

Hàbits de vida de la generació Z després de la pandèmia de covid-19, a la llum d'un projecte de promoció de la salut en adolescents¹

Lifestyle habits of Generation Z in the wake of the COVID-19 pandemic: insights from the standpoint of a health promotion project for adolescents

María Abreu Velázquez²

ORCID: 0000-0002-7575-4865

Nuria Santana Siverio³

ORCID: 0009-0001-0593-7607

Recepció: 14/06/24. Revisió: 11/11/24. Acceptació: 19/11/24

Per citar: Abreu Velázquez, María, i Santana Siverio, Nuria. (2024). Hàbits de vida de la generació Z després de la pandèmia de covid-19, a la llum d'un projecte de promoció de la salut en adolescents. *Revista de Treball Social*, 227, 85-106. <https://doi.org/10.32061/RTS2024.227.04>

Resum

La pandèmia de covid-19 ha tingut un impacte significatiu en la generació Z, per la qual cosa és necessari dissenyar projectes de promoció de la salut dirigits a mitigar-ne els efectes. Es va emprendre una recerca de tipus quantitativa-descriptiva orientada a conèixer els seus hàbits de vida amb l'objectiu d'incorporar la seva pròpia visió. Hi van participar 588 estudiants de Secundària procedents d'un entorn urbà, d'entre 11 i 17 anys, de tots dos sexes i no binaris. Els resultats indiquen que la majoria dels joves

1 Aquest estudi no ha comptat amb cap mena de finançament o beca provinent del sector públic o privat. Les autores declaren no tenir cap conflicte d'interessos. Les autores volen expressar el seu agraïment a tots els professionals sanitaris que van contribuir a la distribució i realització de les enquestes.

2 Graduada en Treball Social. Màster en Treball Social Sanitari. Treballadora social sanitària de la Gerència d'Atenció Primària de l'Àrea de Salut de Tenerife. Servicio Canario de Salud. mabrvel@gobiernodecanarias.org

3 Diplomada en Treball Social. Màster en Intervenció i Mediació Familiar. Treballadora social sanitària de la Gerència d'Atenció Primària de l'Àrea de Salut de Tenerife. Servicio Canario de Salud. nsansiv@gobiernodecanarias.org

mantenen relacions satisfactòries en el seu context social immediat i els seus hàbits alimentaris comprenen la ingesta d'hidrats de carboni, hortalisses, fruites i proteïnes, almenys tres cops per setmana; els dolços i aliments preparats tenen una presència important en la seva dieta i el consum de fruites és considerable. S'adverteix un estil de vida sedentari amb l'ús de xarxes socials i de dispositius electrònics plenament integrat dins de les seves activitats quotidianes, la qual cosa pot implicar problemes de salut. Les intervencions de les treballadores socials poden afavorir l'adopció i el manteniment d'un estil de vida saludable, sigui mitjançant el treball amb grups d'estudiants, secundant-los perquè descobreixin els seus propis recursos i puguin generar les seves pròpies solucions enfrontant els desafiaments del seu temps, sigui mitjançant el disseny de programes de prevenció i promoció de la salut en l'àmbit comunitari. La promoció de la salut hauria de rebre el suport de polítiques públiques dirigides als col·lectius més vulnerables i ser sostingudes en el temps.

Paraules clau: Hàbits de vida, generació Z, covid-19, promoció de la salut, treball social sanitari.

Abstract

The Covid-19 pandemic has had a significant impact on Generation Z, which made it necessary to design health promotion projects aimed at mitigating its effects. For this reason, a quantitative-descriptive research was undertaken orientated towards understanding their lifestyle habits with the purpose of incorporating their own vision. 588 high school students from an urban environment, aged between 11 and 17, of both sexes and non-binary participated. The results indicate that youngest people maintain satisfactory relationships in their immediate social context and their eating habits include the intake of carbohydrates, vegetables, fruits and proteins, at least 3 times a week; sweets and prepared foods have an important presence in their diet and the consumption of fruits is considerable. A sedentary lifestyle is noted with the use of social networks and electronic devices fully integrated into their daily activities, which can lead to health problems. Social workers' interventions can promote the adoption and maintenance of a healthy lifestyle, either by working with groups of students, supporting them to discover their own resources and generate their own solutions to the challenges of their time, or by designing prevention and health promotion programs at community level. Health promotion should be supported by public policies directed towards the most vulnerable groups and be sustained over time.

Keywords: Lifestyle habits, Generation Z, Covid-19, health promotion, social work in healthcare.

Introducció

Des de l'àmbit del treball social sanitari es presenten els resultats d'una recerca sobre els hàbits de vida de persones joves pertanyents a la generació Z, en un context de promoció de la salut, després de la pandèmia mundial de covid-19. Aquesta generació aglutina les persones nascudes durant el període comprès entre el 1996 i el 2012 i es troben ja plenament adaptades a l'era digital. Aquesta pandèmia va tenir un ampli impacte en la societat a escala global; a molts països es van adoptar mesures restrictives de confinament que van implicar canvis sobtats en els estils de vida de la població, la qual cosa va comportar més sedentarisme, aïllament social, augment del consum d'alcohol, drogues i menjar ràpid, així com un augment de l'ús de pantalles. Amb l'avanç de la pandèmia, es va produir un empitjorament de les condicions de salut, entesa en les seves diferents dimensions –física, psicològica i social– en tots els grups d'edat. Aquesta deterioració es va constatar sobretot en aquells individus que ja tenien malalties cròniques diagnosticades, així com també es va advertir un increment de la morbiditat i la mortalitat per patologies no relacionades amb la covid-19 (Chudasama et al., 2020). De la mateixa manera, va propiciar l'auge de problemes de comportament, especialment entre els grups demogràfics més vulnerables: joves, gent gran i dones. En un estudi dut a terme a Itàlia, durant la primera onada de la pandèmia, es va observar un marcat ascens dels nivells d'estrès entre els habitants del país, alhora que un risc més elevat de desenvolupament d'estrès posttraumàtic tant en la generació Y com en la Z (Brivio et al., 2021). A Indonèsia també es van notificar modificacions en els hàbits alimentaris, de comportament i de maneig de l'estrès en aquestes generacions, sent més accentuades en la generació Z (Sitoayu et al., 2023). Al Regne Unit, un sondeig va assenyalar que el 44% dels joves d'entre 16 i 25 anys creia que les seves aspiracions de cara al futur havien disminuït a conseqüència de la pandèmia (Prince's Trust, 2020). Aquest mateix informe apuntava la generació Z com la que estava sent probablement més afectada per la pandèmia, amb un predomini més gran dels problemes en l'esfera de la salut mental (Prince's Trust, 2020).

Tot plegat ha portat els organismes públics, els professionals i els investigadors de diferents disciplines a posar el focus d'atenció d'una manera més accentuada en les generacions més joves, fent necessari potenciar i alhora adaptar les intervencions dirigides a aquestes, d'una banda, per al desenvolupament d'una resiliència més gran enfront d'esdeveniments adversos de gran magnitud (Dennelly et al., 2022) mitjançant la posada en marxa de programes i dispositius orientats a la comunitat, especialment des dels centres d'atenció primària i les unitats de dia dels hospitals (Organització Mundial de la Salut, 2019) i, d'una altra, per donar un impuls important a la promoció de la salut en l'adolescència.

