



---

CALIDAD DE VIDA  
RELACIONADA CON LA  
SALUD

---

EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD JAUME I



- **AUTORA:** Ana Romero Alonso
- **TUTOR:** Luis Lizán Tudela
- Unidad predepartamental de medicina

CASTELLÓN

JUNIO

2018

# CALIDAD DE VIDA RELACIONADO CON LA SALUD EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA UJI

## INDICE:

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| HEALTH RELATED QUALITY OF LIFE:                   | 4  |
| EXTENDED SUMMARY :                                | 5  |
| Introduction:                                     | 5  |
| Objetivo:                                         | 6  |
| Methods:                                          | 6  |
| Results:                                          | 6  |
| Conclusions:                                      | 7  |
| 1- INTRODUCCIÓN:                                  | 8  |
| 1.1 ACTIVIDAD FÍSICA:                             | 8  |
| 1.2 SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA y hábitos tóxico: | 9  |
| 1.3 ESTRÉS:                                       | 10 |
| 1.4 VARIABLES ACADÉMICAS:                         | 10 |
| 1.5 OTRAS VARIABLES:                              | 10 |
| 2- HIPÓTESIS:                                     | 11 |
| 3- OBJETIVOS:                                     | 12 |
| 2.1 OBJETIVO PRINCIPAL:                           | 12 |
| 2.2 OBJETIVOS SECUNDARIOS:                        | 12 |
| 3- MATERIAL Y MÉTODOS:                            | 12 |
| 3.1 MUESTRA:                                      | 12 |
| 3.2 TAMAÑO MUESTRAL:                              | 13 |
| 3.3 ENCUESTA:                                     | 13 |
| 3.4 ANÁLISIS DE LOS DATOS:                        | 13 |
| 3.5 ANÁLISIS DE LAS VARIABLES:                    | 14 |
| 4. RESULTADOS:                                    | 15 |
| 4.1- TASA DE PARTICIPACIÓN:                       | 15 |
| DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS:                          | 16 |
| DATOS ACADÉMICOS:                                 | 16 |
| DATOS ECONÓMICOS:                                 | 16 |
| ACTIVIDAD FÍSICA                                  | 16 |
| VARIABLE DE HABITOS TÓXICOS:                      | 16 |
| VARIABLES SOBRE HÁBITO SEXUAL:                    | 16 |
| VARIABLES CVRS Y ESTRÉS                           | 17 |
| 4.2- Estudio Bivariante y multivariante:          | 17 |
| Ejercicio físico:                                 | 17 |

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| <b>Estrés:</b> .....                        | 18 |
| <b>CVRS:</b> .....                          | 20 |
| <b>Otras:</b> .....                         | 22 |
| <b>5. DISCUSIÓN:</b> .....                  | 23 |
| <b>6. CONCLUSIONES:</b> .....               | 25 |
| <b>7. AGRADECIMIENTOS:</b> .....            | 25 |
| <b>8. Bibliografía:</b> .....               | 26 |
| <b>9. ANEXO:</b> .....                      | 27 |
| <b>9.1 Cuestionario:</b> .....              | 27 |
| <b>9.2 ANÁLISIS DESCRIPTIVO:</b> .....      | 28 |
| <b>DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS:</b> .....       | 28 |
| <b>DATOS ACADÉMICOS:</b> .....              | 29 |
| <b>DATOS ECONÓMICOS:</b> .....              | 29 |
| <b>ACTIVIDAD FÍSICA:</b> .....              | 30 |
| <b>VARIABLE DE HABITOS TÓXICOS:</b> .....   | 30 |
| <b>VARIABLES SOBRE HÁBITO SEXUAL:</b> ..... | 31 |
| <b>VARIABLES CVRS Y ESTRÉS</b> .....        | 31 |



## TRABAJO DE FIN DE GRADO (TFG) - MEDICINA

EL/LA PROFESOR/A TUTOR/A hace constar su **AUTORIZACIÓN** para la Defensa Pública del Trabajo de Fin de Grado y **CERTIFICA** que el/la estudiante lo ha desarrollado a lo largo de 6 créditos ECTS (150 horas)

**TÍTULO del TFG:** CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD EN LOS ESTUDIANTES DE LA UJI

**ALUMNO/A:** ANA ROHERO ALONSO

**DNI:** 71456482 J

**PROFESOR/A TUTOR/A:** Luis Lizán

Fdo (Tutor/a): Luis Lizán

**COTUTOR/A INTERNO/A (Sólo en casos en que el/la Tutor/a no sea profesor/a de la Titulación de Medicina):**

Fdo (CoTutor/a interno): .....

## HEALTH RELATED QUALITY OF LIFE:

| ABSTRACT:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | RESUMEN:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Introduction:</b> The HRQOL has to do with the perception of the functional or health status of the persons, and the university students constitute a very appropriate population for the realization of the study; because it is a time when they experience many changes in lifestyle.</p> <p><b>Objective:</b> Evaluate the HRQOL in the university environment of the UJI.</p> <p><b>Methods:</b> Transversal study of a sample 244 UJI student from Faculty of Health Sciences, Faculty of Legal and Economic Sciences and Faculty of Human and Social with a randomized design for which we applied a multivariable test that considered all study variables.</p> <p><b>Results:</b> In general, HRQOL is high, but women have worse quality of life and more stress than men.</p> <p><b>Conclusions:</b> Due to these results I think that is necessary to develop educative resources and to promote healthier habits and life styles with special attention in women, doing studies that explain why they have worse HRQOL.</p> <p>Keywords: HRQOL, university students, life style, physical activity, self-perceived health</p> | <p><b>Introducción:</b> La CVRS tiene que ver con la percepción del estado funcional o de salud que tienen las personas, y los estudiantes universitarios constituyen una población muy apropiada para la realización del estudio; porque es una época en la que ellos experimenta muchos cambios en el estilo de vida.</p> <p><b>Objetivo:</b> Describir la calidad de vida relacionada con la salud en el ámbito universitario de la UJI.</p> <p><b>Material y Métodos:</b> Estudio transversal de una muestra de 244 alumnos de la UJI de las facultades de Ciencias de la Salud, Jurídicas y Económicas y humanas y sociales con un diseño muestral aleatorio, al cual se le aplicó un análisis multivariante que recogía todas las variables a estudio.</p> <p><b>Resultados:</b> En general la CVRS es buena, pero las mujeres presentan una peor calidad de vida y más estrés que los hombres.</p> <p><b>Conclusiones:</b> Es necesario desarrollar recursos educativos y promover hábitos y estilos de vida más saludables, con especial atención en las mujeres, haciendo estudios que explique porque ellas tienen peor CVRS.</p> <p>Palabras clave: CVRS, estudiantes universitarios, estilos de vida, actividad física, percepción propia de calidad de vida</p> |

## EXTENDED SUMMARY :

### INTRODUCTION:

The definition of quality of life related to health (HRQOL), is related to perception of the functional or health status that people have.

The university students constitute an appropriate population to do quality of life studies; Since the university is a place where people consolidate their lifestyle. It is even a place of initiation of negative health behaviors: decrease in physical exercise, consumption of alcohol and other drugs; all of which has a negative impact on the HRQOL. We must have to keep in mind that students will be the ones who form the society of the future. Therefore, the study of the HRQOL in the university population allows us to evaluate what improvements we can make that may be necessary such as planning and evaluation of intervention programs in students.

The three main aspects in this work are: Physical activity, sexual and reproductive health and toxic habits.

The Physical activity is one of the main aspects in this work, since it has great importance in the HRQOL. In adolescence the good habit of doing sports, physical activity and healthy eating is lost. Among the causes why we give up on our habits is, in some cases, the change of residence and in general, the university lifestyle, with an increase in the study hours. The main consequence of low levels of physical activity practice is sedentary lifestyle. The lack of physical activity goes together with other harmful habits of the contemporary lifestyle (overfeeding, smoking, stress, inappropriate use of free time, drug addiction).

In adult population, physical activity is positively related to HRQOL. However, there are few studies that show it, in populations without pathologies, such as university students.

Also, we want to study how the Sexual and reproductive health (SSR) affects to the HRQOL of the students. The university life style can influence in SSR. Be premature in sexual activities, ignorance about contraception and prevention from venereal disease, increases the risk of getting a sexually transmitted diseases (STD) , worsened their quality of life. By the other side you might expect, in health students, to have more information about medical care, they are more aware of the risks involved in having unprotected sex because many of the sexually transmitted diseases are due to lack of sexual education.

Another factor that can influence the CV of students is tobacco. The reasons that lead to smoking, are the ignorance of the harmful effects, curiosity, and aspects such as family environment or the social pressure in the university. But there are also factors that are related to not smoking, such as sports and a higher level of education. In the same way happens with alcohol since drinking is related to the integration between your classmates and is why the prevalence of this substance continues to increase, and it is consumed at younger ages.

## **OBJETIVE:**

Evaluate the HRQOL in the university environment of the UJI

## **METHODS:**

One of our objectives, is that the answers obtained in this study can be generalizable to all students of the UJI

The survey was carried out in different faculties: Faculty of Health Sciences, Faculty of Legal and Economic Sciences and Faculty of Human and Social Sciences. The collected data, devoid of items that would make it possible to identify the student, were passed by hand to an Excel.

The steps to carry it out were the following; descriptive analysis with tables of frequencies and percentages. Sample characteristics are presented as mean and standard deviation for quantitative variables, and as percentages for categorical variables. Next, we performed the Kolmogorov-Smirnov test to determine if our dependent variable, HRQOL, follows a normal distribution, we could not assume normality and we had to do nonparametric tests.

We will take the HRQOL (quantitative variable) as the answer variable and the others as explanatory and we made first a bivariate analysis that required Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis and then a multivariable analysis.

To assess the association between the rest of the variables studied, contingency tables and chi square tests were performed.

Finally, mention that the statistical software that we used, was the SPSS.

## **RESULTS:**

About physical exercise, 79.5% of students perform physical activity without significant differences between genders. With the non-parametric tests of Mann Whitney and Kruskal-Wallis we have been able to observe that HRQOL is better in those who practice some sport.

With stress, we found significant differences with gender, ( $p = 0.00$ ) men report having less stress than women. I also wanted to see if there is more stress in certain degrees and indeed there were significant differences ( $p = 0.016$ ) between Health Sciences and Legal and Economic Sciences with respect to Human and Social Sciences; being the students of human and social sciences the most stressed. In the same way I have observed that students who have a perception of their own QOL regular, show more stress than those who have a good or very good perception.

