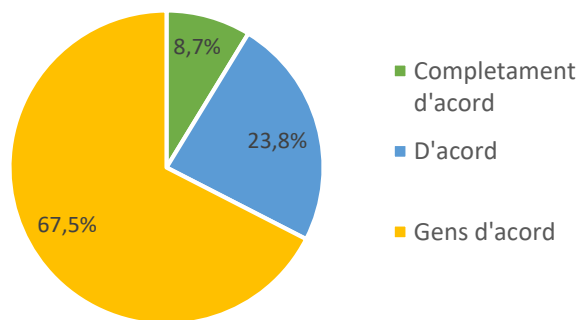


Gràfic 41. Sovint estic preocupat/preocupada. Noies

Abans del confinament



Després del confinament



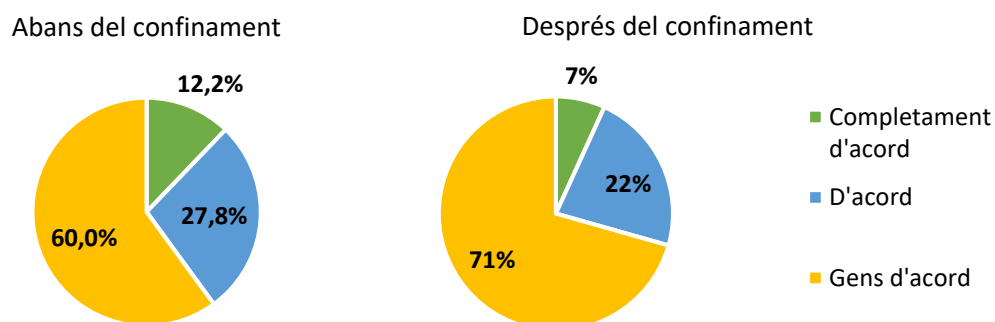
Gràfic 42. Sovint estic preocupat/preocupada. Nois

Quan s'analitzen els resultats en funció del sexe s'observa que, en termes generals, les noies són les que se senten més preocupades, tant abans del confinament com després del confinament (abans del confinament un total del 51,9% de noies afirmava sovint estar preocupada front un 48,8% dels nois, i després del confinament eren un 36,7% de les noies front un 32,5% dels nois).

En quant a l'evolució, ha estat positiva tant en els nois com en les noies, reduint el percentatge de nens i nenes que afirmen sentir-se preocupats o preocupades.



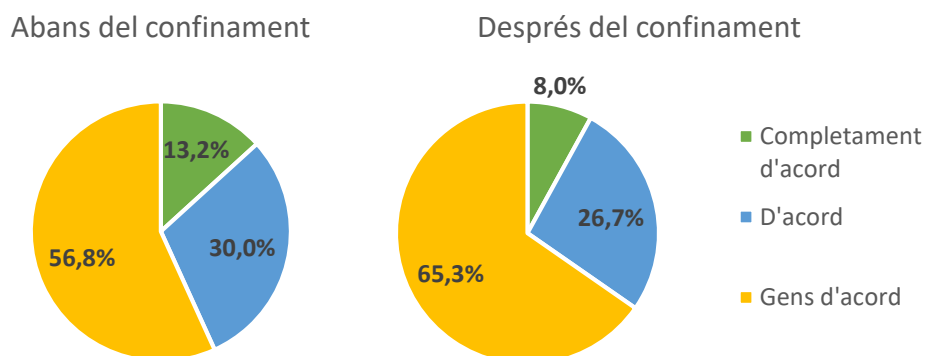
## 6. Sovint sento tristesa o desànim o tinc ganes de plorar



Gràfic 43. Sovint sento tristesa o desànim o tinc ganes de plorar

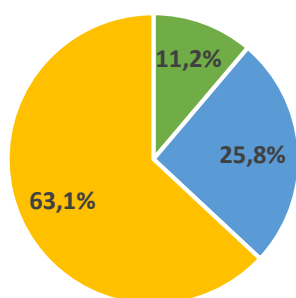
La sensació de tristesa o desànim és un sentiment natural que poden sentir les persones. Tot i així, aquest no hauria de ser un sentiment generalitzat ni que es manifesti de manera habitual sense una causa evident.

Al preguntar els nens i nenes sobre aquest sentiment, es detecta menys contundència en la resposta negativa abans del confinament, mentre que després del confinament les respostes *gens d'acord* augmenten substancialment (11 punts percentuals, passant del 60% al 71%). També després del confinament es redueixen les respostes dels nens i nenes que afirmen que estan *completament d'acord* amb la frase, passant del 12,2% al 7%.