L'objectiu és proporcionar estratègies als joves per a la millora de la salut, mitjançant l'educació per a la salut com a eina que faciliti l'adopció d'estils de vida saludables prevenint l'aparició de problemes psicosocials.

Per aconseguir aquesta meta es fa necessari tenir en compte els determinants socials de salut com ara la posició socioeconòmica, la classe social, l'educació, la disponibilitat d'aliments o l'accés a l'habitatge per la capacitat d'aquests elements de generar desigualtats en salut i en el benestar personal i entre els diferents grups d'una comunitat. Unit a això és essencial l'examen no només de les condicions de vida dels individus, sinó també del procés educatiu que guia i pot arribar a fer possible els canvis requerits, parant atenció també en "les creences, nocions, coneixements, pràctiques i la manera en què els conjunts socials interpreten i entenen el fenomen de la salut-malaltia, així com totes aquelles accions que duen a terme per conservar i potenciar la salut" (Arenas i Paulo, 2001).

A Espanya, hi ha una extensa base legislativa que empara les accions dirigides a la promoció de la salut des de la promulgació de la Llei general de sanitat del 1986, que va establir que "els mitjans i actuacions del sistema sanitari estaran orientats prioritàriament a la promoció de la salut i a la prevenció de les malalties". Així mateix, dins del marc de prestació dels serveis de salut, aquesta llei estipula que l'atenció primària de salut és l'eix des d'on han de gravitar "les accions curatives i rehabilitadores, les que tendeixin a la promoció de la salut i a la prevenció de la malaltia de l'individu i de la comunitat". En el mateix sentit, el Reial decret 1030/2006, que regula la cartera de serveis comuns del Sistema Nacional de Salut, va establir que des d'aquest punt han d'originar-se "les activitats dirigides a modificar o potenciar hàbits i actituds que condueixin a formes de vida saludables, així com a promoure el canvi de conductes relacionades amb factors de risc de problemes de salut específics i les orientades al foment de les autocures", la qual cosa inclou "la informació i assessorament sobre conductes o factors de risc i sobre estils de vida saludables i les activitats d'educació per a la salut grupals i en centres educatius".

És especialment en aquest context educatiu on la promoció de la salut i l'adquisició d'hàbits de vida saludables en la població infantil i juvenil han tingut un abundant tractament legislatiu. Els espais escolars són considerats idonis tant per a la formació acadèmica com per a l'abordatge global de la salut de la població jove. L'acord entre el Ministeri d'Educació i el de Sanitat, del 2019, per a l'educació i promoció de la salut a l'escola, venia a establir l'escenari primordial de col·laboració per al desenvolupament d'estratègies conjuntes dirigides al foment de la salut en aquest àmbit. Una intervenció coordinada entre aquests dos ministeris podria contribuir a facilitar, per afegiment, el propòsit d'actuació davant un dels principals determinants de la salut –l'educació– ja que "els nens i nenes amb millor educació arriben a ser persones adultes més saludables" (Ministeri de Sanitat, 2019). Les accions per a la salut a l'escola han de ser integrals, la qual cosa es tradueix en una visió des de les perspectives biològica, psicològica i social. Seguint aquesta línia, es plantegen com a objectius: "promoure l'activitat física a les escoles, l'alimentació saludable i el benestar emocional ..." (Ministeri de Sanitat, 2019).

Continuant amb les línies proposades per l'Organització Mundial de la Salut i la normativa emanada dels citats organismes públics, i conside-

rant els canvis sobrevinguts per la pandèmia, sorgeix el 2021 el Projecte Salut amb Z per a la promoció de la salut en l'adolescència a l'illa de Tenerife (Espanya). Aquesta iniciativa parteix de la Gerència d'Atenció Primària de Salut de Tenerife, que es planteja donar un impuls a les estratègies de prevenció de la salut en totes les etapes de la vida, amb l'èmfasi orientat cap a les persones adolescents després d'haver-se constatat la seva vulnerabilitat més gran durant la pandèmia (Govern de Canàries, 2023), igual que el que ja s'havia anat manifestant en altres comunitats autònomes. El projecte, elaborat des de l'òptica de diferents disciplines, entre les quals es troba el treball social, té en compte l'adolescència com una etapa on "s'adquireixen models de comportament i conductes que es mantindran la resta de la vida... com el consum de substàncies potencialment perjudicials per a la salut, els hàbits alimentaris, la pràctica de l'exercici físic i la manera d'afrontar els diferents conflictes" (Govern de Canàries, 2023). Des d'una perspectiva de metodologia participativa, es van programar activitats grupals impartides als centres educatius dirigides a preparar els estudiants per adquirir i mantenir estils de vida saludables. Aquestes activitats, en format taller, van ser impartides per diferents professionals sanitaris.

Una vegada executat el primer any del projecte es tracta de conèixer els hàbits de vida, les creences i en definitiva el *modus vivendi* d'una població concreta amb la finalitat de marcar línies de millora en la intervenció comptant amb la visió dels mateixos joves i els seus possibles interessos, ja que inicialment el contingut dels tallers s'havia determinat segons les propostes dels professors i directores dels instituts.

La iniciativa d'avançar en aquest projecte incorporant la perspectiva dels mateixos joves sorgeix des del treball social sanitari en atenció primària. Els treballadors socials en els serveis sanitaris juguen un paper clau en la prevenció dels problemes de salut en enllaçar la visió individual i la comunitària de les necessitats, detectant les possibles febleses dels projectes en la valoració del context social de les poblacions als quals van dirigits i per contribuir a unir els esforços sanitaris i socials (Dennelly et al., 2022). La recerca en aquest marc a més ha de permetre la reflexió sobre la pràctica professional i indicar nous camins per a la mateixa acció investigadora (De Souza, 2019). Cal destacar l'interès tradicional de la disciplina en la comprensió tant de la persona com del seu entorn, així com en la salut pública i la prevenció de la malaltia mitjançant l'estudi i abordatge dels determinants socials de la salut. Per a alguns investigadors, aquesta tradició es remunta als orígens del treball social contribuint aquest focus d'atenció dual a la mateixa identitat professional i afavorint amb això una relació primerenca amb la medicina social i el desenvolupament de la salut pública com a entitat per la influència del treball social en la medicina (Brea et al., 2024); aquests autors també assenyalen que les aportacions del treball social comunitari a la salut pública no són gaire conegudes. Amb tot això, el treball grupal i l'orientació cap a la comunitat, promovent la participació de la població, són elements que han contribuït a la incorporació dels treballadors socials als equips multidisciplinaris,