For quality of life, we also wanted to see their relationship with gender, being better HRQOL in men. In the same way we compared it with visits to the doctor, those who had gone two or less times a year to the doctor had a better quality of life. We obtained these results with the Mann-Whitney test. With the Kruskal-Wallis test, we saw their relationship with the residency, obtaining better CV levels in those students who live in

the parents' house or in the student's flat in front of those who live in a residence or in a relative's house. Regarding the course, those who are in 4th year have a better quality of life than those who are first.

There is an association of place of residence and gender. In general, students live at home with their parents (62%). Although men (68%) live in their parents' house more than women (60%). While women live in student apartments (30%) more than men (18%).

About the satisfaction with the degree. The students grouped in the group of health student have more satisfaction ( $p = 0.000$ ) with the chosen career than the non-sanitary ones, the same happens with the women, whose satisfaction with the chosen career is greater than that of the men in all the degrees

## **CONCLUSIONS:**

The work comes to two quite clear conclusions, in general HRQOL is high, but women have worse quality of life and more stress than men, and in that we agree with other studies. The other important conclusion reached by the study is that the students of the UJI do a lot of sports, both men and women, without there being differences between both, and in that we do not agree with most of the works on this subject.

## 1- INTRODUCCIÓN:

La calidad de vida nos describe los recursos esenciales de la vida para un individuo o una sociedad, en términos de condiciones objetivas y subjetivas. (1) Como nos propone la organización mundial de salud (OMS) “la salud es un estado de completo bienestar físico, psíquico y social, y no únicamente la ausencia de enfermedad”. Así Calman(2) sugiere que *“la calidad de vida es el espacio existente entre las expectativas del paciente y sus propios logros”*. Cuanto menor es este espacio, mejor percepción de una buena calidad de vida se tiene. Siguiendo estas afirmaciones surge el concepto interdisciplinar de calidad de vida relacionada con la salud (CVRS). La definición de (CVRS), tiene que ver con la percepción del estado funcional o de salud que tienen las personas. De ahí, la importancia de tener en cuenta la percepción del paciente, sus deseos y motivaciones a la hora de tomar las decisiones en la salud(3).

Esta definición opera en cuatro esferas de la vida, la esfera global que representa a la sociedad y el macroentorno, la externa que representa las condiciones socioeconómicas, la interpersonal que representa la estructura y la función del apoyo social, y la esfera personal que representa las condiciones físicas, el estado emocional y social (4). En esta esfera personal, los aspectos físicos incluyen el deterioro de funciones, los síntomas y el dolor. Los psicológicos cubren los diferentes estados emocionales y funciones intelectuales y cognitivas. Mientras que los aspectos sociales, están enfocados principalmente en el aislamiento y la autoestima.(2) Por lo que, la CVRS tiene diferentes significados para cada uno de nosotros, dependiendo de la escala de valores de cada individuo. Los médicos están cada vez más de acuerdo en que un objetivo primordial de la atención sanitaria sería la mejoría de calidad de vida, por lo que es necesaria la medición y la conceptualización de esta.

En las últimas décadas, se demostró que las evaluaciones de la CVRS son muy importantes en entornos educativos (2). Los estudiantes universitarios constituyen una población apropiada para la realización de estudios de CVRS; porque se trata de un grupo que experimenta una serie de factores estresantes, en el cambio de la educación secundaria a la educación superior. Incluso es un lugar de iniciación de conductas de salud negativas: disminución del ejercicio físico, consumo de alcohol y otras drogas; todo lo cual tiene un impacto negativo en su CVRS.(5). Así mismo, se trata de un grupo accesible y homogéneo. Son un grupo sano y saludable, por lo que no se debe esperar que constituyan una muestra representativa de la población(6). Sin embargo, la evaluación de la CVRS en los estudiantes universitarios es más compleja y depende de varios factores: tipo de universidad, edad, sexo, la residencia, el estado de salud y su entorno económico y social. También se verá influenciada por los problemas psicológicos, las interacciones sociales deficientes y la baja autoestima (2). Por ello, es en la población universitaria donde adquiere una especial importancia la CVRS percibida. (7).

### 1.1 ACTIVIDAD FÍSICA:

La actividad física es uno de los aspectos principales que vamos a tratar en este trabajo, ya que tiene gran importancia en la calidad de vida.(8)En la universidad los

jóvenes se enfrentan por primera vez con conductas poco saludables y abandonan otras conductas adecuadas, como la práctica de deporte(9) .El estilo de vida universitario, con un aumento de horas dedicadas al estudio y con un horario nocturno para sus actividades lúdicas. Todo ello hace que los estudiantes tengan menos tiempo para dedicarse a la actividad física. (10).

La principal consecuencia de los bajos niveles de práctica de actividad física es el sedentarismo, siendo un factor de riesgo de numerosas enfermedades. (11) . Varios investigadores han explorado los beneficios psicológicos del ejercicio; cambio en el humor, ansiedad, autoestima...(10) Estos beneficios son proporcionales al ejercicio.

La clasificación actual de Obesidad propuesta por la OMS está basada en el Índice de Masa Corporal (IMC). Clasificación de bajo peso aquellos con un IMC inferior a 18,5, de peso normal, cuando está entre 18,5 y 24,9. Sobrepeso si se encuentra entre 25 y 29,9 y obesidad cuando es igual o superior a 30.

Un estudio en Granada, donde se analizaba la asociación entre el IMC y el grado de actividad física, con la (CVRS), muestra a los sujetos de género masculino más activos en comparación con las mujeres jóvenes que son más sedentarias. (12) Estos resultados mostraron similitud con otros estudios como son los de Gálvez Casas, Mollá Serrano y De Hoyo Lora en el 2007, o el de Lasheras en el 2001.

## **1.2 SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA Y HÁBITOS TÓXICO:**

La estilo de vida universitaria, puede influir negativamente en la SSR, pero se podría esperar que en estudiantes sanitarios, podrán estar más predispuestos al sexo seguro que otros estudiantes(13) La anticipación de la actividad sexual, lo que añadido a la ignorancia, en materia de anticoncepción y medidas de prevención de enfermedades adquiridas por vía sexual, incrementa los riesgos. En el caso de nuestra población de estudio, las infecciones de transmisión sexual (ITS) suelen ser consecuencia de que a menudo al empezar una relación seria dejan de protegerse contra las infecciones, solo protegiéndose contra el embarazo. Por ello son las primeras víctimas de tales enfermedades.

En este mismo contexto, en la universidad podremos ver una prevalencia del consumo de tabaco. Por el contrario, existen factores que se relacionan con el no fumar, como puede ser la realización de ejercicio físico y un nivel educacional más alto. En este sentido, se ha descrito una relación entre el nivel de estudios y tabaquismo, con un porcentaje menor de fumadores entre universitarios que entre los jóvenes que trabajan. Por todo ello, un mejor conocimiento de los factores condicionantes puede contribuir a mejorar las actuaciones preventivas dirigidas a este colectivo de jóvenes. (14)

Respecto al alcohol, la independencia que supone el inicio de la universidad es uno de los principales factores que influye en el consumo entre los universitarios. Su consumo es principalmente social, ya que el beber está relacionado con la integración entre tus compañeros.(15) El último factor a estudio es el consumo de sustancia ilegales en jóvenes universitarios que generalmente, su consumo se inicia con bebidas alcohólicas, tabaco y marihuana, por lo que en nuestro estudio se espera ver una mayor prevalencia de estas drogas así como un mayor consumo en hombres. Por otra parte, el uso de tranquilizantes está en aumento según estudios realizados, pero al

contrario que la cocaína y el cannabis es más consumida por las mujeres, relacionado con el estrés. (25)

### 1.3 ESTRÉS:

El estrés del estudiante no recibe la atención que debería por su implicación en la CV. Por ello, en este trabajo se pretende estudiar el nivel de estrés y analizar la influencia en determinados indicadores de salud.

Hay varios estudios, como es el realizado en la universidad de Sevilla en el que afirman haber encontrado varios efectos significativos que tiene sobre la salud, ya que generaba ansiedad, el incremento de consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos.(16) O el trabajo de Leisa L. et al. (2008) (17)quién estudió el estrés en estudiantes de medicina y estudiantes de farmacia y afirma que el nivel estrés era significativamente mayor en mujeres que en hombres y que suponía una peor calidad de vida dentro de la dimensión mental. Por otra parte artículos en estudiantes de medicina afirman que estos universitarios informaron altas tasas de fatiga, problemas para dormir, ansiedad y estado de ánimo depresivo, aunque percibieron que su salud era buena y que el estrés y los problemas de salud y aumentaban conforme iban pasando de curso.(18)

### 1.4 VARIABLES ACADÉMICAS:

#### GRADO

Queremos conocer la CVRS en los diferentes grados, además de la actividad física, hábitos tóxicos, y salud sexual. Ya que en diferentes estudios hemos podido observar que los estudiantes de medicina tienen peor CV, por las horas de estudio, pocas horas de ocio y no tener tantas relaciones sociales. Sin embargo, el estudiar medicina es un factor protector contra las enfermedades de transmisión sexual.

#### CURSO

El grado de medicina tiene un plan de estudios diferente por lo que podemos ver variaciones en el número de curso lectivo, en el resto de las titulaciones del estudio son cuatro cursos frente a los seis cursos de medicina, pudiendo esto influir en los resultados de la CVRS.