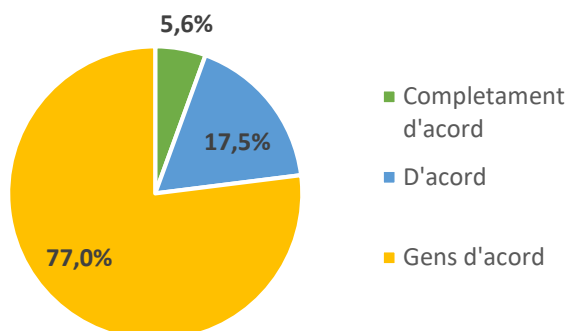


Gràfic 44. Sovint sento tristesa o desànim o tinc ganes de plorar. Noies

Abans del confinament



Després del confinament

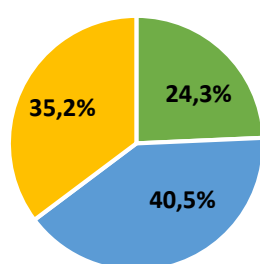


Gràfic 45. Sovint sento tristesa o desànim o tinc ganes de plorar. Nois

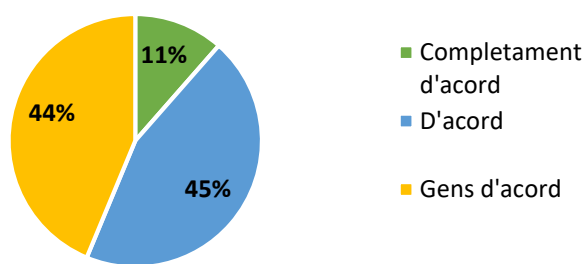
En analitzar les dades en funció del sexe, s'observa que en els nois hi ha major rotunditat en negar sentir tristesa, desànim o ganes de plorar (abans del confinament, el 56,8% de les noies deien que no estaven gens d'acord amb l'afirmació, en els nois eren un 63,1%; després del confinament els percentatges passen a ser del 65,3% en les noies i el 77% en els nois). Això pot ser degut a una major dificultat en identificar o reconèixer aquests sentiments produïda pels estereotips de gènere, o poden tenir una tendència genèrica a una menor tristesa.

7. Em poso nerviós/nerviosa amb les situacions noves, puc perdre la confiança en mi mateix/a

Abans del confinament



Després del confinament



Gràfic 46. Em poso nerviós/nerviosa amb les situacions noves, puc perdre la confiança en mi mateix/a

Posar-se nerviós front una situació nova és normal però cal intentar que aquest sentiment no ens bloquegi ni ens impedeixi ser qui som. És important treballar l'autoestima per evitar perdre la confiança en un mateix en aquestes situacions.

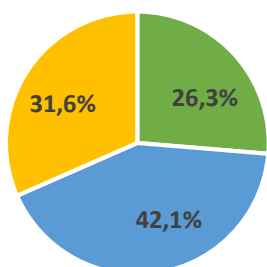
Les respostes dels nens i nenes en aquesta pregunta són molt diverses. D'entrada, hi havia abans del confinament un 24,3% de nens i nenes que es troben totalment

identificats amb aquesta afirmació. Després del confinament, aquest percentatge disminueix fins a l'11%.

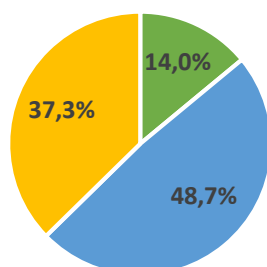
A l'altre extrem, hi havia un 35,2% dels nens i nenes enquestats que es trobaven totalment en desacord amb aquesta afirmació. Això pot demostrar una seguretat en un mateix molt ferma, o bé, poca reflexivitat front la situació. Aquesta xifra augmenta després del confinament fins al 44%.

En l'anàlisi per raó de sexe, la principal diferència que s'observa és que les noies responen amb menor rotunditat que els nois (major percentatge de resposta *D'acord*). En els nois hi ha clarament una major resposta de no estar d'acord amb l'afirmació, és a dir, es posen menys nerviosos i perden menys la confiança en sí mateixos que les noies.

Abans del confinament



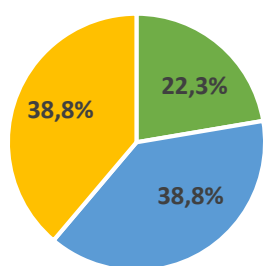
Després del confinament



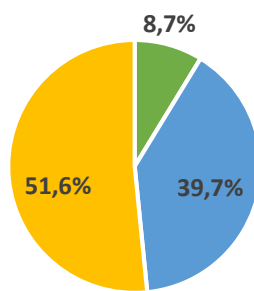
- Completament d'acord
- D'acord
- Gens d'acord

Gràfic 47. Em poso nerviós/nerviosa amb les situacions noves, puc perdre la confiança en mi mateix/a. Noies