majoritàriament d'atenció primària de salut, per a la promoció de la salut. En aquest àmbit s'han vingut assenyalant algunes funcions específiques, com el disseny de les estratègies per a la participació de la comunitat, el coneixement de l'estructura socioeconòmica d'una població donada i els seus habitants, així com els seus recursos associatius, els seus líders i les seves institucions (Abreu i Mahtani, 2018). No obstant això, cal tenir en compte que malgrat les directrius marcades pel discurs de l'OMS en la Declaració d'Alma Ata de 1978 (Organització Panamericana de la Salut, s. d.), i en les successives trobades en aquesta matèria, la promoció de la salut ha anat desdibuixant-se i redirigint-se cap a enfocaments més orientats a promoure canvis conductuals en els individus per adquirir estils de vida saludables en detriment de l'actuació i modificació dels determinants socials. Els models teòrics de promoció de la salut en atenció primària avui dia es caracteritzen principalment per l'adhesió a models interpersonals en els quals es fomenten canvis en els individus per mitjà d'activitats dirigides pels professionals (Gil-Girbau et al., 2021), la qual cosa pot contribuir a reforçar la idea de la pròpia responsabilitat de l'individu prestant menys atenció als determinants socials (Ashcroft, 2015). En aquest sentit, l'objectiu d'aquest estudi exploratori seria, tenint en compte el punt de partida des d'un model interpersonal, analitzar els hàbits de vida en una població particular en un àmbit geogràfic concret amb la finalitat de proposar els ajustos pertinents del programa Salut amb Z, incorporant la visió dels mateixos participants, alhora que es tractaria d'identificar les necessitats per a la provisió de serveis i identificar o promoure les polítiques públiques efectives per disminuir l'impacte de les desigualtats socials en aquest territori.

Metodologia

Disseny

L'estudi se situa al municipi canari de Santa Cruz de Tenerife, que té una població total de 209.395 residents. El barri seleccionat, de tipus urbà, té 38.614 habitants. Segons la segregació estadística oficial per edats, el municipi té 22.814 pobladors entre els 6 i els 17 anys (Ajuntament de Santa Cruz de Tenerife, 2023a, 2023b), dels quals 3.730 joves es troben censats al barri on es va dur a terme l'estudi, constituint la població diana. Aquest enclavament va ser construït sobre antigues zones d'activitat industrial, després desplaçades a l'extraradi, i està configurat majoritàriament per nombroses edificacions d'habitatges públics i, en menys grau, autoconstruïdes. Està dotat amb tres instituts oficials d'ensenyament secundari. El barri en conjunt conforma la zona bàsica de salut on opera l'equip d'atenció primària.

El propòsit de la recerca, de tipus quantitativa i descriptiva, era examinar els hàbits de vida d'aquesta població jove en relació amb l'alimentació, l'exercici físic, el nivell de percepció d'autoestima, el consum de

substàncies, l'ús de les xarxes socials i els horaris de descans i son. Per dur a terme l'anàlisi es van dissenyar quatre tipus d'enquestes, una per a cadascun dels tallers d'educació sanitària impartits als estudiants. Fonamentalment, es tractava de detectar les necessitats de la població jove de la zona, per poder perfilar noves estratègies de promoció de la salut amb més impacte tenint en compte les necessitats específiques de la població diana. Mitjançant el coneixement dels hàbits de vida de la població jove resident en un barri amb nivells de renda baixos una vegada superada la pandèmia, es va plantejar com a objectiu secundari revelar les possibles repercussions negatives d'aquesta que altres estudis previs havien reportat per a aquesta cohort. Es van tenir en compte les característiques socioeconòmiques de la zona per les dades aportades per la Red Europea de Lucha contra la Pobreza y la Exclusión Social en el Estado Español (EAPN, 2023), que en l'avanç del seu informe "Estat de la pobresa en les comunitats autònomes", destaca que el 13,2% del total de la població canària es troba en situació de pobresa severa i l'11,9% sofreix privació material i social severa, sent molt elevada respecte a la seva taxa de pobresa. El 29,4% de la població canària es troba en risc de pobresa, que és la segona pitjor taxa del país.

Participants

Per a la selecció de participants es van triar tots els estudiants que van cursar algun nivell de l'Educació Secundària Obligatòria (ESO) durant el període triat per a l'estudi, en els tres instituts públics de la zona. Les edats dels individus van estar compreses entre els 11 i 17 anys, corresponents a la denominada generació Z.

Les dades van ser recopilades pels professionals sanitaris durant la fase de desenvolupament del programa Salut amb Z en els centres d'ensenyament, entre el setembre del 2022 i el maig del 2023.

Del total de participants, el 43% es va definir com a dona, el 52% com a home i el 5% com a no binari o no va respondre a la pregunta. El nombre de participants va variar en les diferents enquestes pel fet que la realització d'aquestes es va dur a terme en horari escolar en diferents dies i centres i al llarg del curs lectiu, la qual cosa va suposar fer front a la possible falta d'assistència a l'institut dels estudiants.

Així doncs, es va obtenir una mostra en l'enquesta d'"autoestima" de 557 participants, per a la d'"alimentació i exercici físic" una mostra de 588 participants; l'enquesta sobre "consum de substàncies" va obtenir 543 participants i la de "xarxes socials i son", un total de 537.

S'exposa a la taula següent:

Taula 1. Tipus d'enquesta i participants per sexe

Enquesta	Participants	Home	Dona	No Binari
Autoestima	n 557	278	255	24
Alimentació i exercici físic	n 588	303	245	40
Consum de substàncies	n 543	274	231	38
Ús de xarxes socials i son	n 537	293	228	16

Font: Elaboració pròpia.

En l'execució de l'estudi es va comptar amb l'autorització i la col·laboració dels directors dels centres educatius públics.

Per a la recollida de dades va ser indispensable la cooperació dels professionals sanitaris que van impartir els tallers, que van ser els encarregats de fer arribar les enquestes als alumnes.

Instruments

Es van elaborar quatre qüestionaris diferents de manera específica per a aquest treball amb la finalitat d'analitzar diferents aspectes: l'estat / la percepció del nivell d'autoestima, els hàbits alimentaris i d'activitat física, el consum de substàncies i, finalment, l'ús de xarxes socials i les rutines de son.

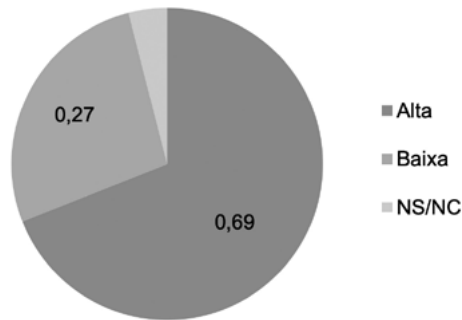
El nombre de preguntes va variar a cada enquesta; es va fer servir un tipus de pregunta tancada amb diferents opcions de resposta, que van ser agrupades en funció de la resposta oferta pels estudiants, per obtenir una estadística/intensitat.