#### NOTA MEDIA

El rendimiento académico es importante para los estudiantes, por lo que se puede crear la necesidad de competitividad entre los alumnos y por lo tanto causar mayor estrés y por lo consiguiente peor calidad de vida. Según estudios realizados en estudiantes universitarios existen diferencias entre la nota media, siendo mejores en mujeres que en varones. (6)

### 1.5 OTRAS VARIABLES:

#### RESIDENCIA:

El lugar de residencia durante el periodo de estudios es una variable que puede modificar la CVRS de los estudiantes. Puede cambiar los hábitos de vida como el comer saludable.(19) . También se ha estudiado la ansiedad en

relación con el cambio de residencia. Un estudio realizado en la Universidad de Murcia concluye que los estudiantes que residen en un domicilio familiar presentan menor frecuencia de ansiedad.(20)

#### ✚ **ESTADO CIVIL E HIJOS:**

Debido a nuestro estudio se sitúa en una población joven, encontraremos poca muestra de sujetos en pareja. Se señala en varios estudios, que los adultos casados poseen un importante recurso de apoyo de parte de su pareja, por lo cual las personas divorciadas serían más propensas a enfermar y presentan mayores índices de mortalidad y accidentes que aquellas casadas.(21) Además otros estudios señalan diferencias entre casados y solteros en relación con el consumo de tóxicos, siendo mayor el consumo en sujetos casados.(22)

#### ✚ **ECONOMÍA**

El dinero semanal de los estudiantes va a depender de si trabajan, si reciben una paga de parte de sus padres además de la renta de cada estudiante. Además, la forma de más frecuente de financiar los estudios es a través de la manutención de los padres o por ayudas, es decir, becas de estudios.(6)

#### ✚ **ENFERMEDADES CRÓNICAS:**

Una enfermedad crónica es una alteración de salud mayor de 6 meses y a menudo de por vida, siendo la calidad de vida un concepto de trascendental importancia en las personas de cualquier edad. Por ello, es necesario desarrollar un proceso de adaptación a la enfermedad crónica, que determinara la calidad de vida de nuestra población. (20)

#### ✚ **HORAS DE SUEÑO:**

Existe una estrecha interrelación entre los procesos de sueño y el estado general de salud física y psicológica de una persona. En nuestro trabajo hablamos de tres tipos de patrones de sueño: patrón de sueño corto, dormir menos de 7 horas, patrón de sueño largo son los que duermen más de 7 horas y el patrón de sueño intermedio si duermen 7 horas. Algunos autores asumen una relación entre las “ideales 7 u 8 horas de sueño” y la salud o bienestar físico y mental, mientras otros enfatizaban que cada persona debía satisfacer su “cuota de sueño individual. Otros autores como Breslau, Roth, Rosenthal & Andreski, (1997) afirmaban que una duración insuficiente del sueño se ha relacionado con un mayor riesgo de sufrir depresión, ansiedad, o un problema de abuso de drogas, alcohol o nicotina. (23).

## 2- HIPÓTESIS:

Con todo esto, partimos de **la hipótesis** que la CVRS entre los estudiantes de la UJI no habrá diferencias entre las distintas grados, por los estudios que hemos leído sobre el tema esperamos encontrar diferencias en el género, partimos de la idea que la actividad física será más bien escasa, encontrándose una población fundamentalmente sedentaria en general y que el estrés será más demostrable en los primeros cursos.(24) En cuanto a lo que respecta a los hábitos tóxicos, esperamos encontrar diferencias de consumo según el género. Así como diferencias según el grado, ya que consideramos la población con estudios del ámbito sanitario es más conectora de los efectos nocivos del alcohol y las drogas.

### 3- OBJETIVOS:

#### 2.1 OBJETIVO PRINCIPAL:

- Describir la calidad de vida relacionada con la salud en el ámbito universitario de la UJI.

#### 2.2 OBJETIVOS SECUNDARIOS:

- Estudiar qué variables determinan la CVRS.
- Valorar el ejercicio físico que realizan según el género y según sean o no estudiantes de ciencias de la salud y ver como repercute en su CVRS.
- Estudiar las diferencias del IMC según el género y ver su relación con la CVRS.
- Estudiar el rendimiento académico, valorando la nota media y la asistencia a clase y conocer la satisfacción con la carrera, según el género y la titulación.
- Conocer si hay verdaderamente una relación entre el género y la calidad de vida y saber si corresponde con la pregunta formulada acerca de la percepción de su bienestar.
- Valorar si el hecho de vivir en casa de tus padres o un familiar durante la carrera frente el vivir solo, en residencia o con grupo de amigos afecta a nuestra calidad de vida y si hay diferencias según género.
- Determinar si hay una relación entre la carrera que estudian y el grado de estrés. Y a su vez si altos grados de estrés tienen una repercusión significativa en su CVRS.

### 3- MATERIAL Y MÉTODOS:

Se trataría de realizar un estudio transversal descriptivo, entre los estudiantes de la UJI.

#### 3.1 MUESTRA:

Uno de nuestros objetivos es que las respuestas obtenidas en este estudio puedan ser generalizables a todos los estudiantes de la universidad de la UJI. Para ello hemos buscado una muestra que fuera representativa de estos estudiantes. La encuesta se realizó en diferentes facultades: Facultad de Ciencias de la Salud: grado de Medicina, Psicología y Enfermería. Facultad de Ciencias Jurídicas y Económicas: grado de Derecho, grado de Administración y Dirección de Empresas. Facultad de Ciencias Humanas y Sociales: grado de maestro/a en Educación Infantil, grado en Periodismo y grado en Relaciones Públicas.

Hemos utilizado un procedimiento de muestreo por conveniencia. Una vez conseguida la autorización por parte del Decano correspondiente, y del profesor que imparte la asignatura, se procedía a pasar las encuestas a los estudiantes.

Para ello se acudía a una determinada aula de cada grado elegida de forma aleatoria, pactado previamente con el profesor de la asignatura, y antes de empezar la clase, se

repartían las encuestas en papel a todos los alumnos presentes. Se esperaba a que completaran la encuesta y las recogíamos.

El profesor de la asignatura subía un enlace con el cuestionario al aula virtual de la asignatura, para aquellos alumnos que no hubiesen acudido a clase en ese día. Pero por esta vía no obtuvimos ninguna contestación.

A todos los estudiantes incluidos en el trabajo se les informó de los objetivos y procedimientos del estudio consintiendo participar libremente en el mismo.

Los datos recogidos, desprovistos de ítems que hiciera posible la identificación de los encuestados, se pasaban a mano a una tabla Excel, obteniendo así una base de datos.

### **3.2 TAMAÑO MUESTRAL:**

Para calcular el tamaño muestral hemos considerado cuántos individuos son necesarios estudiar para poder obtener un parámetro determinado con el grado de confianza deseado. De entrada, no conocíamos que tamaño muestral teníamos de cada titulación, por lo que hicimos un cálculo de la población universitaria total de la UJI. Para ello lo que vamos a necesitar será el tamaño de la población, la varianza poblacional, un error de muestreo, nivel de confianza, nivel escalar de las variables y tipo de muestreo.

Para un nivel de confianza del 95% y asumiendo una precisión para los estimadores de 6 puntos porcentuales, tomando como referencia una estimación del 50% en los cálculos, ya que este valor permite maximizar el tamaño muestral, serían necesarios un total de 267 encuestas para alcanzar nuestros objetivos.

### **3.3 ENCUESTA:**

Hemos decido utilizar en nuestro estudio las viñetas COOP/WONCA para conocer la CVRS debido a que se ajustan a los puntos de consenso propuestos por el grupo WHOQOL (evaluación subjetiva, multidimensional, sensibilidad a los cambios y bipolaridad en las opciones de respuesta), pero además presentan, respecto a otros instrumentos de medida de la CVRS, una más fácil incorporación a la práctica clínica (en concreto, en atención primaria de salud) por su sencillez, brevedad y fácil comprensión, garantizada por la representación visual.(25)

El cuestionario figura en un anexo al final del trabajo.

### **3.4 ANÁLISIS DE LOS DATOS:**

Los pasos que se llevaron a cabo para realizarlo fueron los siguientes, en primer lugar, un análisis descriptivo con unas tablas de frecuencias y porcentajes. Con intervalos de confianza al 95% para cada una de las categorías de las variables cualitativas estudiadas. Mientras que para las variables cuantitativas se obtuvieron la media y desviación típica para conocer así la variabilidad de la muestra y la mediana para poder realizar subgrupos a la hora de hacer el análisis bivalente.

A continuación, realizamos la prueba de Kolmogórov-Smirnov para determinar si las variables cuantitativas seguían una distribución normal. Cuando la significación  $p <$

0,05 se rechaza la hipótesis nula  $H_0$  (normalidad) y se acepta la hipótesis alternativa  $H_a$  (no se cumple la normalidad), y se deben usar test no paramétricos

Tomamos la CVRS (variable cuantitativa) como la variable respuesta y las demás como explicativa e hicimos en primer lugar un análisis bivariante que precisó de U de Mann-Whitney para comparar con variables cualitativas dicotómicas y de Kruskal-Wallis para el resto de las variables cualitativas y de la prueba de correlación de Spearman, para valorar aquellas variables con una relación significativa con la CVRS si tiene correlación entre sí.

Para evaluar la asociación entre el resto de las variables estudiadas y las diferentes categorías, se realizaron tablas de contingencia y pruebas chi cuadrado.

Una vez habiendo dado respuesta a todos los objetivos, desarrollamos finalmente con la principal variable CVRS, un análisis de regresión sobre las variables independientes significativas, consiguiendo así nuestro análisis multivariante.

Por último, mencionar, que el software estadístico que se usó para almacenar, recodificar y proceder a la descripción y tratamiento de los datos, fue el SPSS.

### 3.5 ANÁLISIS DE LAS VARIABLES:

A continuación, relacionamos las nuevas variables diseñadas para facilitar el análisis estadístico:

La variable consultas al médico en el último año, se convierte en cualitativa dicotómica a través de la mediana igual a 2, haciendo dos grupos los que han acudido 2 veces o menos el año pasado (valor 1) y los que han acudido más de 2 veces (valor 2).

✚ Para poder valorar la **CVRS** de una manera objetiva, hemos utilizado la versión española de las Láminas COOP-WONCA, la hemos tratado como única variable sumando las puntuaciones de las preguntas: forma física, sentimientos, actividades cotidianas, actividades sociales, estado de salud durante las dos últimas semanas y dolor experimentado. Con estas variables hacemos un sumatorio pudiendo obtener valores de 6 a 36, siendo 6 el resultado de mejor CVRS y el 36 el peor resultado de CVRS.

✚ En cuanto a la **actividad física**, es descrita en términos de MET. Los MET-minuto por semana son el producto del número de MET multiplicado por los minutos de actividad por día, multiplicado por los días de la semana. Según la intensidad le damos:

- 3 MET si es baja
- 4 MET si es moderada
- 8 MET si es intensa o vigorosa.