Abans del confinament



Després del confinament



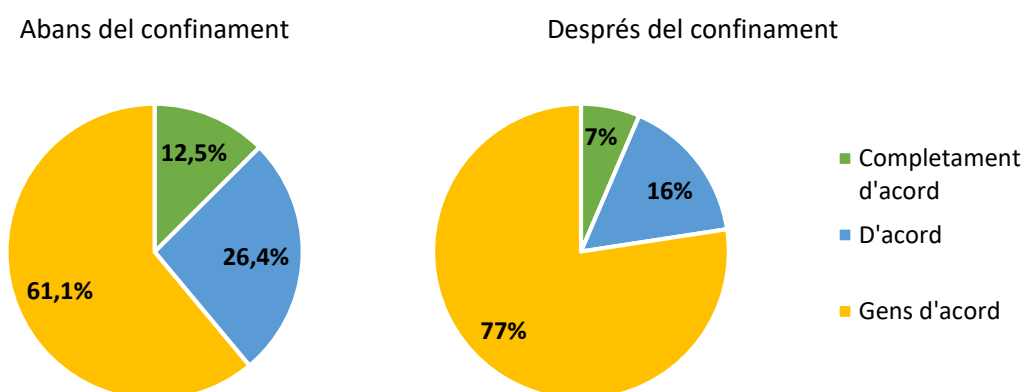
- Completament d'acord
- D'acord
- Gens d'acord

Gràfic 48. Em poso nerviós/nerviosa amb les situacions noves, puc perdre la confiança en mi mateix/a. Nois

### 8. Hi ha nens i nenes de la meva edat que es fiquen amb mi

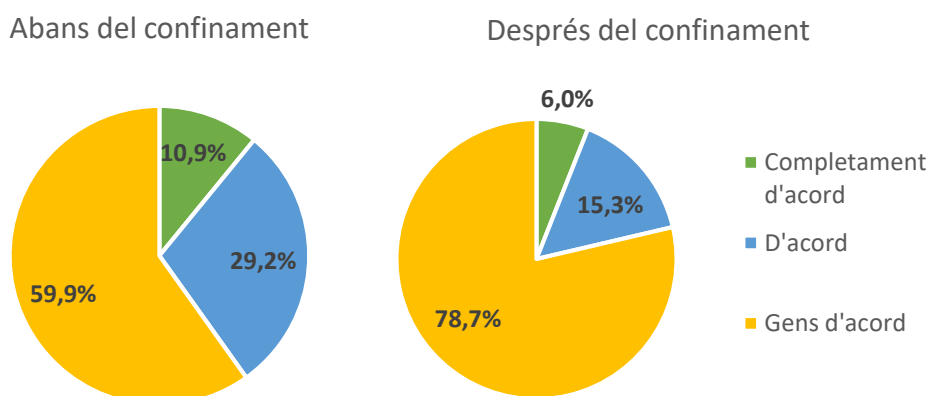
L'assetjament escolar és una problemàtica molt present als centres educatius contra la que cal treballar i generar consciència. És molt significatiu que hi hagi un elevat percentatge de nens i nenes que afirmen que hi ha companys i companyes que es fiquen amb ells o elles.

Entre l'enquesta d'abans del confinament i l'enquesta posterior, aquests percentatges han disminuït (el percentatge de nens i nenes que hi estaven *Completament d'acord* ha disminuït del 12,5% al 7%, i els que hi estaven *D'acord* han passat de ser el 26,4% a ser el 16%). Cal tenir present que en el moment de la segona enquesta els nens i nenes no estaven anant a l'escola.



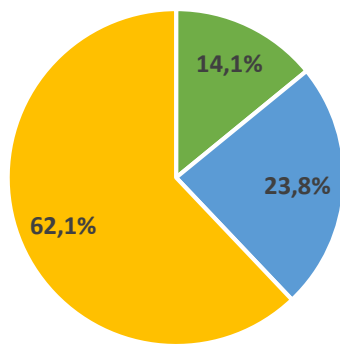
Gràfic 49. Hi ha nens i nenes de la meva edat que es fiquen amb mi

Les respostes en funció del sexe mostren com a diferència que hi ha més noies que assenyalen que hi ha nens i nenes de la seva edat que es fiquen amb elles, que en el cas dels nois. S'evidencia tant en l'enquesta inicial (un 40,1% de noies a l'enquesta inicial i un 21,3% en l'enquesta posterior, front un 37,9% en els nens en l'enquesta inicial i un 24,6% en la final) (resultat de la suma entre els resultats *D'acord* i *Completament d'acord*). Cal destacar però, de manera positiva, que en ambdós sexes aquests percentatges han disminuït en la segona enquesta.

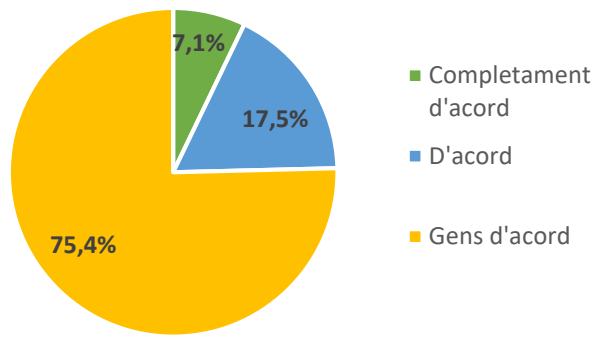


Gràfic 50. Hi ha nens i nenes de la meva edat que es fiquen amb mi. Noies

Abans del confinament



Després del confinament



Gràfic 515. Hi ha nens i nenes de la meva edat que es fiquen amb mi. Nois

## Medi ambient

En el bloc de Medi Ambient, es van plantejar als nens i nenes cinc afirmacions per a les que havien de respondre el nivell d'identificació que els generaven, essent 1 gens i 10 molta.