Resultats

Autoestima

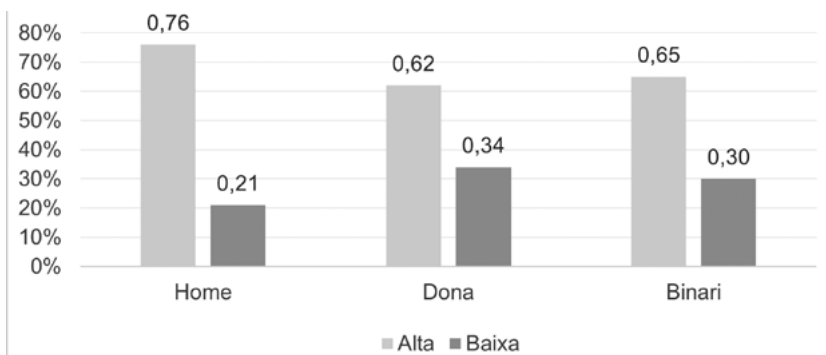
L'enquesta va constar de sis preguntes tancades que van versar sobre l'autoestima i la satisfacció en la relació amb un mateix i amb els altres. També sobre com la imatge personal d'alguna manera afecta o influeix en la forma en què es relacionen amb els altres. La primera pregunta plantejada va ser sobre el seu nivell d'autoestima. Es presenten a continuació les dades totals, i segregades per sexes.

Figura 1. Percepció de l'autoestima



Font: Elaboració pròpia.

Figura 2. Percepció de l'autoestima per sexe



Font: Elaboració pròpia.

Els resultats suggereixen que el nivell d'autoestima dels participants és alt. En l'anàlisi de les dades diferenciades per sexes, el 76% dels homes de la mostra tenen una autoestima alta, mentre que el percentatge en les dones és del 62%. El 21% dels adolescents homes i el 34% de les dones té una baixa autoestima. Es podria deduir que els homes adolescents tenen una millor percepció d'autoestima enfront de les dones adolescents.

Els resultats de l'enquesta dirigida a conèixer la satisfacció tant amb ells mateixos com amb les relacions amb la seva família i amics va proporcionar les dades següents:

Taula 2. Satisfacció en les relacions

Satisfacció	Individual	Familiar	Amics
Sí	76%	82%	85%
No	21%	13%	10%
NS/NC	3%	4%	5%

Font: Elaboració pròpia.

El nivell de satisfacció individual és alt; la satisfacció amb les relacions familiars (82%) com les que mantenen amb els seus amics (85%) és també satisfactòria per a un gran percentatge dels adolescents de l'estudi.

Alimentació i exercici

Aquesta enquesta de vuit preguntes tancades va versar sobre la pràctica d'exercici físic i la seva intensitat setmanal; també es van incloure qüestions sobre els seus hàbits alimentaris: tipus d'aliments, capacitat de decisió sobre el consum i l'ús d'aparells tecnològics en el moment de la ingesta.

En relació amb el tipus d'alimentació, un 72% dels joves considera que manté una alimentació variada i saludable. A la taula a continuació, s'exposen les dades sobre els tipus d'aliments i la freqüència setmanal de consum.

Taula 3. Freqüència consum d'aliments

	Proteïnes	Fruïtes	Verdures	Llegums	Hidrats de carboni	Menjar ràpid o dolços
Diàriament	35%	44%	33%	16%	59%	21%
2/3 cops per setmana	55%	38%	42%	57%	26%	43%
Mai/Quasi mai	4%	16%	23%	25%	3%	34%
NS/NC	6%	2%	2%	3%	1%	2%

Font: Elaboració pròpia.

Un 59% dels participants declara consumir hidrats de carboni diàriament mentre que el consum de fruites (44%), verdures (33%) i llegums (16%) es troben per sota d'aquesta xifra. El consum de proteïnes (55%) i de llegums (57%) aconsegueix una freqüència de 2/3 cops per setmana seguits pel menjar ràpid i els dolços (43%).

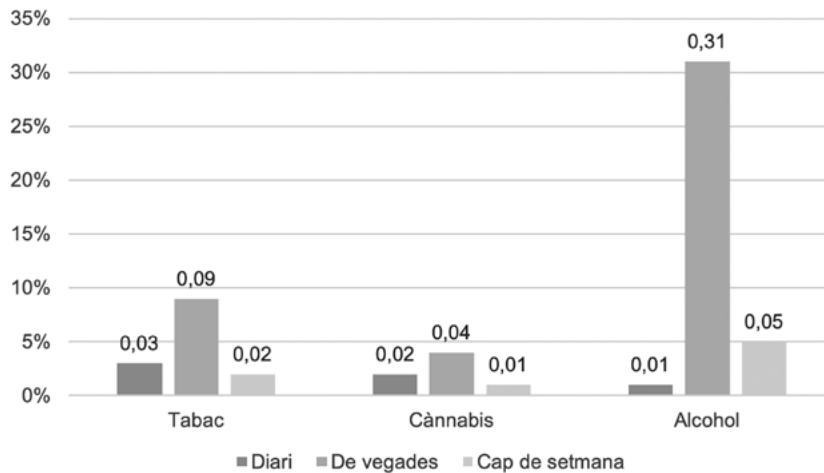
Un 81% dels adolescents de la mostra exposa que pren els àpats principals acompanyat d'altres persones enfront del 26%, que manifesta fer-ho sol. A més, el 68% fa ús dels dispositius mòbils o la televisió mentre menja, i el 66% refereix que pot participar en l'elecció i/o decisió sobre els aliments que consumeix.

El 79% dels participants van referir que feien alguna activitat física mentre que el 20% no en feia cap. Dels estudiants que van respondre de manera afirmativa, el 32% dedica entre 0 i 3 hores setmanals a la pràctica i el 29%, entre 3 i 6 hores setmanals. Un 18% dels enquestats dedica de 6 a 9 hores a la setmana.

Consum de substàncies

La substància que més consumeixen els joves és l'alcohol (30%). S'observa un consum diari d'alcohol i cànnabis en alguns casos. El 7% dels participants van referir sentir pressió per l'ús de substàncies; el 42% dels homes va declarar sentir pressió del grup, entre les dones la xifra es va elevar al 46%.

Figura 3. Consum de cànnabis, tabac i alcohol



Font: Elaboració pròpia.

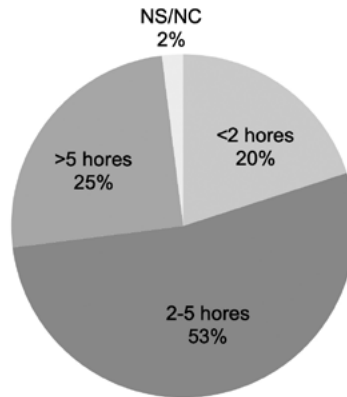
Xarxes socials i son

L'enquesta va tenir deu preguntes tancades amb la finalitat d'analitzar l'ús de les xarxes socials i dispositius electrònics, així com els hàbits de descans i son.

Del total d'alumnes enquestats, el 92% va afirmar que usava diàriament xarxes socials, i les tres aplicacions més utilitzades són Instagram (64%), TikTok (59%) i WhatsApp (52%).

Del temps que dediquen al dia a l'ús d'aquestes aplicacions, el 20% dels enquestats va manifestar que menys de 2 hores al dia, i el 53%, entre 2 i 5 hores al dia. Un 25% dels adolescents utilitza més de 5 hores al dia els dispositius electrònics.