De esta manera, se consideró:

- Nivel de actividad física bajo: Inferior a 600 METs/semana. Quien no desarrolla ningún tipo de actividad física o no lo suficiente como para alcanzar el nivel de actividad física moderado.
- Nivel de actividad física moderado: Alcanzando o superando los 600 MET/semana.

- Nivel de actividad física alto: Alcanzando o superando los 1500 MET/semana.

- ✚ La variable **Estrés**, sumamos las 7 cuestiones que estudian el estrés, excluyendo la variable estrés por trabajar ya que no todos los encuestados trabajaban y estudiaban a la vez. Obteniendo así otra variable cuantitativa, con valores de 0-21, siendo 0 el valor de menos estrés y 21 el mayor estrés.
- ✚ Con el fin de obtener más significación estadística, agrupamos las **titulaciones** en tres bloques:

- **Ciencias de la Salud**: Medicina, Enfermería y Psicología
- **Ciencias jurídicas y económicas**: ADE y Derecho
- **Ciencias humanas y sociales**: Maestro, Periodismo y RRPP

- ✚ En lo que respecta a los **hábitos tóxicos en general** las bebidas alcohólicas por las que hemos preguntado acerca de su consumo son la cerveza, el vino y bebidas de alta graduación. Según el consumo de alcohol que lo medimos en unidades de bebida estándar (UBE). Hemos dividido la variable en tres categorías:

- **Bebedor de riesgo** en varones más de 28 UBE a la semana y en mujeres a 16 UBE.
- **Bebedor moderado** a aquel que consume entre 1 y 27 UBE en hombres y de 1 a 15 UBE en mujeres
- **No bebedor**.

Teniendo en cuenta que una cerveza de 200ml corresponde a 1 UBE, una copa de vino de 100 ml 1 UBE, y una copa de alta graduación de 50ml corresponde a 2 UBE.

- ✚ En lo que respecta al consumo de drogas, hemos denominado la variable como: **hábito tóxico**, hemos considerado que un estudiante tiene un hábito tóxico si en lo que respecta a las cuestiones de drogas consume alguna de ellas aproximadamente una vez al mes, una vez a la semana o varias veces a la semana. Haciendo a ambas variables cualitativas.

## 4. RESULTADOS:

### 4.1- TASA DE PARTICIPACIÓN:

De los 267 estudiantes encuestados, 23 encuestas tuvieron que ser excluidas, debido a que no estaban correctamente completadas, faltaban muchas respuestas y dificultaba su análisis. Quedando un tamaño muestras total de 244. Teniendo así una tasa de participación del 91,38%, 244 participantes de los 267 encuestados.

Las tablas correspondientes a los análisis descriptivos se añadirán a un anexo al final del trabajo

---

### **DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS:**

Nuestra muestra tiene un claro predominio de mujeres con el 74,6%. La edad se sitúa en una media de 21 años cuya desviación típica se ha visto afectada debido a valores tan extremos de 18 a 51 años. La media del IMC 22,15, está dentro de los valores de normo-peso. Los estudiantes, mayoritariamente viven en casa de sus padres, son solteros y no tienen hijos. (*Tabla 1*)

---

### **DATOS ACADÉMICOS:**

Los estudiantes de la muestra cursaban diferentes Grados en la UJI, predominando los de Ciencias de la Salud (Medicina, Enfermería y Psicología) con el 44,6% frente a las no sanitarias. Periodismo con un 15,2%, era el más numeroso de los no sanitarios. La mayoría estaban en su tercer curso de carrera, presentaban notas medias entre aprobado y notable. Asisten a clase con regularidad casi el 70% y están satisfechos con la carrera elegida, con una media de 7,5 (0-10) (*Tabla 2*)

---

### **DATOS ECONÓMICOS:**

Hay un 22,1% de nuestros estudiantes que compatibilizan el trabajar con estudiar. El dinero semanal, del que disponen la mayoría (62%) para sus gastos, es de menos de 40€. Más de la mitad reciben una ayuda económica para sus estudios. (*Tabla 3*)

---

### **ACTIVIDAD FÍSICA**

El 66% de los encuestados realizan entre 1 y 4 días a la semana actividad física moderada o intensa, si bien el 24% no hace ejercicio ningún día de actividad física. El 77% practica alguna actividad deportiva. Les hemos pedido que elijan entre 12 diferentes actividades deportivas. Las más atractivas fueron el gimnasio y el salir a correr. (*Tabla 4*)

---

### **VARIABLE DE HABITOS TÓXICOS:**

La media de consumo de alcohol semanal es baja, la cerveza es la más consumida El 75% de los encuestados no ha fumado nunca y los que fuman consumen pocos cigarrillos. El consumo de drogas también es bajo. Nunca la han probado entre el 85 y el 96%, excepto la marihuana que es la más probada 39%. (*Tabla 5*)

---

### **VARIABLES SOBRE HÁBITO SEXUAL:**

El 20% de los estudiantes encuestados dicen no haber tenido relaciones sexuales. La primera relación sexual fue a los 17 años, con una media de parejas sexuales de 1,5 en el último año. El 72% utiliza algún método anticonceptivo, siendo el preservativo el más utilizado. Alguna vez tuvieron relaciones sexuales sin método anticonceptivo el 56% de los encuestados. Entre las mujeres el 30% acudieron al ginecólogo después de su primera relación sexual y el 41% utilizó la píldora anticonceptiva de emergencia en alguna ocasión. (*Tabla 6*)

## VARIABLES CVRS Y ESTRÉS

Como se ve en la tabla, tanto en el estrés y más en la CVRS la media se acerca más al límite mínimo que al máximo. Lo cual indicaría una buena calidad de vida y un bajo estrés, en términos medios, en nuestros encuestados. (Tabla 7)

### 4.2- ESTUDIO BIVARIANTE Y MULTIVARIANTE:

#### EJERCICIO FÍSICO:

Con las pruebas Chi cuadrado, en lo que respecta al ejercicio físico, hemos llegado a las siguientes conclusiones: El 79,5% de los estudiantes realizan actividad física, el 82% de los hombres y el 76% de las mujeres. La actividad física que realizan las mujeres es principalmente moderada 39,2%, mientras que en los hombres es alta en el 43%, pero no hay diferencia significativa ( $p= 0,31$ ).

El 77% practica algún tipo de deporte, el 76% de las mujeres y el 79% de los hombres, tampoco hay diferencia significativa ( $p= 0,66$ ). La media de actividad física medida en unidades METS en mujeres es de 1438 Mets ( $s= 1260$ ) y en hombres la media es de 1829 Mets ( $s= 1642$ ).

El 84% de los estudiantes sanitarios afirman hacer algún deporte, frente al 71 % de los no sanitarios. ( $p= 0,01$ ). No hay diferencias en los que respecta a la intensidad de la actividad física. (Tabla 8)

| VARIABLES        | ITEM                                                                               | N % mujer                                                                                        | N % Hombre                                                                                       | Total %                                                                           | Significación |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Deporte          | <ul style="list-style-type: none"><li>SI</li><li>NO</li></ul>                      | <ul style="list-style-type: none"><li>139(76,4%)</li><li>43 (23,6%)</li></ul>                    | <ul style="list-style-type: none"><li>49 (79%)</li><li>13 (21%)</li></ul>                        | <ul style="list-style-type: none"><li>77%</li><li>23%</li></ul>                   | 0,66          |
| Actividad física | <ul style="list-style-type: none"><li>Baja</li><li>Moderada</li><li>Alta</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>42 (29,4%)</li><li>56 (39,2%)</li><li>45 (31,5%)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>12 (23,5%)</li><li>17 (33,3%)</li><li>22 (43,1%)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>27,8%</li><li>37,6%</li><li>34,5%</li></ul> | 0,31          |
| VARIABLES        | ITEM                                                                               | N % No sanitarios                                                                                | N % sanitarios                                                                                   | Total %                                                                           | Significación |
| Deporte          | <ul style="list-style-type: none"><li>SI</li><li>NO</li></ul>                      | <ul style="list-style-type: none"><li>96 (71,1%)</li><li>39 (28,9%)</li></ul>                    | <ul style="list-style-type: none"><li>92 (84%)</li><li>17 (15,6%)</li></ul>                      | <ul style="list-style-type: none"><li>77%</li><li>23%</li></ul>                   | 0,01          |

**Tabla 8:** Tabla de contingencia con los datos de las variables deporte y actividad física, distribuidas según género y estudiante del ámbito sanitario o no.

Con las pruebas no paramétricas de U de Mann-Whitney y Kruskal-Wallis, (Tabla 8) hemos podido observar que la CVRS es mejor en aquellos que practican algún deporte no habiendo diferencias entre los hombres y mujeres. En los que dedican más de 3 horas/semana mejora la CVRS. En cuanto a la comparación con la actividad física, clasificada como: baja, moderada y alta, la CVRS es mejor cuanto mayor sea la actividad física realizada. En la prueba post hoc se ve la diferencia significativa ( $p 0,017$ ) entre el grupo 3 (actividad física alta) y el grupo 1 (baja actividad física). También es mejor la CVRS cuanto más día a la semana realicen ejercicio físico y cuanto más intenso sea este. El ejercicio intenso es el de mejor CVRS, y tiene diferencias significativas con el moderado.

| CVRS                                                                                |                                                                                                                                          |                                                                                                                |                                                                                                                                   |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Variable                                                                            | Item                                                                                                                                     | N                                                                                                              | Rango promedio                                                                                                                    | Significación |
| Deporte                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SI</li> <li>• NO</li> </ul>                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 188</li> <li>• 56</li> </ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 110,56</li> <li>• 162,59</li> </ul>                                                      | 0,00          |
| Tiempo EF.                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt;3h/s</li> <li>• &gt;3h/s</li> </ul>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 142</li> <li>• 102</li> </ul>                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 137,03</li> <li>• 102,27</li> </ul>                                                      | 0,00          |
| Actividad física                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Baja</li> <li>• Moderada</li> <li>• Alta</li> </ul>                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 54</li> <li>• 73</li> <li>• 67</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 112,11</li> <li>• 99,23</li> <li>• 83,84</li> </ul>                                      | 0,02          |
| Intensidad                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo</li> <li>• Moderado</li> <li>• Intenso</li> <li>• Vigoroso</li> <li>• No aplica</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 17</li> <li>• 94</li> <li>• 73</li> <li>• 10</li> <li>• 50</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 125,47</li> <li>• 122,11</li> <li>• 104,25</li> <li>• 52,30</li> <li>• 162,91</li> </ul> | 0,00          |
| Variable                                                                            | Coefficiente B                                                                                                                           | Error estándar                                                                                                 | R cuadrado                                                                                                                        | P             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• (constante)</li> <li>• Horas EF</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 13,25</li> <li>• - 0,30</li> </ul>                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,25</li> <li>• 0,063</li> </ul>                                      | 0,089                                                                                                                             | 0,00          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• (constante)</li> <li>• METS</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12,51</li> <li>• - 0,01</li> </ul>                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,32</li> <li>• 0,00</li> </ul>                                       | 0,053                                                                                                                             | 0,00          |

**Tabla 8:** Tabla resultado pruebas de U de Mann-Whitney y Kruskal-Wallis para variables deporte, tiempo de ejercicio físico, actividad física e intensidad del deporte relacionadas con CVRS. Y resultados regresión lineal sobre influencia de METS y horas de ejercicio físico en CVRS.