	Abans del confinament			Després del confinament		
	Global	Noies	Nois	Global	Noies	Nois
Crec que és important tenir cura del medi ambient	9,79	9,80	9,77	9,85	9,88	9,82
Sempre apago els llums quan surto d'una habitació	8,82	8,72	8,90	8,92	9,02	8,78
Sempre intento no llençar menjar	8,81	8,72	8,89	9,01	9,93	8,98
Sempre intento no malgastar aigua	9,00	8,92	9,07	9,19	9,20	9,17
A casa intentem reciclar	8,87	8,93	8,82	9,12	9,16	9,06

Taula 5. Resultats del bloc de preguntes sobre el Medi Ambient. Escala de l'1 (gens d'acord) al 10 (molt d'acord).

Les respostes en aquest bloc són molt positives. Els nens i nenes i el jovent actual se senten molt interpellats per la problemàtica mediambiental i això comporta que siguin molt pocs nens i nenes els que no identifiquen com a important la cura del medi ambient.

En analitzar les dades per sexe, no es pot afirmar que hi hagi grans diferències entre els nois i les noies. A nivell global, no s'identifica una tendència de millora generalitzada entre els resultats de l'enquesta d'abans del programa i la de després, però tampoc s'identifica un retrocés en la consciència per la problemàtica que mostren els nens i nenes.

La valoració del bloc ha de ser molt positiva donat que els resultats obtinguts són molt elevats, el que evidencia la rellevància que està prenent la cura del medi ambient en les nostres vides i la nostra societat i començant pels més petits i petites. En el context de confinament també s'ha pogut veure un canvi en el medi ambient causat per l'aturada de l'activitat de les persones que ha evidenciat la importància d'un canvi en la petjada que deixem en el planeta.

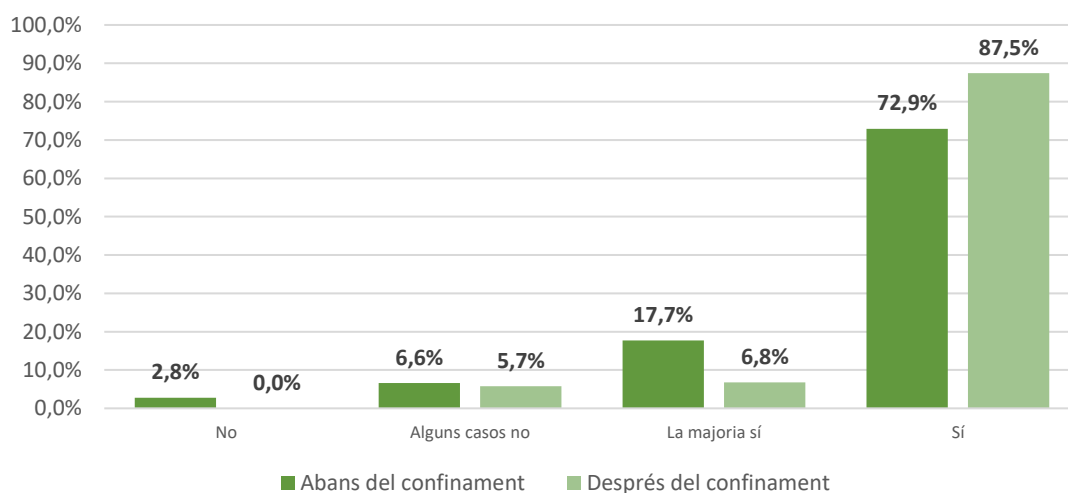
## Inclusió social

Tot i que les diferències que tenim les persones ens fan enriquir com a societat, sovint s'utilitzen com a raó o excusa d'un tracte irrespectuós, injust o discriminatori. Per aquesta raó, als nens i nenes se'ls van fer tres preguntes en aquest bloc sobre la seva percepció de la diferència, la igualtat d'oportunitats i l'actitud vers un acte discriminatori.

### 1. Creus que totes les persones haurien de tenir les mateixes oportunitats independentment del seu origen, gènere, religió... etc.?

Quan s'ha preguntat als nens i nenes en relació a la igualtat d'oportunitats els resultats han estat, en general, positius. Tal i com es pot observar al gràfic, un 72,9% dels nens i nenes pensaven abans del confinament que totes les persones han de tenir les mateixes oportunitats i, després del confinament, aquesta xifra ha augmentat fins al 87,5%.