Figura 4. Temps diari dedicat a l'ús de les xarxes socials i altres aplicacions



Font: Elaboració pròpia.

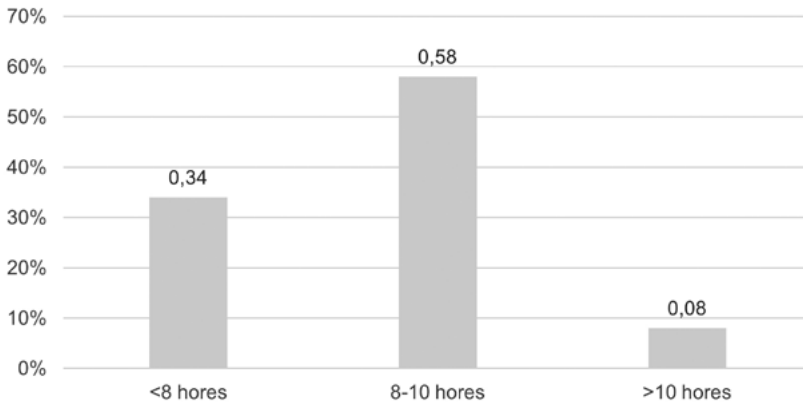
El 75% dels adolescents està connectat a les xarxes socials durant el dia i un 25% les fa servir només al vespre-nit. A més, un 4% del total d'entrevistats manifesta que fa ús de les xarxes socials i/o altres aplicacions de matinada. Respecte a la supervisió de l'ús i del tipus de continguts que visualitzen, el 34% dels adolescents manifesta que són controlats pels seus progenitors.

El 75% dels adolescents considera que el temps que dedica a l'ús de xarxes socials, dispositius electrònics i aplicacions informàtiques no limita fer altres activitats fora de l'horari escolar. No obstant això, el 43% dels enquestats considera que l'ús de xarxes socials sí que afecta la manera en la qual es relacionen amb els altres. El 15% dels joves refereixen haver-se sentit assetjats i/o vulnerables a través d'aquestes plataformes digitals.

Respecte als seus hàbits de son, el 34% dels adolescents manifesta que dormen menys de 8 hores al dia, el 58% descansa entre 8 i 10 hores, i el 8% refereix fer-ho més de 10 hores al dia. En la valoració de l'horari en el qual els adolescents se'n van a dormir, el 34% dels joves ho fan pels volts de les 10 de la nit, el 46% entre les 11 i 12 de la nit, i el 20% més tard de les 12 de la nit.

El 76% dels adolescents afirma fer ús d'algun dispositiu electrònic mentre és al llit i abans de la fase de son.

Figura 5. Temps dedicat al son



Font: Elaboració pròpia.

Discussió

El percentatge dels joves de l'estudi que percep que la seva autoestima és alta és del 69%. Segons les dades, es pot considerar que el gènere masculí té una millor percepció d'autoestima que el femení.

Més de tres quartes parts de la població entrevistada se sent satisfeta amb si mateixa. En una comparativa d'aquestes dades amb els resultats de l'estudi nacional HBSC/2018, sobre l'adolescència a Espanya: salut, benestar, família, vida acadèmica i social (Moreno et al., 2020) en el qual el 72,5% dels joves també la va valorar com a alta, es pot concloure que la població estudiada segueix la mateixa tendència general, encara que en un percentatge una mica inferior.

Quant a la satisfacció dels joves en la seva relació amb la família i el seu grup d'amics, s'observa que la població escrutada experimenta en general una millor dinàmica en les seves relacions familiars (82%) i amb els seus iguals (85%), enfront de la mitjana nacional, extreta de l'estudi HBSC/2018 ja citat, amb un 60,6% i un 66,2% respectivament. La família i els amics poden actuar com un factor protector enfront de les dificultats com a font de provisió de suport social.

El grup de dones que té baixa autoestima és considerable (34%), igual que el dels homes (21%), així com el del conjunt de joves que no experimenten satisfacció en l'àmbit individual (21%) ni familiar (13%). És notable igualment el percentatge de joves que se senten assetjats a les xarxes (15%). Es tracta d'un grup d'adolescents amb necessitats psicosocials complexes o que presenten ja una afectació en el seu benestar psicosocial, per la qual cosa es requeriria un enfocament de la intervenció diferent, integral i amb més intensitat que podria ser proporcionat en l'entorn acadèmic

o mitjançant l'establiment de canals de coordinació i actuació específics amb altres sistemes de protecció, com els serveis socials i sanitaris públics.

El consum de proteïnes (55%) i de llegums (57%) aconsegueix una freqüència de 2/3 cops per setmana seguits pel menjar ràpid i els dolços (43%). Respecte al consum de fruites i verdures, en una comparativa amb la mitjana nacional oferta en l'estudi HBSC/2018, és significativament més gran en la població de l'estudi, per a la fruita és un 44% enfront del 16,5% de la mitjana nacional, i un 33% per a les verdures respecte al 13,5%. En l'Informe del Consum Alimentari a Espanya 2022 (Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació, 2023) també destaca un consum de fruita fresca inferior (6,8%) en persones entre la franja d'edat de 15 a 19 anys amb una tendència a la baixa des del 2021 i més marcat en la classe socioeconòmica de renda més baixa. Els percentatges superiors de consum de fruites i verdures en la població de l'estudi es podrien deure a l'efecte del programa escolar de promoció d'aquests aliments emprès pel govern de la regió (Suárez et al., 2016) destinat a incrementar la ingesta de fruita amb la finalitat de prevenir l'obesitat infantil.

El consum diari d'hidrats de carboni és realitzat pel 59% dels adolescents que van participar en l'estudi.

Es pot pensar que en general els hàbits alimentaris dels participants s'han vist influenciats i modificats per esdeveniments sobrevinguts tant durant la pandèmia com a posteriori, com ara la retracció del consum a les llars a causa de l'augment dels preus, la guerra d'Ucraïna i la seva repercussió en la producció i distribució de cereals i altres aliments o per la variació dels fluxos comercials (Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació, 2023). L'accés i la seguretat de disposar de manera continuada dels aliments de més valor nutricional, essencials per a una vida saludable, ha de ser un objectiu de les polítiques públiques socials i sanitàries per a les rendes més baixes (Serrano et al., 2022).

Si a conseqüència d'aquests canvis socials els hàbits alimentaris també van canviar no ho van fer només en un sentit negatiu ja que, per a altres joves, en altres llocs, un consum més gran de fruites, verdures o lactis va ser vist com una contribució a l'enfortiment del sistema immunitari (Sitoayu et al., 2023).

Pel que fa a la pràctica d'exercici físic, més del 80% de la població estudiada no compleix amb el nivell d'activitat setmanal recomanat a l'Estratègia de Promoció i Prevenció de la Salut (Ministeri de Sanitat, 2023), establert en 60 minuts amb una intensitat moderada-alta, per a nens i adolescents. Només el 18% dels joves enquestats aconsegueix assolir l'objectiu proposat per les autoritats sanitàries perquè sigui considerat beneficiós dins d'un estil de vida sana.