La regresión lineal nos confirma los resultados anteriores en el sentido que a medida que aumentan las horas de ejercicio la calidad de vida es mejor. Si hacemos la regresión lineal para conocer la influencia que tiene la actividad física de forma cuantitativa medida en unidades METS, el resultado también es significativo  $p= 0,001$  para la calidad de vida. (Tabla 8)

## ESTRÉS:

Hemos empleado la variable estrés, tal como lo hemos explicado en el análisis de las variables. Hemos realizado el test de Kolmogórov-Smirnov ( $p= 0;000$ ); por lo que no se cumple la normalidad y usaremos la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney, para relacionar la variable dependiente estrés con las variables cualitativas dicotómicas. Mencionaremos solamente las que tienen una significación  $p> 0,05$ . Comprobamos una relación significativa ( $p = 0,000$ ) con el género de los encuestados; de tal manera

que los hombres refieren menor estrés que las mujeres. La media de estrés en hombres es de 8,45 (s= 3,55) y en mujeres de 10,88 (s=3,26)

Para conocer la relación entre las variables cualitativas de más de dos grupos independientes con la variable dependiente estrés, utilizamos la prueba no paramétrica de Kruskal-Wallis, completado con la prueba post hoc. Comparándolo con el patrón de sueño, existen diferencias significativas ( $p=0,000$ ) entre el patrón intermedio de 7 horas y el patrón corto de menos de 7 horas; lo que indica que los que duermen 7 horas sufren menos estrés que los que duermen menos de 7 horas. De esta misma forma, también he querido ver si hay más estrés en determinadas titulaciones y efectivamente existían diferencias significativas ( $p=0,016$ ) entre Ciencias de la Salud y Ciencias jurídicas y económicas con respecto a Ciencias humanas y sociales; siendo los estudiantes de ciencias humanas y sociales los más estresados. De igual modo he observado que los estudiantes que tienen una percepción de bienestar regular es significativamente diferente ( $p=0,003$ ) con aquellos que tiene una buena o muy buena percepción, siendo estos los que manifiestan menos estrés. (Tabla 9)

| ESTRÉS                  |                                                                                                                           |                                                                                     |                                                                                                |                                                          |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Variable                | Item                                                                                                                      | N                                                                                   | Rango promedio                                                                                 | Significación                                            |
| Género                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hombre</li> <li>• Mujer</li> </ul>                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 62</li> <li>• 182</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 88,87</li> <li>• 133,96</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,00</li> </ul> |
| Percepción de bienestar | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muy buena y buena</li> <li>• Regular</li> <li>• Mala</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 195</li> <li>• 41</li> <li>• 8</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 109,52</li> <li>• 165,18</li> <li>• 220,19</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,00</li> </ul> |
| Patrón de sueño         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt; 7h</li> <li>• 7h</li> <li>• &gt;7</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 85</li> <li>• 101</li> <li>• 58</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 143,39</li> <li>• 104,18</li> <li>• 123,79</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,00</li> </ul> |
| Titulación              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salud</li> <li>• Jurídicas y Económicas</li> <li>• Humanas y Sociales</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 109</li> <li>• 64</li> <li>• 71</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 117,64</li> <li>• 121,27</li> <li>• 131,07</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0,01</li> </ul> |

**Tabla 9:** Tabla resultado pruebas de U de Mann-Whitney y Kruskal-Wallis para variables género, percepción CV, patrón de sueño y titulación relacionado con la variable estrés.

Por último, realizamos una prueba de regresión lineal para comprobar la influencia del estrés en la CVRS, nos da una significación ( $p= 0,000$ ), con un valor de R cuadrado 0,099 (10%), todo esto nos indica que el estrés influye en la varianza de la calidad de vida aproximadamente en un 10%. Y una regresión lineal múltiple con género, horas sueño, grados, percepción de bienestar agrupado, fueron todas significativa. La influencia sobre el estrés del conjunto de estas variables, según el valor R cuadro, fue 16,5%. (Tabla 10)

| CVRS          |               |                |            |      |
|---------------|---------------|----------------|------------|------|
| Variable      | Coeficiente B | Error estándar | R cuadrado | P    |
| • (constante) | • 9,12        | • 0,63         | 0,09       | 0,00 |
| • Estrés      | • 0,30        | • 0,05         |            |      |

| ESTRÉS      |               |                |      |            |
|-------------|---------------|----------------|------|------------|
| Variable    | Coeficiente B | Error estándar | P    | R cuadrado |
| (Constante) | 4,51          | 1,26           | 0,00 | 0,16       |
| Horas Sueño | -0,63         | 0,28           | 0,02 |            |
| Grados      | 0,61          | 0,24           | 0,01 |            |
| Percepción  | 1,30          | 0,42           | 0,00 |            |
| Género      | 2,40          | 0,47           | 0,00 |            |

**Tabla 10:** Tabla resultado regresión lineal estrés con CVRS y regresión múltiple de las variables horas de sueño, grados, percepción de bienestar y género con Estrés

### CVRS:

Realizamos pruebas bivalentes para ver la relación entre las variables independientes cualitativas con la variable dependiente cuantitativa (CVRS). Previamente a la realización del estudio bivalente se debe establecer la prueba de normalidad, ya sabemos que no cumple la normalidad ( $p=0,000$ ), por lo que usaremos la prueba no paramétrica de Mann-Whitney. (Tabla 11)

En el cuadro adjunto, podemos ver que en relación con el género del estudiante hay diferencias significativas ( $p=0,003$ ) entre hombres y mujeres, siendo mejor la CVRS en los hombres que en las mujeres. Presentando una media de CVRS 12,19 ( $s=3,89$ ) en hombres y de 13,94 ( $s=3,82$ ) en mujeres.

Con las consultas al médico en el último año ( $p=0,003$ ), nos indica que los que han consultado 2 o menos veces tienen más calidad de vida que el grupo que lo ha hecho más de 2 veces. Estos resultados se explican si comparamos las visitas médicas realizadas en el último año con si el encuestado tiene enfermedad crónica o no. El resultado de la Prueba U de Mann-Whitney nos dice que es significativa ( $p=0,002$ ), lo que quiere decir que los que tienen enfermedad crónica van significativamente más veces al médico.

Para conocer la relación entre las variables cualitativas de más de dos grupos independientes con la variable dependiente CVRS, utilizamos la prueba no paramétrica de Kruskal-Wallis, (Tabla 11) completado con la prueba post hoc.

Como se puede ver en la tabla, la variable residencia de los alumnos es muy significativa ( $p=0,003$ ). La prueba post hoc que hicimos para averiguar entre que ítems de la variable residencia se encontraban las diferencias, nos muestran que las diferencias significativas están, entre vivir en casa de los padres y vivir en residencia de estudiantes ( $p=0,13$ ), y entre vivir en un piso de estudiantes y vivir en una residencia de estudiantes ( $p=0,19$ ), indicándonos que los que viven en casa de los

padres, o en piso de estudiantes, tienen una mayor calidad de vida, que los que viven en la residencia de estudiantes. Si hacemos esa comparación con el curso, resulta que los de 4º curso tienen mejor CVRS, y muestran una diferencia significativa ( $p=0,032$ ) con los alumnos que cursan 1º. No hemos encontrado diferencias significativas con la CVRS entre las diferentes titulaciones.

A la pregunta de “percepción propia de su calidad de vida” sus respuestas coinciden plenamente con la distribución de rango promedios de la CVRS. Siendo por tanto el de mejor CVRS quien tiene una percepción propia buena o muy buena de la calidad de vida.

| CVRS                    |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                             |                                                                                                                                                   |               |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Variable                | Item                                                                                                                                                                   | N                                                                                                                           | Rango promedio                                                                                                                                    | Significación |
| Género                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hombre</li> <li>• Mujer</li> </ul>                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 62</li> <li>• 182</li> </ul>                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 99,82</li> <li>• 130,23</li> </ul>                                                                       | • 0,00        |
| Consultas Médico.       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt;2</li> <li>• &gt;2</li> </ul>                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 124</li> <li>• 120</li> </ul>                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 106,10</li> <li>• 139,45</li> </ul>                                                                      | • 0,00        |
| Residencia              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con sus padres</li> <li>• Piso de estudiantes</li> <li>• Residencia</li> <li>• Casa de un familiar</li> <li>• Otro</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 151</li> <li>• 66</li> <li>• 16</li> <li>• 6</li> <li>• 5</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 117,37</li> <li>• 115,80</li> <li>• 176,69</li> <li>• 123,58</li> <li>• 191,3</li> </ul>                 | • 0,00        |
| Curso                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1º</li> <li>• 2º</li> <li>• 3º</li> <li>• 4º</li> <li>• 5º</li> <li>• 6º</li> </ul>                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10</li> <li>• 66</li> <li>• 142</li> <li>• 22</li> <li>• 1</li> <li>• 3</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 174,15</li> <li>• 122,78</li> <li>• 122,70</li> <li>• 91,93</li> <li>• 213,5</li> <li>• 128,3</li> </ul> | • 0,04        |
| Percepción de bienestar | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muy buena</li> <li>• Buena</li> <li>• Regular</li> <li>• Mala</li> <li>• Muy mala</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 22</li> <li>• 131</li> <li>• 81</li> <li>• 8</li> <li>• 2</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 110,2</li> <li>• 100,8</li> <li>• 149,4</li> <li>• 216,3</li> <li>• 213,5</li> </ul>                     | • 0,00        |
| Variable                | Coeficiente B                                                                                                                                                          | Error estándar                                                                                                              | P                                                                                                                                                 | R cuadrado    |
| Constante               | 10,71                                                                                                                                                                  | 1,48                                                                                                                        | 0,00                                                                                                                                              | 0,22          |
| METS                    | 0,00                                                                                                                                                                   | 0,00                                                                                                                        | 0,03                                                                                                                                              |               |
| Género                  | 0,89                                                                                                                                                                   | 0,47                                                                                                                        | 0,05                                                                                                                                              |               |
| Consultas médicas       | 0,05                                                                                                                                                                   | 0,01                                                                                                                        | 0,00                                                                                                                                              |               |
| Estrés                  | 0,18                                                                                                                                                                   | 0,06                                                                                                                        | 0,00                                                                                                                                              |               |
| Deporte                 | -2,44                                                                                                                                                                  | 1,07                                                                                                                        | 0,02                                                                                                                                              |               |
| Curso                   | -0,28                                                                                                                                                                  | 0,25                                                                                                                        | 0,27                                                                                                                                              |               |
| Residencia              | 0,66                                                                                                                                                                   | 0,22                                                                                                                        | 0,00                                                                                                                                              |               |