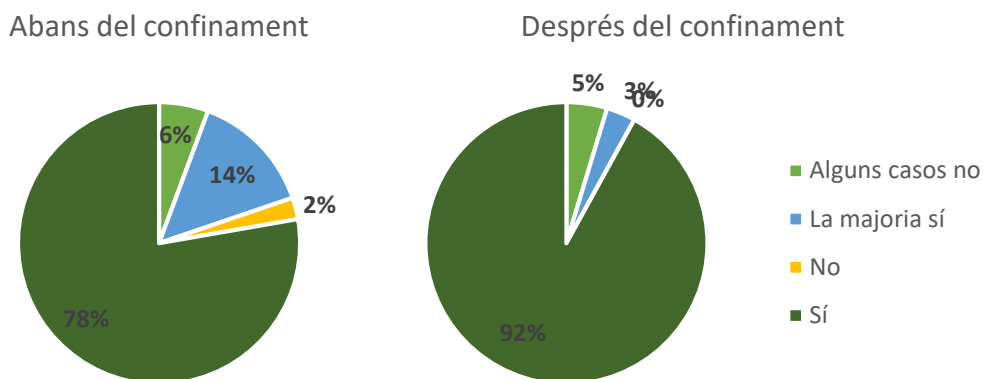
També és interessant destacar que la xifra d'aquells que pensaven que no totes les persones han de tenir les mateixes oportunitats s'han reduït (de 2,8% a 0% els que deien que *No*; de 6,6% a 5,7% els que pensen que *Alguns casos no*; i de 17,7% a 6,8% els que pensen que *La majoria sí*).



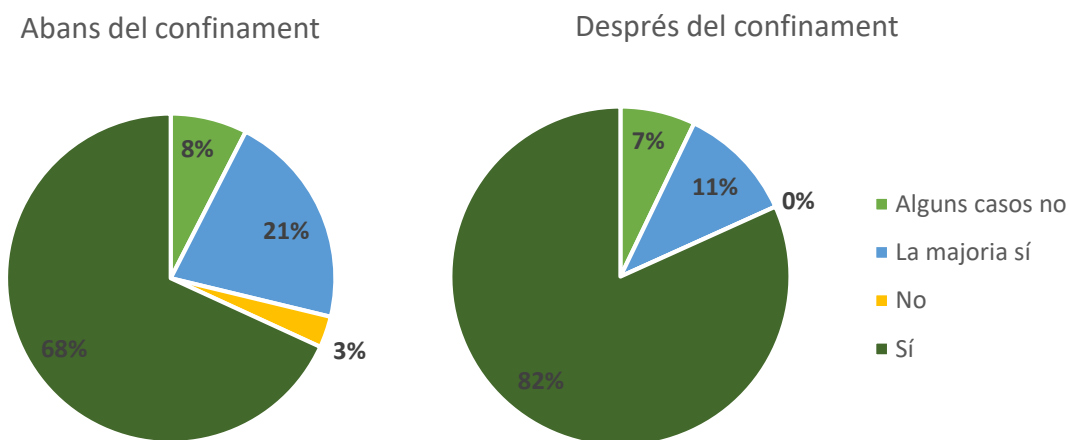
Gràfic 52. Creus que totes les persones haurien de tenir les mateixes oportunitats independentment del seu origen, gènere, religió... etc.?

La crisi de la Covid-19 ha evidenciat que totes les persones són iguals front una pandèmia, i això ha desencadenat onades de solidaritat per part de gran part de la ciutadania. Tanmateix, de manera simultània a la crisi de la Covid-19 s'ha produït el fenomen *Black Lives Matter* de lluita contra el racisme. Aquests dos fenòmens poden haver tingut un efecte en la millora que s'observa en els resultats dels nens i nenes.

Quan observem els resultats en funció del sexe, veiem que la tendència d'augment de la resposta que sí que considera que totes les persones han de gaudir d'igualtat d'oportunitats es manté. Al comparar els resultats entre els nois i les noies però s'observa que aquesta actitud positiva es troba menys present entre els nois que entre les noies (abans del confinament la resposta Sí representa un 78% de les noies i un 68% dels nois, i després del confinament passa a ser un 92% de les noies i un 82% dels nois).



Gràfic 53. Creus que totes les persones haurien de tenir les mateixes oportunitats independentment del seu origen, gènere, religió... etc.? Noies



Gràfic 54. Creus que totes les persones haurien de tenir les mateixes oportunitats independentment del seu origen, gènere, religió... etc.? Nois