En l'anàlisi del consum de substàncies es va trobar que gairebé la meitat dels joves han consumit alcohol alguna vegada; a més, un 31% dels enquestats va contestar que la ingesta d'alcohol va ser ocasional, una xifra similar a la mitjana nacional (38,2%) aportada per l'Observatori Espanyol de les Drogues i les Addiccions (2022). Igualment, el percentatge dels joves

que prenen alcohol de manera diària en aquest estudi (1%) coincideix amb el detectat per l'OEDA.

Respecte al consum de tabac, el 19% de la població enquestada refereix que ha consumit tabac; el 3% manifesta que en consumeix diàriament, i un 9% ho fa de manera ocasional, en aquest cas el percentatge se situa molt per sota de la mitjana nacional del 73,9% obtinguda per l'OEDA.

El cànnabis és la substància de menor ús entre els joves enquestats (7%). D'aquests, un 4% refereix fer-ne un consum ocasional, enfront del 28,6% dels enquestats a escala nacional (Observatori Espanyol de les Drogues i les Addiccions, 2022). No obstant això, l'ús diari es replica en tots dos estudis (2%).

A l'hora d'adoptar determinats hàbits, com el consum de tabac, molts joves, sobretot les dones i els adolescents de menys edat, diuen sentir-se influenciats per persones del seu entorn que fumen (Rodríguez et al., 2017).

Respecte a l'ús de les noves tecnologies, l'Observatori Nacional de Tecnologia i Societat (ONTSI) ha fet diversos estudis sobre l'ús i l'impacte d'internet i xarxes socials en menors i adolescents. A l'informe sobre "L'ús de les tecnologies pels menors a Espanya" (Observatori Nacional de Tecnologia i Societat, 2022) s'ha conclòs que el 98% dels menors d'entre 10 i 15 anys fa servir internet de manera habitual, i que 7 de cada 10 menors té un dispositiu mòbil. A més, conclou que Canàries és una de les comunitats autònomes en les quals hi ha una proporció més gran de menors que fa servir ordinador, mòbil i accedeix a internet. Aquestes dades, comparades amb les obtingudes en el present estudi, segueixen una tendència concordant sobre l'ús d'internet, xarxes socials i dispositius electrònics. Si bé, una observació detinguda sobre el mode d'ús dels dispositius electrònics dels adolescents de l'estudi subratlla que només un 34% han tingut una supervisió del temps que passen connectats i que utilitzen aquests dispositius quan són al llit (76%) o mentre mengen (68%).

Un altre informe de la ONTSI sobre l'"Impacte de l'augment de l'ús d'internet i xarxes socials en la salut mental dels joves i adolescents" (Observatori Nacional de Tecnologia i Societat, 2023) conclou que el 33% de la població d'entre 12 i 16 anys es troba en risc elevat de fer un ús compulsiu de serveis digitals. Aquesta tendència pot estar vinculada a l'època de confinament, a causa de la covid-19, quan l'ús d'internet i els dispositius electrònics van ser fonamentals per poder continuar el seu progrés acadèmic i mantenir contacte social, en un moment en què el seu desenvolupament vital es va veure truncat. Altres estudis també adverteixen que aquest fenomen va poder haver-se originat una dècada abans, atès que des del 2010 l'ús inadequat d'internet s'ha vingut relacionant amb l'augment de l'ansietat, la depressió, les automutilacions i el suïcidi en població jove a conseqüència de l'aïllament social que propicia l'ús de les noves tecnologies (Haidt, 2024).

En contraposició, aquest estudi també parla de l'ocupació positiva d'internet i de les xarxes socials ja que ajuden a vincular persones d'un mateix col·lectiu i també per secundar determinades causes.

L'adolescència és una etapa del cicle vital on les persones experimenten ja de per si diferents malestars. Si bé la generació Z va tenir més dificultat que altres per manejar l'estrès pels canvis introduïts pels governs per abordar la pandèmia, cal tenir en compte que la resiliència no és un factor estable i que la seva construcció es troba modulada per experiències prèvies i pel procés d'aprenentatge desenvolupat durant altres esdeveniments vitals (García i Beyebach, 2022).

En l'actualitat, les joves generacions també estan exposades a altres esdeveniments que alteren el seu estil de vida i suposen obstacles per a l'adquisició i el manteniment d'hàbits saludables pels problemes socials emergents derivats del context històric que els ha tocat viure. Es tracta d'un escenari on estan convergint diferents crisis (Nissen i Scheyett, 2021), com per exemple la introduïda pel canvi climàtic, que produeix una petjada emocional significativa per als joves de tot el món independentment del nivell econòmic del seu país (Hickman et al., 2021). Des d'una perspectiva més positiva, el dol ecològic en aquest cas pot ser també un estímul per als joves a l'hora de propiciar accions de lluita per mitigar i enfrontar els problemes mediambientals (Benoit et al., 2022).

Una de les tasques dels professionals seria ajudar-los a aprendre d'aquestes experiències (Funes, 2009) per afavorir la construcció de les seves pròpies narratives i trobar els significats inherents (Dennelly et al., 2022) que facin possible la millora del benestar psicosocial (Regalado, 2023). Proporcionar acompanyament des del treball social en els grans períodes de crisi pot ajudar a prevenir problemes de salut mental en els estudiants (Valduga et al., 2023).

Conclusions

Atès que la població analitzada es va concentrar en la franja d'edat entre els 11 i els 17 anys, no es pot establir una comparativa exacta entre alguns dels resultats i els estudis nacionals al·ludits.

Es pot inferir del conjunt dels participants un perfil de persona jove que manté, en general, interaccions satisfactòries en el seu entorn més immediat, si bé entre els qui van expressar una avaluació negativa s'adverteixen diferències de gènere. Una de les consideracions a tenir en compte a l'hora de redissenyar el projecte seria incloure la perspectiva de gènere després de detectar-se com les dones resulten especialment afectades en punts com l'autoestima o en les interaccions a través de les xarxes socials.

És imprescindible emprendre tasques que permetin identificar i actuar per prevenir els problemes que poden estar contribuint a la insatisfacció en les relacions personals, com pot ser l'assetjament escolar i la seva continuació a les xarxes socials.

A l'hora de crear projectes de promoció de la salut als centres d'ensenyament secundari és necessari tenir en compte els diferents contextos socials dels joves, particularment el familiar, encara que no només; els adolescents viuen amb les seves famílies, per la qual cosa cal cooperar

amb els pares i les mares perquè puguin desenvolupar habilitats que els permetin ser models de vida sana per als seus fills i per exercir un rol assertiu en la supervisió de l'alimentació i l'ús dels dispositius electrònics i els horaris de descans i son.