**Tabla 11:** Tabla resultado pruebas de U de Mann-Whitney y Kruskal-Wallis para variables deporte, tiempo de ejercicio físico, actividad física e intensidad del deporte relacionadas con CVRS. Y resultados regresión lineal sobre influencia de METS y horas de ejercicio físico en CVRS.

En la prueba de regresión lineal múltiple para comprobar cuál era la influencia sobre la CVRS. Las variables que resultaron significativas fueron: residencia, consultas médicas, deporte, actividad física y estrés. Por otro lado, incluimos variables no significativas, para determinar su influencia, estas fueron: género, curso del grado. La

influencia de la varianza en la CVRS del conjunto de estas variables, según el valor R cuadrado es de 0,221. (22,1%) (Tabla 11)

Por último, desglosamos las variables que forman la CVRS, es decir, su forma física, sentimientos, sus actividades sociales y cotidianas, su estado de salud y su dolor experimentado en las dos últimas semanas. Les aplicamos la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov en todas ellas con  $p < 0,05$  por lo que ninguna sigue una distribución normal.

En las pruebas Chi cuadrado vimos diferencias significativas, en el género, al comparar la forma física y el estado de salud, siendo en ambos casos peor en mujeres. Sin embargo, en la variable relacionada con los sentimientos, no hay diferencias significativas. La variable sentimientos y el dolor experimentado tienen relación con el estrés. Aquellos que han contestado tener más problemas emocionales o experimentar más dolor, tienen más estrés.

### OTRAS:

Se busca la relación estadística de asociación con las tablas de contingencia y significación Chi cuadrado, y existe una asociación del lugar de residencia y el género. (Fig 2) En general los estudiantes viven en casa de sus padres (62%). Aunque los hombres (68%) viven en casa de sus padres más que las mujeres (60%). Mientras que las mujeres viven en pisos de estudiantes (30%) más que los hombres (18%). En cuanto al apoyo social entendido como: “la gente le ayuda cuando necesitan ayuda por cualquier circunstancia o si necesitaba hablar con alguien”. Las mujeres responden que bastante gente estaría dispuesta a ayudarlas (51%), frente al 42% en el caso de los hombres.

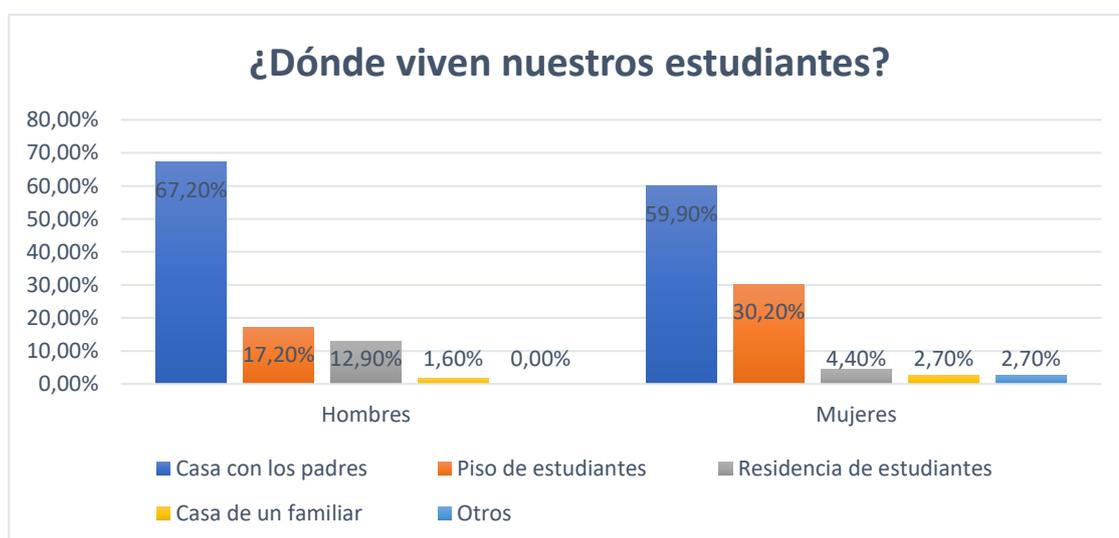


Fig 2: Diagrama de barras, en el que se representa la residencia de los estudiantes según género, por medio de porcentajes.

A través de la prueba no paramétrica de Mann-Whitney estudiamos la Satisfacción de la carrera elegida y está relacionada con el género y los estudiantes del ámbito sanitarios. Los estudiantes agrupados en el grupo de sanitarios tienen más satisfacción ( $p=0,000$ ) con la carrera elegida que los no sanitarios lo mismo sucede

con las mujeres, cuya satisfacción con la carrera elegida es mayor que la de los hombres en el conjunto de los grados.

| Satisfacción con la carrera |          |       |          |               |
|-----------------------------|----------|-------|----------|---------------|
| Variable                    | Item     | N     | Rango    | Significación |
| Sanitarios                  | • NO     | • 135 | • 102,91 | • 0,00        |
|                             | • Si     | • 109 | • 146,76 |               |
| Género                      | • Hombre | • 142 | • 106,8  | • 0,03        |
|                             | • Mujer  | • 102 | • 127,8  |               |

## 5. DISCUSIÓN:

Dando repuesta a lo que se plantea en nuestros objetivos, el ejercicio físico que realizan los estudiantes de la UJI es alto en general y sin diferencias entre hombres y mujeres, influyendo este en la CVRS, cuanto más actividad física, más se incrementa la calidad de vida. Este acontecimiento diferencia nuestro trabajo de mucho de los resultados obtenidos en otras universidades españolas (7) en las cuales el factor de actividad calculado ha resultado ser muy bajo. La mayoría no llegan a los niveles recomendados por las guías de actividad física 1500 mets/ semana. Comparándolo con los valores poblacionales, en España cuatro de cada diez personas se declaran sedentarias. El 44,4% de la población de 15 y más años afirma que no hace ejercicio. El sedentarismo está más extendido entre las mujeres (49,8%) que entre los hombres (38,8%).

Esta diferencia se podría explicar debido a que en la UJI se dan muchas facilidades para llevar una vida activa: el abono anual que, por un reducido precio, dispones de acceso a todas las instalaciones deportivas: como piscina, gimnasio, pistas de tenis... Tanto el deporte, sin diferencias del tipo que se practique, como la actividad física influyen sobre la calidad de vida. En esto coincidimos con estudios (7)(26) que hablan del sedentarismo como factor de riesgo para la CV, y los resultados de otros estudios (26) que justificarían la recomendación de su práctica: las personas que realizan regularmente ejercicio físico se perciben más saludables, con menor estrés y presentan mejor estado de ánimo que aquellas otras que no realizan ningún tipo de ejercicio físico.

Acerca del IMC la mayoría de los estudiantes se encontraba en normo peso, resultado esperable debido a la actividad física que desempeña, con porcentajes similares a los obtenidos en otros estudios realizados en población universitaria, en el caso de sobrepeso los datos coinciden con los obtenidos en otros estudios, observándose mayor sobrepeso en varones que en mujeres. En cuanto al bajo peso también vamos a coincidir con varios estudios donde fue mayor en mujeres, aunque en nuestro caso la diferencia fue mínima y no significativa en ambos supuestos.

Acerca del ámbito académico, la CVRS no varía entre las diferentes titulaciones o grados cursados en la universidad. Esto difiere con otros estudios consultados,(27) en los que la calidad de vida es percibida mejor por los estudiantes de medicina pese a luego tener realmente peor CVRS. Respondiendo a nuestro objetivo sobre satisfacción

con la carrera elegida las mujeres con respecto a los hombres, y dentro de los grados, el grupo sanitario también se muestra más satisfecho con la elección. Las notas del rendimiento académico no influyen en la calidad de vida. Sin embargo, el 4º curso de los grados en general es el que más CVRS tiene con diferencia con los alumnos que cursan 1º. Coincidiendo con un estudio consultado (28) de la universidad de Arkansas que concluye que los estudiantes de 1º hasta 3º curso tenían CVRS más baja en comparación con los de 4º.

Esta diferencia observada en los distintos cursos podría explicarse porque al principio, recién llegado a la universidad, manifiestas más preocupación y más nerviosismo por las cosas novedosas que desconoces, y cuando llegas al final del grado ya se está más adaptado al medio y se controla más la situación.

Respecto a su percepción de bienestar. Los que manifiestan percibir su calidad de vida "muy buena o buena", refieren menos estrés que los que dicen que su calidad de vida es regular, y por supuesto, también se correlaciona con la CVRS, lo que daría consistencia y coherencia a los resultados de la encuesta del estudio.

El lugar de residencia también influye en la CVRS. Los que viven en casa de los padres, o en piso de estudiantes, contestan tener una mayor calidad de vida, que los que viven en residencias de estudiantes.