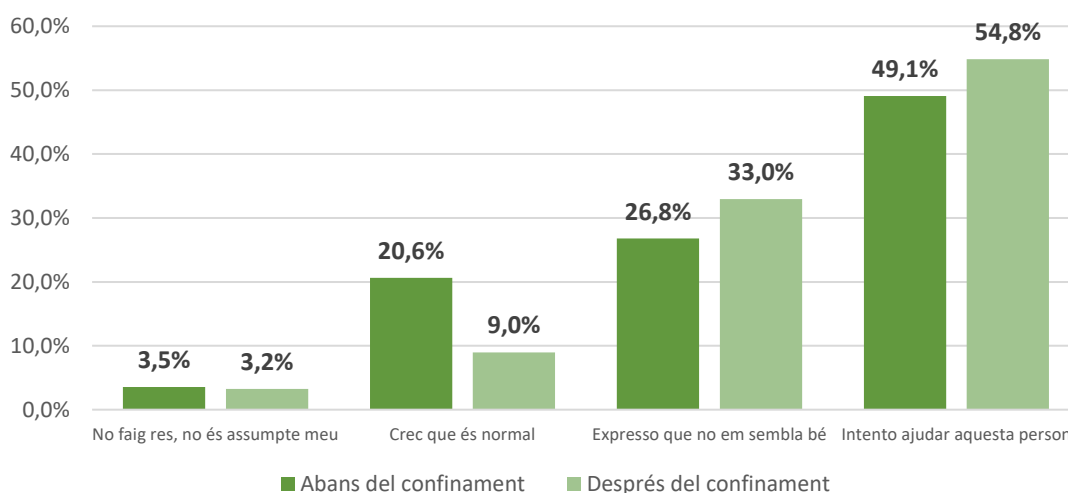
2. Què és el que fas si et trobes que s'està tractant de manera diferent a una persona pel fet d'haver nascut a un altre país, tenir uns costums diferents o creure en una altra religió?

Finalment, es va preguntar als nens i nenes sobre la seva actitud vers una situació de discriminació. Els resultats són positius ja que la majoria dels nens i nenes afirma *intentar ajudar la persona* que està essent agredida. Aquest percentatge, a més, augmenta entre la primera enquesta i la segona, passant d'un 49,1% abans del confinament a un 54,8% després.

La segona resposta que ha rebut major suport ha estat la d'*expressar que la situació no està bé*, el que mostra que hi ha molts nens i nenes que identifiquen que els comportaments presenciats no són adequats però no se senten capaços o no tenen eines per a intervenir més enllà de l'expressió verbal. Aquest percentatge també augmenta amb el confinament, passant d'un 26,8% al 33,0%.

Les respostes que poden ser raó de preocupació però són les dels nens i nenes que consideren que la situació és *normal* (xifra que disminueix després del confinament, passant del 20,6% al 9,0%), i les dels que *no fan res perquè consideren que no és assumpte seu* (que disminueix del 3,5% al 3,2%).

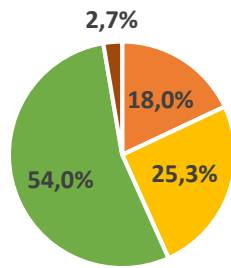
En analitzar els resultats en funció del sexe evidencien diferències actitudinals entre els nois i les noies. Entre les noies s'identifica major capacitat d'intentar ajudar la persona que es troba en la situació discriminatòria, tant abans com després del confinament (un 54% de les noies abans i un 62% després, mentre que entre els nois abans del confinament era un 44,6% i després un 46%).



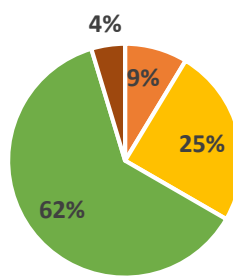
Gràfic 55. Què és el que fas si et trobes que s'està tractant de manera diferent a una persona pel fet d'haver nascut a un altre país, tenir uns costums diferents o creure en una altra religió?

És interessant destacar que entre els nois ha disminuït el percentatge dels que creien que es tractava d'una situació normal i en canvi ha augmentat els que expressarien que no els sembla bé, el que identifiquem com una evolució favorable ja que s'ha generat una major consciència vers la problemàtica.

Abans del confinament



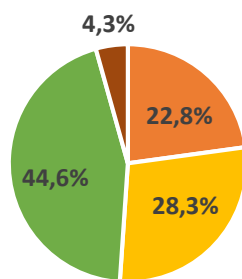
Després del confinament



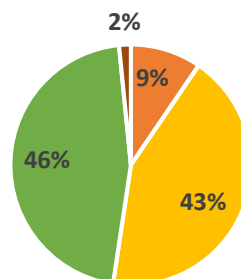
- Crec que és normal
- Expresso que no em sembla bé
- Intento ajudar a questa person
- No faig res, no és assumpte meu

Gràfic 566. Què és el que fas si et trobes que s'està tractant de manera diferent a una persona pel fet d'haver nascut a un altre país, tenir uns costums diferents o creure en una altra religió? Noies

Abans del confinament



Després del confinament



- Crec que és normal
- Expresso que no em sembla bé
- Intento ajudar a questa person
- No faig res, no és assumpte meu

Gràfic 57. Què és el que fas si et trobes que s'està tractant de manera diferent a una persona pel fet d'haver nascut a un altre país, tenir uns costums diferents o creure en una altra religió? Noies

## 6. Conclusions

La situació de confinament ha afectat a tots els nens i nenes enquestats i a les seves famílies en major o menor mesura. Les dades analitzades presenten resultats molt interessants que semblen fortament vinculats al canvi de rutines que han patit aquests nens i nenes per raó d'haver-se d'estar dins de casa durant més de dos mesos.