Respecte a l'alimentació, s'inclou la ingesta d'hidrats de carboni, hortalisses i proteïnes almenys tres cops per setmana; els dolços i aliments preparats tenen una presència important en la seva dieta i el consum de fruites continua sent considerable, però menys de la meitat de la població d'aquesta franja d'edat menja fruita de manera diària. En aquest sentit, les campanyes institucionals i els plans escolars destinats al foment d'una dieta saludable han d'intensificar-se amb la finalitat d'incrementar els consums actuals de fruita. Ara bé, tenint en compte els nivells de pobresa de la població canària, han d'anar de bracet d'un suport material a les famílies per poder incorporar i mantenir aquests productes al cistell de la compra. També s'adverteix un elevat nivell de sedentarisme, probablement vinculat a l'ús de xarxes socials i de dispositius electrònics ja plenament integrats dins del seu dia a dia, i fins i tot de la nit, la qual cosa pot contribuir a afavorir l'obesitat, els trastorns del son i altres problemes de salut associats a aquest estil de vida.

Les treballadores socials sanitàries en l'àmbit de l'atenció primària de salut han de contribuir també, en un entorn multidisciplinari, al fet que els joves adquireixin estils de vida saludables. En el treball social amb grups d'estudiants es tractaria de donar-los suport perquè ells mateixos descobreixin els seus propis recursos de tal forma que puguin generar les seves pròpies solucions i enfrontar els desafiaments d'aquest període que els ha tocat viure, incorporant a la intervenció l'entrenament en habilitats socials com a factor de protecció davant el desenvolupament de malalties. Així mateix, mitjançant el disseny de projectes de prevenció i promoció de la salut o en l'avaluació d'aquests. Més enllà d'aquestes qüestions, la recerca ha de servir per construir teories de la promoció de la salut derivades de les observacions dels propis treballadors socials recuperant l'impuls inicial de la disciplina.

Per crear una sinergia col·laborativa entre el món sanitari i l'educatiu, dirigida a una adequada comprensió de l'impacte dels determinants socials en la salut, és imprescindible ampliar els recursos humans en treball social tant en els centres sanitaris com en els educatius. Tot això apel·la a la necessitat que els treballadors socials sanitaris reprenguin l'impuls inicial de la disciplina en els seus orígens en la seva implicació en la salut pública i al treball col·laboratiu amb altres professions sanitàries. No obstant això, es fa ineludible tenir en compte en el context sanitari que el predomini del model biomèdic i les relacions de poder que se'n deriven suposen un repte per crear aquest marc col·laboratiu multidisciplinari.

En futures recerques sobre els hàbits de vida dels joves és indispensable incloure qüestions sobre els determinants socials de la salut, com ara la situació econòmica, d'habitatge, l'estatus migratori o el medi ambient i, a més, tenir en compte el context històric i els desafiaments en els quals estan immersos els adolescents d'aquesta època.

Referències bibliogràfiques

- Abreu Velázquez, María, i Mahtani Chugani, Vinita. (2018). Las funciones de los trabajadores sociales sanitarios en Atención primaria de salud: evolución, redefinición y desafíos del rol profesional. *Cuadernos de Trabajo Social*, 31(2), 355-368.
- Ajuntament de Santa Cruz de Tenerife. (2023a). *Población distrito administrativo por barrio-pueblo y grupo de edad*. Recuperat 10 desembre 2023, de https://www.santacruzdetenerife.es/web/fileadmin/user_upload/web/Servicios_Municipales/Atencion_Ciudadana/estadisticas_censo/2023/EST._POBLACION_DISTRITO_GRUPO_DE_EDAD._2023.pdf
- Ajuntament de Santa Cruz de Tenerife. (2023b). *Población por distrito administrativo - barrio-pueblo y nivel de estudios en el municipio de Santa Cruz de Tenerife*. Recuperat 10 desembre 2023, de https://www.santacruzdetenerife.es/web/fileadmin/user_upload/web/Servicios_Municipales/Atencion_Ciudadana/estadisticas_censo/2023/EST._DISTRITO_ADMINISTRATIVO._BARRIO._NIVEL_ESTUDIOS.2023.pdf
- Arenas Monreal, Luz María, i Paulo Maya, Alfredo. (2001). Apuntes sobre la cultura y promoción de la salud. *Boletín Mexicano de Historia y Filosofía de la Medicina*, 4(1), 6-9.
- Ashcroft, Rachele. (2015). Health Promotion and Primary Health Care: Examining the Discourse. *Social Work in Public Health*, 30, 107-116. <https://doi.org/10.1080/19371918.2014.938395>
- Benoit, Laelia; Thomas, Isaiah, i Martin, Andrés. (2022). Review: ecological awareness, anxiety, and actions among youth and their parents - a qualitative study of newspaper narratives. *Child and adolescent mental health*, 27(1), 47-58. <https://doi.org/10.1111/camh.12514>
- Brea Iglesias, Juan; Arias Astray, Andrés, i Alonso González, David. (2024). Trabajo Social y Salud Pública. Genealogía de una relación recíproca. *Cuadernos de Trabajo Social*, 37(1), 115-155. <https://dx.doi.org/10.5209/cuts.90116>
- Brivio, Eleonora; Oliveri, Serena; Guidi, Paolo, i Pravettoni, Gabriella. (2021). Incidence of PTSD and generalized anxiety symptoms during the first wave of COVID-19 outbreak: an exploratory study of a large sample of the Italian population. *BMC public health*, (1), 1158. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11168-y>
- Chudasama, Yogini V.; Gillies, Clare L.; Zaccardi, Francesco; Coles, Briana; Davies, Melanie J.; Seidu, Samuel, i Khunti, Kamlesh.

- (2020). Impact of COVID-19 on routine care for chronic diseases: A global survey of views from healthcare professionals, *Diabetes and Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews*, 14(5), 965-967. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.06.042>
- Dennelly, Lauren; Sousa, Cindy, i Roberts, Kate. (2022). Shaping the Future of Social Work Practice in Healthcare: Addressing COVID-19 Needs through Integrated Primary Care *Social Work*, 67(1) 41-47. <https://doi.org/10.1093/sw/swab046>
- De Souza Moraes, Carlos Antonio. (2019). A pesquisa associada ao trabalho profissional do assistente social brasileiro na área da saúde. *Cuadernos de Trabajo Social*, 32(2), 341-349.
- EAPN / Red Europea de Lucha contra la Pobreza y la Exclusión Social en el Estado Español. (2023). *El estado de la Pobreza 2023. Primer avance de resultados*. Recuperat 5 desembre 2023, de <https://www.eapn.es/publicaciones/525/estado-de-la-pobreza-en-espana-2022-primer-avance-de-resultados>
- Funes Artiaga, Jaume. (2009). Adolescencia y Servicios Sociales, una propuesta para el encuentro y la ayuda más allá de los problemas sociales. *Servicios Sociales y Política Social*, 87, 9-21.
- García, Felipe E., i Beyebach, Mark. (2022). *Superar experiencias traumáticas. Una propuesta de intervención desde la Terapia Sistémica Breve*. Editorial Herder.
- Gil-Girbau, Montse; Pons-Vigués, Mariona; Rubio-Valera, Maria; Murrugarra, Gabriela; Masluk, Barbara; Rodríguez-Martín, Beatriz; García Pineda, Atanasio; Vidal Tomás, Clara; Conejero-Cerón, José; Recio, Ignacio; Martínez, Catalina; Pujol-Ribera, Enriqueta, i Berenguer, Anna. (2021). Modelos teóricos de promoción de la salud en la práctica habitual en atención primaria de salud. *Gaceta Sanitaria*, 35(1), 48-59. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2019.06.011>
- Govern de Canàries. (2023, juliol 3). Atención Primaria de Tenerife promueve hábitos de vida saludable entre más de 20.000 estudiantes de secundaria. *Portal de Noticias*. Recuperat 28 novembre 2024, de <https://www3.gobiernodecanarias.org/noticias/tag/salud-con-z/>
- Haidt, Jonathan. (2024). *A geração ansiosa: Como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais*. Dom Quixote.
- Hickman, Caroline; Marks, Elizabeth E.; Pihkala, Panu; Clayton, Susan; Lewandowski, R. Eric; Mayall, Elouise; Wray, Britt; Mellor, Catriona, i van Susteren, Lise. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), e863-e873. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)