Entre nuestros objetivos también estaba el determinar, si había relación del grado con el estrés, ya que de las variables que determinan la CVRS, el estrés es una de las más importante. A mayor estrés menor calidad de vida. Se observan diferencias en género, siendo los hombres los que menos estrés manifiestan tener. Hay varios artículos(28)(26)que coinciden con nuestros resultados. En estos estudios se habla de que hay un 81,4% que refieren estrés, siendo las mujeres el porcentaje mayor.

Si lo relacionamos con el grado. Existían diferencias significativas, siendo los estudiantes de Ciencias humanas y sociales los más estresados. Hay estudios (29), que indican que son los estudiantes de medicina quienes presentan mayor estrés y que este aumenta con los años de la carrera y no encuentran diferencias de género.

El grupo de ciencias humanas y sociales está formado por periodistas, maestros educación infantil y relaciones públicas. Estos grados a priori parecería que deberían ser menos estresantes pues son grados con menos exigencias académicas que otros. Pues mirando el conjunto de preguntas que forman la variable estrés, la pregunta que más estrés les provoca es "la falta de relación de los estudios con la realidad" Esa pregunta que les plantea las dificultades para su vida laboral futura es la que más ha pesado a la hora de valorar su nivel de estrés.

Los diferentes patrones de horas de sueño, no influye en la CVRS, pero si influyen en el estrés, sufren menos estrés los que duermen 7 horas diarias. Sin embargo, hay estudios (23) que indican que dormir menos tiempo y también, paradójicamente más tiempo del asociado al denominado patrón de sueño intermedio tiene consecuencias adversas tanto para la salud física como psicológica.

Si hay una relación entre el género y CVRS, siendo mejor en hombres que mujeres. Al compararlo con los valores poblacionales de referencia, los resultados son los mismo,

muestran que las mujeres tienen una probabilidad mayor que los hombres de problemas de salud, sea cual sea la dimensión del EQ-5D observada.

No tenemos una explicación plausible de ello, pero podríamos pensar que las mujeres son más responsables y se preocupan más por las tareas cotidianas y su futuro, y esa preocupación puede hacer que les dé peores valores en la CVRS. También podría ser que se tomen las respuestas de una forma más intensa y reflexiva que sus compañeros. La forma de ser femenina, con un mundo emocional más intenso y la actuación de factores biológicos, hormonales podrían explicar un comportamiento diferente a la hora de valorar su CVRS.

Estos resultados deben tomarse con cautela porque, al tratarse de un estudio transversal, no pueden utilizarse para establecer una relación causal directa.

Este estudio lo que pretendía era hacer una foto instantánea, en un momento concreto para conocer un poco mejor la realidad de los estudiantes que estudian en la UJI: su perfil sociodemográfico, como viven su vida y como percibe esa vida en los términos amplios de la CVRS.

## 6. CONCLUSIONES:

El trabajo llega a dos conclusiones bastante claras: en general la CVRS es alta, pero las estudiantes tienen peor calidad de vida y más estrés que sus compañeros hombres y, en eso coincidimos con la mayoría de los trabajos sobre el tema. La otra conclusión importante a la que llega el estudio es que los estudiantes de la UJI hacen bastante ejercicio físico y deporte, tanto hombres como mujeres, sin que haya diferencias entre ambos, y en eso no coincidimos con la mayoría de los trabajos consultados sobre este tema.

Deberían realizarse estudios que profundizaran en las razones de la peor CVRS en las mujeres y en su mayor estrés. Desarrollando intervenciones para mejorarlo.

Nuestro trabajo tiene sus limitaciones: la encuesta, salvo las preguntas que conformaban el núcleo de la CVRS, se adecuó al tipo de población y eso le ha podido quitar algo de consistencia. La selección de la muestra podría tener un sesgo de selección porque solo se incluyeron los que ese día asistieron a clase, si bien el número fue suficientemente amplio para paliar ese sesgo. También nos faltó comparar las características sociodemográficas de nuestra muestra con las características del conjunto de los estudiantes de la universidad para comprobar si se trataba de una muestra representativa de los estudiantes de la UJI.

## 7. AGRADECIMIENTOS:

En primer lugar, agradecer a el tutor del TFG Luis Lizán Tudela, médico especialista en Medicina Familiar y Comunitaria por su apoyo y su tiempo en la realización de este trabajo. Por todas las tutorías y correcciones.

Agradecer a María Soler, del departamento de Bioestadística y modelización, por la ayuda prestada durante el análisis estadístico, por su tiempo y sus explicaciones de las que tanto he aprendido.

## 8. BIBLIOGRAFÍA:

1. Font-Mayolas S, GraS M, PlanES M. Análisis del patrón de consumo de cannabis en estudiantes universitarios.
2. Lizán. La calidad de vida relacionada con la salud. 2009.
3. M. Soto I. Failde. La calidad de vida relacionada con la salud como medida de resultados en pacientes con cardiopatía isquémica. Vol. 11, Revista de la Sociedad Española del Dolor. Editorial Garsi; 2004. 53-62 p.
4. Eriksson M, Lindström B. Antonovsky's sense of coherence scale and its relation with quality of life: a systematic review. *J Epidemiol Community Health*. 2007 Nov;61(11):938–44.
5. Joseph RP, Royse KE, Benitez TJ, Pekmezi DW. Physical activity and quality of life among university students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators. *Qual Life Res*. 2014 Mar 9;23(2):659–67.
6. Reig Ferrer A, Cabrero-García J, Ferrer-Cascales R, Richart-Martínez M. La Calidad de vida y el estado de salud de los estudiantes universitarios. Universidad de Alicante; 2001.
7. Wanden-Berghe C, Martín-Rodero H, Rodríguez-Martín A, Novalbos-Ruiz JP, Martínez De Victoria E, Sanz-Valero J, et al. Calidad de vida y sus factores determinantes en universitarios españoles de Ciencias de la Salud. *Nutr Hosp Nutr Hosp*. 2015;3131(2).
8. Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, Sutton JR, McPherson BD. Exercise, fitness, and health: a consensus of current knowledge: proceedings of the International Conference on Exercise, fitness, and health., *Exerc fitness, Heal a Consens Curr Knowl Proc Int Conf Exerc fitness, Heal May 29-June 3, 1988, Toronto, Canada*. 1990;
9. Castillo I, Balaguer Marisa García-Merita I, García-Merita I. Efectos de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. 2007;16(2):201–10.
10. Molina-García J, Castillo I, Queralta A. Leisure-Time physical activity and psychological well-being in university students. *Psychol Rep*. 2011;109(2):453–60.
11. José Armando Vidarte Claros, Consuelo Vélez Álvarez, Carolina Sandoval Cuellar, Margareth Lorena Alfonso Mora. Physical activity and health promotion strategy. Vol. 16, Hacia la Promoción de la Salud. Universidad de Caldas, Facultad de Ciencias para la Salud, Programa de Enfermería; 2011. 202-218 p.
12. Muros Molina J Joaquín. Influencia de la Actividad Física y la Nutrición en Jóvenes. 2013.
13. Coronado PJ, Delgado-Miguel C, Rey-Cañas A, Herráiz MA. Sexual and reproductive health in Spanish University Students. A comparison between medical and law students. *Sex Reprod Healthc*. 2017 Mar;11:97–101.
14. Jiménez-Muro Franco A, Beamonte San Agustín A, Marqueta Baile A, Gargallo Valero P, Nerín de la Puerta I. Consumo de drogas en estudiantes universitarios de primer curso. *Adicciones*. 2009 Mar 1;21(1):21.
15. Cáceres D, Salazar I, Varela M, Tovar YJ. Consumo de drogas en jóvenes universitarios y su relación de riesgo y protección con los factores psicosociales.
16. Martín Monzón IM. Estrés académico en estudiantes universitarios. Vol. 25. Sevilla: Colegio-Oficial de Psicólogos (Andalucía Occidental) y Universidad de Sevilla; 2007. 87-99 p.
17. Isern IM, Segura PA, Isern IM. Trastornos menores de salud en una muestra de estudiantes de la Universidad de Barcelona. *Educ Médica*. 2006;9(3):138–43.
18. Niemi PM, Ki PTV. Medical students' distress – quality, continuity and gender differences during a six-year medical programme. *Med Teach*. 2006;28(2):136–41.
19. Rodríguez Suárez J, Tomás EA. Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios. *Psicothema*. 1999;11(2):247–59.
20. Balanza Galindo, Serafín; Morales Moreno, Isabel; Guerrero Muñoz J. Prevalencia de Ansiedad y Depresión en una Población de Estudiantes Universitarios. 2009;20(2):177–87.
21. Vivaldi F, Barra E. Bienestar Psicológico, Apoyo Social Percibido y Percepción de Salud en Adultos Mayores. *Ter PSICOLÓGICA*. 2012;30(2):718–4808.
22. Ministerio de sanidad y consumo. Prevención de los problemas derivados del alcohol 1ª Conferencia de prevención y promoción de la salud en la práctica clínica en España. 2007;
23. Miró E, Cano-Lozano M del C, Buela-Casal G. Sleep and Quality of Life.
24. Varela-Mato V, Cancela JM, Ayan C, Martín V, Molina A. Lifestyle and health among Spanish university students: differences by gender and academic discipline. *Int J Environ Res Public Health*. 2012 Aug;9(8):2728–41.
25. Serrano-Gallardo P, Lizán-Tudela L, Díaz-Olalla JM, Otero Á. Valores poblacionales de referencia de la versión española de las viñetas COOP/WONCA de calidad de vida en población adulta urbana. *Med Clin (Barc)*. 2009;132(9):336–43.

26. Jiménez, Manuel G.; Martínez, Pilar; Miró, Elena; Sánchez AI. Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *Int J Clin Heal Psychol*. 2008;8(1):185–202.
27. Latas M, Stojković T, Ralić T, Jovanović S, Spirić Z, Milovanović S. Medical students' health-related quality of life, a comparative study. *Vojnosanit Pregl*. 2014 Aug;71(8):751–6.
28. Payakachat N, Gubbins PO, Ragland D, Flowers SK, Stowe CD. Factors associated with health-related quality of life of student pharmacists. *Am J Pharm Educ*. 2014 Feb 12;78(1):7.
29. Niemi PM, Vainiomäki PT. Medical students' distress – quality, continuity and gender differences during a six-year medical programme. *Med Teach*. 2006;28(2):136–41.