La majoria dels nens i nenes han passat el confinament en nuclis familiars de quatre persones (un 48%). Hi ha un 7% que han estat en nuclis familiars de més de cinc persones, el que pot ser complex en funció de l'espai disponible, i hi ha un 5% que han estat en nuclis familiars de dues persones, el que pot haver presentat dificultats organitzatives si l'adult que convivia amb el nen o nena havia de desplaçar-se al lloc de treball.

En les famílies enquestades, hi ha hagut un 24% en què algun dels adults ha perdut la feina de manera temporal o permanent. A més, en un 26% els nens i nenes no disposaven d'espais ni interiors ni exteriors on fer esport.

De manera global, es poden observar tota una sèrie de canvis en els hàbits saludables dels nens i nenes que semblen deguts al confinament.

En l'àmbit de l'alimentació, ha disminuït el percentatge de nens i nenes que fan cinc àpats al dia, passant del 75,8% abans del confinament al 66,3% després. Tanmateix augmenten els nens i nenes que no mengen ni a mig matí ni prenen berenar – passa del 6,1% al 15,1% després del confinament. Aquest canvi sembla anar molt vinculat al canvi de rutines – l'esmorzar es troba molt vinculat al fet de preparar-se per sortir de casa, i l'esmorzar de mig matí i el berenar es troben molt vinculats a moments escolars com la sortida al pati i la sortida de l'escola.

Tot i que hi ha un canvi negatiu en el nombre d'àpats que realitzen els nens i nenes, hi ha una millora en el seu consum d'aliments. Disminueix el nombre de nens i nenes que no mengen verdura – passant del 3,4% al 1,4% - i augmenta el nombre de nens i nenes que en mengen més de quatre vegades a la setmana – puja del 23,4% al 29,0%.

Es produeix un augment en el percentatge de nens i nenes que no van a restaurants de menjar ràpid – augment del 36,3% al 57,7% - i augmenta el nombre de nens i nenes que no prenen refrescos ensucrats – augment del 24,0% al 40,1%.

En consonància amb aquestes millores identificades, també un 47% dels nens i nenes té la percepció de que els seus hàbits alimentaris han millorat durant el confinament. Això pot ser degut a disposar de major temps per a la planificació dels àpats i per a la seva elaboració.

També s'identifiquen canvis relatius a l'àmbit de l'esport, l'ús de la tecnologia i les hores de son, tot i que en aquest cas no són canvis positius. Ha augmentat el consum de televisió – entre setmana augmenta el percentatge de nens i nenes que la veuen entre una i dues hores (del 30,5% al 40,9%) i els que la veuen més de dues hores

(del 9,3% al 12,9%); i el cap de setmana augmenta els que la veuen entre una i dues hores (del 32,3% al 37,6%) i més de dues hores (del 32,6% al 36,2%).

En la interacció amb pantalles també es produeix un augment de les hores d'ús. Entre setmana, els nens i nenes que les utilitzen entre una i dues hores puja del 30,7% al 38,7%, i els que les utilitzen més de dues hores augmenta del 9,3% al 12,9%. Els caps de setmana es manté aquesta tendència, pujant els que hi interactuen entre una i dues hores del 30,4% al 34,4% i els que hi interactuen més de dues hores de 41,6% al 44,4%.

En el cas dels hàbits de son, hi ha un augment de les hores de son. Els qui dormen aproximadament vuit hores al dia augmenten del 32,6% al 39,1%, i els qui dormen més de vuit hores al dia augmenten del 51,8% al 54,5%. Aquests augments es poden deure al fet d'estar més temps a casa i tenir menys obligacions – no haver d'anar a l'escola.

La percepció dels nens i nenes en relació a aquest bloc es troba més dividida. Un 27% troba que els seus hàbits d'esport, ús de tecnologia i hores de son han canviat cap a pitjor, mentre que el 35% pensa que el canvi ha estat cap a millor.

Un altre bloc en el que s'han identificat canvis que poden ser deguts al confinament és el de la gestió emocional. Augmenta la sensació d'acceptació i la empatia. Es disminueixen malestars com els mals de cap, de panxa o ganas de vomitar – augmenta del 62,1% al 81,0% els nens i nenes que afirmen que no en tenen.

Quan se'ls demana per la sensació de preocupació, aquesta sensació sembla disminuir entre abans i després del confinament. Abans, un 50,3% (suma de 12,7% i 37,5%) dels nens i nenes afirmava sentir sovint preocupació, mentre que després del confinament el 65% expressa no es considera sovint preocupat. Tot i així, quan se'ls pregunta expressament per la preocupació en el marc del confinament, sí que un 63% manifesta haver sentit preocupació o tristesa alguna vegada, un 13% moltes vegades i un 1% cada dia.