- Llei 14/1986, de 25 d'abril, general de sanitat, BOE núm. 102 § 10498 (1986). Recuperat 28 novembre 2024, de <https://www.boe.es/eli/es/l/1986/04/25/14>
- Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació. (2023). *Informe del consumo alimentario en España 2022*. Recuperat 10 desembre 2023, de https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-tendencias/informe-consumo-2022-baja-res_tcm30-655390.pdf
- Ministeri de Sanitat. (2019). *Acuerdo entre el Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes y el Ministerio de Sanidad, para la educación y promoción de la salud en la escuela*. Recuperat 3 desembre 2023, de https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/escuela/docs/Acuerdo_MSAN_MEyFP_PromocionSaludEscuela.pdf
- Ministeri de Sanitat. (2023). *Estilos de vida saludable*. Recuperat 13 desembre 2023, de <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/recomendaciones/de5a17/home.htm>
- Moreno, Carmen; Ramos, Pilar; Rivera, Francisco; Sánchez-Queija, Inmaculada; Jiménez-Iglesias, Antonia; García-Moya, Irene; Moreno-Maldonado, Concepción; Paniagua, Carmen; Villafuerta-Díaz, Ana; Ciria-Barreiro, Esther; Morgan, Antony, i Leal-López, Eva. (2020). *La adolescencia en España: salud, bienestar, familia, vida académica y social: Resultados del Estudio HBSC 2018*. Ministeri de Sanitat. Recuperat 10 desembre 2023, de https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/escuela/estudioHBSC/2018/docs/HBSC2018_ResultadosEstudio.pdf
- Nissen, Laura, i Scheyett, Anna. (2021). Pandemics, Economic Systems, and the Future of Social Work. *Social Work*, 67(1), 5-7. <https://doi.org/10.1093/sw/swab048>
- Observatori Espanyol de les Drogues i les Addiccions. (2022). *Informe 2022: Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España*. Ministeri de Sanitat. Recuperat 10 desembre 2023, de <https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/informesEstadisticas/pdf/2022OEDA-INFORME.pdf>
- Observatori Nacional de Tecnologia i Societat. (2022). *El uso de la tecnología por los menores en España*. Ministeri d'Assumptes Econòmics i Transformació Digital. Recuperat 28 novembre 2023, de <https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2022-02/usotecnologiamenoresespa%C3%B1a2022.pdf>
- Observatori Nacional de Tecnologia i Societat. (2023). *Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes*. Ministeri d'Assumptes Econòmics i Transformació Digital. Recuperat 10 desembre 2023, de <https://>

- www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=8410
- Organització Mundial de la Salut. (2019, maig 2). *Special initiative for mental health (2019-2023)*. Recuperat 3 desembre 2023, de [https://www.who.int/publications/i/item/special-initiative-for-mental-health-\(2019-2023\)](https://www.who.int/publications/i/item/special-initiative-for-mental-health-(2019-2023))
- Organització Panamericana de la Salut. (s. d.). *Declaración de Alma-Ata*. Recuperat 28 novembre 2024, de <https://www.paho.org/es/documentos/declaracion-alma-ata>
- Prince's Trust. (2020). *The aspiration gap: A report from the Prince's trust September 2020*. Recuperat 3 desembre 2023, de https://www.ascl.org.uk/ASCL/media/ASCL/News/Blogs/The-Aspiration-Gap-Report-2020_FINAL.pdf
- Regalado, Jonathan. (2023). *Cómo hacer un diagnóstico de Trabajo Social: Diagnóstico Clínico Contextual*. Letrame Grupo Editorial.
- Reial decret 1030/2006, de 15 de setembre, pel qual s'estableix la cartera de serveis comuns del Sistema Nacional de Salut i el procediment per a la seva actualització, BOE núm. 222 § 16212 (2006). Recuperat 28 novembre 2024, de <https://www.boe.es/eli/es/rd/2006/09/15/1030>
- Rodríguez González, Ana María; Rodríguez Juanes, María Luisa, i Calvo Sánchez, María Cristina. (2017). Prevención primaria e intervención comunitaria en educación para la salud: conocimientos y actitudes del alumnado de tercer ciclo de educación primaria sobre consumo de tabaco. *Agathos, Atención Sociosanitaria y Bienestar*, 4, 36-42.
- Serrano Pascual, Araceli; González Parada, José Ramón, i Simón Rojo, Marian. (2022). Iniciativas para enfrentar el hambre y la inseguridad alimentaria en la comunidad de Madrid: ¿está en crisis el modelo hegemónico de reparto de alimentos? *Cuadernos de Trabajo Social*, 35(1), 81-91.
- Sitoayu, Laras; Dewanti, Lintang Purwara; Melani, Vitria; Sumitra, Putri Azahra, i Marpaung, Mutiara Rulina. (2023). Differences in Eating Habits, Stress and Weight Changes Among Indonesian Generations Y and Z During the Covid-19 Pandemic. *Journal of Research and Health*, 13(2), 79-86. <https://dx.doi.org/10.32598/JRH.13.2.2076.1>
- Suárez López de Vergara, Rosa Gloria; Suárez Santana, M.^a Dolores; Pedrosa Guerra, Ana Isabel; Herrera Rodríguez, Calixto; Bueno García, Inmaculada, i Morín de León, Margarita. (2016). *Plan de frutas y verduras: Medidas de Acompañamiento*. Institut Canari de Qualitat Agroalimentària i Conselleria d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Aigües, Govern de Canàries. Recuperat 11 desembre 2023, de <https://www3.gobiernodecanarias.org/>

Hàbits de vida de la generació Z després de la pandèmia de covid-19, a la llum d'un projecte de promoció de la salut en adolescents

sanidad/scs/content/2881a122-729f-11e7-b055-5f2cc789d5a3/3.
ResultadosEvaluaci%C3%B3nPlanFyVcurso2015-16.pdf

Valduga, Tatiane Lúcia; Muñoz, Isabel; Ramos, Paula, i Anile, Lorena.
(2023). Pós pandemia COVID-19: a saúde mental e o bem-estar dos
estudantes de Serviço Social. *Trabajo Social Global. Global Social
Work*, 13, 66-91. <https://dx.doi.org/10.30827/tsg-gsw.v13.28434>