També cal destacar que disminueix el percentatge de nens i nenes, que imaginem, es senten assetjats pels seus companys, passant del 38,9% (suma de 12,5% i 26,4%) al 23% (suma de 7% i 16%).

Finalment, també s'observen canvis en el bloc d'inclusió social. Augmenta el percentatge de nens i nenes que reconeixen la igualtat d'oportunitats – passa del 72,9% al 87,5%, i augmenta el percentatge dels que intentarien ajudar a una persona en situació de discriminació – passa del 49,1% al 54,8%.

Per tant, les dades permeten assenyalar de manera general diverses tendències: millora en els hàbits d'alimentació, tot i la disminució del nombre d'àpats realitzats al dia; empitjorament dels hàbits d'ús de tecnologia, per raó d'augmentar les hores de consum de televisió i les d'interacció amb pantalles; i major benestar emocional, que sembla que pot ser degut a què els nens i nenes de la mostra estan menys exposats a conflictes que puguin viure fora de nucli familiar.

Els resultats obtinguts semblen trobar-se en la línia d'altres estudis i notícies que s'han publicat durant els mesos anteriors a la publicació d'aquest informe. A nivell de gestió emocional, els resultats encaixen amb l'afirmació de l'estudi *Seis semanas de confinamiento: Efectos psicológicos en una muestra de niños de infantil y*

*primaria* (Giménez-Dasí i Quintanilla, 2020)<sup>10</sup>, de que els nens i nenes s'han trobat menys estressats i amb menor ansietat infantil durant el confinament. Tot i així, aquesta percepció no és generalitzada: moltes famílies assenyalen que els nens i nenes han patit un nivell d'estrès anormal que els ha causat ansietat, frustració i reaccions com la por o la irritabilitat<sup>11</sup>. Altres efectes del confinament que s'han identificat en altres informes serien la pèrdua de rutines, l'abús de pantalles i el trencament d'expectatives<sup>12</sup>. El canvi de rutines s'ha evidenciat en gran part dels resultats d'aquest estudi, així com l'evident augment de l'ús de les pantalles. També és important remarcar l'efecte d'altres factors en la salut mental dels nens i nenes tals com la preocupació familiar sobre la situació econòmica o l'efecte de la salut mental dels progenitors, que es produiran en moltes famílies (hi ha un 24% de les famílies enquestades en què un adult ha perdut la feina), tal i com assenyalava l'informe d'Unicef *Salut mental e infància en el escenari de la Covid-19*<sup>13</sup>.

Així, tot i la complexitat de la situació, s'han pogut constatar canvis tant positius com negatius en els hàbits dels nens i nenes, donant lloc al plantejament de noves preguntes sobre les rutines de la societat: Quin efecte emocional té l'escola en els nens i nenes? Quin paper ha de tenir la tecnologia en l'oci? Quina importància ha de tenir l'alimentació en el nostre dia a dia?

Per a treballar amb els nens i nenes és necessari una perspectiva propera, engrescadora i interactiva, i s'identifica un llarg camí per a recórrer. Programes com Tomando Conciencia Schools, han de servir per a treballar en el repte que tenim com a societat d'avançar cap a una ciutadania més conscient de la importància de la salut, de la cura de l'entorn i amb valors com la igualtat i el respecte. El confinament ha fet palès i ha posat a prova aquest repte i cal treballar amb els nens i nenes per a què no es converteixi en un factor que condicioni el seu futur i el de tota la societat.

---

<sup>10</sup> La Vanguardia (4/7/2020): *¿Has notado a tus hijos menos estresados durante el confinamiento? Un estudio explica el porqué* Disponible en:

<https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20200704/482061482884/confinamiento-redujo-ansiedad-infantil.html> [Consultat el 5 d'octubre de 2020]

<sup>11</sup> La Vanguardia (18/4/2020): *El confinamiento afecta a la salud mental de los niños* Disponible a:

<https://www.lavanguardia.com/ciencia/20200418/48571125827/confinamiento-ninos-impacto-salud-mental-estres-agudo.html> [Consultat el 5 d'octubre de 2020]

<sup>12</sup> Salut Mental Catalunya (17/7/2020): *Informe de la Federació SMC sobre l'impacte de la Covid-19 en l'àmbit educatiu i com fer la tornada a les classes* Disponible a: <https://www.salutmental.org/informe-de-la-federacio-smc-sobre-limpacte-de-la-covid-19-en-lambit-educatiu-i-com-fer-la-tornada-a-les-classes/> [Consultat el 5 d'octubre de 2020]

<sup>13</sup> UNICEF (Juny 2020): *Salut mental e infancia en el escenario de la Covid-19* Disponible a: [https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/COVID19\\_UNICEF\\_Salud\\_Mental.pdf](https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/COVID19_UNICEF_Salud_Mental.pdf)

[Consultat el 5 d'octubre de 2020]

# TOMANDO CONCIENCIA

A BAKERY AGENCY FOUNDATION

---

Informe realitzat per:

**TANDEM**SOCIAL