## 9. ANEXO:

### 9.1 CUESTIONARIO:

El cuestionario está dividido en diferentes apartados con varias variables en cada uno de ellos:

- Variables sociodemográficas: edad, género, peso, altura, IMC (calculada con el peso y la talla), residencia durante el curso, estado civil y número de hijos.
- Variables académicas: El grado y el curso que estudian, nota media del último curso, la satisfacción percibida con la carrera que están realizando, la frecuencia con que asiste a clase, compatibilización de los estudios con algún trabajo, si recibe ayuda de alguna beca y disposición de dinero semanal.
- Calidad de vida relacionada con la salud, en este apartado hemos utilizado el instrumento COOP-WONCA (Lizán y Reig 1999).
- Cuidado de la salud: En este apartado preguntamos sobre aspectos generales de la salud, como las horas de sueño, enfermedades crónicas, número de veces que enfermas en un año, visitas al médico en el último año y la percepción de bienestar propio
- Un inventario de estrés del estudiante, en el que se pregunta por su nivel de estrés en ocho situaciones diferentes: en los estudios en general, exigencias de las asignaturas, la soledad, la competitividad, la relación de los estudios con la realidad, el compaginar estudios y trabajo, su situación familia.
- Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) Este instrumento evalúa la frecuencia (días), duración (tiempo de realización por días), e intensidad (actividades físicas moderadas, vigorosas, caminar) de la actividad física realizada en una semana. Además de preguntar por el tipo de ejercicio físico que realiza.
- Hábitos y comportamientos relacionados con la salud. Consta de nueve preguntas en la que queremos conocer el consumo de bebidas alcohólicas, el tabaco y otros tipos de drogas.

- Salud sexual y reproductiva. Se centra en las relaciones sexuales que mantienen los estudiantes, los métodos anticonceptivos que utilizan y acerca de las infecciones de transmisión sexual.

Los cuestionarios vienen con sus respectivas indicaciones para poder responder correctamente.

## 9.2 ANÁLISIS DESCRIPTIVO:

### DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS:

| Variables    | Items                                                                                                                                                                                                                  | N (%)                                                                                                                                                                | Media (sd)  |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Género       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hombre</li> <li>• Mujer</li> <li>• Total</li> </ul>                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 62 (15%)</li> <li>• 180 (74,6%)</li> <li>• 244 (100%)</li> </ul>                                                            |             |
| Residencia   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Casa de mis padres</li> <li>• Piso compartido de estudiantes</li> <li>• Residencia de un familiar</li> <li>• Casa de un familiar</li> <li>• Otros</li> <li>• Total</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 151 (61,9%)</li> <li>• 66 (27%)</li> <li>• 16 (6,6%)</li> <li>• 6 (2,5%)</li> <li>• 5 (2%)</li> <li>• 244 (100%)</li> </ul> |             |
| Estado civil | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soltero</li> <li>• Casado</li> <li>• En pareja</li> <li>• Otros</li> <li>• Total</li> </ul>                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 194 (79,5%)</li> <li>• 3 (1,2%)</li> <li>• 7 (2,9%)</li> <li>• 40 (16,4%)</li> <li>• 244 (100%)</li> </ul>                  |             |
| Hijos        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno</li> <li>• 1</li> <li>• 3</li> <li>• Total</li> </ul>                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 241 (98,8%)</li> <li>• 21 (0,8%)</li> <li>• 1 (0,4%)</li> <li>• 244 (100%)</li> </ul>                                       |             |
| Edad         |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                      | 21,16 (3,4) |
| IMC          |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                      | 22,15 (3,1) |

**Tabla 1.** Análisis descriptivo de los datos Sociodemográficos con el tamaño de la muestra (n) y porcentajes (%) en las variables cualitativas y Media con desviación típica (sd) en variables cuantitativas.

## DATOS ACADÉMICOS:

| Variables            | Items                                                                                                                                                                                                             | N (%)                                                                                                                                                                                    | Media (sd) |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Grado                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciencias de Salud</li> <li>• C. Jurídicas y Económicas</li> <li>• C. Humanas y sociales</li> <li>• Total</li> </ul>                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 109 (44,8%)</li> <li>• 63 (25,9%)</li> <li>• 71 (29,2%)</li> <li>• 243 (99,5%)</li> </ul>                                                       |            |
| Curso                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Primero</li> <li>• Segundo</li> <li>• Tercero</li> <li>• Cuarto</li> <li>• Quinto</li> <li>• Sexto</li> <li>• Total</li> </ul>                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 9 (3,7%)</li> <li>• 66 (27%)</li> <li>• 143 (58,6%)</li> <li>• 22 (9%)</li> <li>• 1 (0,4%)</li> <li>• 3 (1,2%)</li> <li>• 244 (100%)</li> </ul> |            |
| Nota media           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menos de un 5</li> <li>• Entre 5 y 7,5</li> <li>• Entre 7,6 y 10</li> <li>• Total</li> </ul>                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0 (0%)</li> <li>• 125 (52,2%)</li> <li>• 119 (48,8%)</li> <li>• 244 (100%)</li> </ul>                                                           |            |
| Asistencia a clase   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• La mayoría de las clases</li> <li>• Bastantes clases (más de la mitad)</li> <li>• Alguna clase (menos de la mitad)</li> <li>• No voy a clase</li> <li>• Total</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 160 (65,6%)</li> <li>• 58 (23,8%)</li> <li>• 20 (8,2%)</li> <li>• 6 (2,5%)</li> <li>• 244 (100%)</li> </ul>                                     |            |
| Satisfacción carrera |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                          | 7,5 (1,5)  |

**Tabla 2:** Análisis descriptivos de los datos académicos con el tamaño de la muestra (n) y porcentajes (%) en las variables cualitativas y Media con desviación típica (sd) en variables cuantitativas.

## DATOS ECONÓMICOS:

| Variables       | Items                                                                                                                                                                              | N (%)                                                                                                                                                                        |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Beca            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SI</li> <li>• NO</li> <li>• Total</li> </ul>                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 133 (54,5%)</li> <li>• 111 (45,5%)</li> <li>• 244 (100%)</li> </ul>                                                                 |
| Estudio/trabajo | <ul style="list-style-type: none"> <li>• NO</li> <li>• SI</li> <li>• Total</li> </ul>                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 190 (77,9%)</li> <li>• 54 (22,1%)</li> <li>• 244 (100%)</li> </ul>                                                                  |
| Dinero semanal  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0 euros</li> <li>• Menos de 25 euros</li> <li>• 26-40 euros</li> <li>• 41-60 euros</li> <li>• Más de 60 euros</li> <li>• Total</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 35 (14,35%)</li> <li>• 83 (34,0%)</li> <li>• 69 (28,3%)</li> <li>• 36 (14,8%)</li> <li>• 21 (8,6%)</li> <li>• 244 (100%)</li> </ul> |

**Tabla 3:** Análisis descriptivos de las variables económicas, con el tamaño de la muestra (n) y porcentajes (%) para variables cualitativas

## ACTIVIDAD FÍSICA:

| Variables              | Items                                                                                                                                                                                                                                                  | N (%)                                                                                                                                                        | Media (sd)   |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Días/semana ejercicio  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ninguno</li> <li>1-2 días semana</li> <li>3-4 días semana</li> <li>5-7 días semana</li> <li>Total</li> </ul>                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>59 (24,2%)</li> <li>87 (35,7%)</li> <li>71 (29,1%)</li> <li>27 (11,1%)</li> <li>244 (100%)</li> </ul>                 |              |
| Intensidad             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bajo (sin fatigarse)</li> <li>Moderado (algo de fatiga)</li> <li>Intenso (fatiga que dificulta hablar)</li> <li>Vigoroso (fatiga que le imposibilita hablar)</li> <li>No hace deporte</li> <li>Total</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>17 (7%)</li> <li>94 (38,5%)</li> <li>73 (29,9%)</li> <li>10 (4,1%)</li> <li>50 (20,5%)</li> <li>244 (100%)</li> </ul> |              |
| Deporte                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Si</li> <li>No</li> <li>Total</li> </ul>                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>188 (77%)</li> <li>56 (23 %)</li> <li>244 (100%)</li> </ul>                                                           |              |
| Horas Ejercicio Físico |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                              | • 3,43 (3,2) |

**Tabla 4:** Análisis descriptivos de las variables de Actividad Física, con el tamaño de la muestra (n) y porcentajes (%) en las variables cualitativas y Media con desviación típica (sd) en variables cuantitativas.

## VARIABLE DE HABITOS TÓXICOS:

| Variables           | Items                                                                                                                                                                                                         | N (%)                                                                                                                                                       | Media (sd)                                                                                         |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Alcohol             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cerveza / Semana</li> <li>Vino / Semana</li> <li>Copa / Semana</li> </ul>                                                                                              |                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>1,5 (1,8)</li> <li>0,48 1,0)</li> <li>1,01 (1,5)</li> </ul> |
| Tabaco              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Consumo Diario tabaco</li> </ul>                                                                                                                                       |                                                                                                                                                             | • 0,96 (2,8)                                                                                       |
| Fumar               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nunca</li> <li>Determinadas ocasiones</li> <li>Diariamente</li> <li>Total</li> </ul>                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>184 (75,4%)</li> <li>22 (9%)</li> <li>38 (15,6%)</li> <li>244 (100%)</li> </ul>                                      |                                                                                                    |
| Marihuana           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nunca</li> <li>Alguna vez</li> <li>Aproximadamente una vez al mes</li> <li>Aproximadamente una a la semana</li> <li>Varias veces a la semana</li> <li>Total</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>148 (60,7%)</li> <li>79 (32,4%)</li> <li>4 (1,6%)</li> <li>4 (1,6%)</li> <li>9 (3,7%)</li> <li>244 (100%)</li> </ul> |                                                                                                    |
| Cocaína/crack       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nunca</li> <li>Alguna vez</li> <li>Total</li> </ul>                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>234 (95,9%)</li> <li>10 (4,1%)</li> <li>244 (100%)</li> </ul>                                                        |                                                                                                    |
| Éxtasis/anfetaminas | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nunca</li> <li>Alguna vez</li> <li>Varias veces a la semana</li> <li>Total</li> </ul>                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>236 (96,7%)</li> <li>7 (2,9%)</li> <li>1 (0,4%)</li> <li>244 (100%)</li> </ul>                                       |                                                                                                    |
| Tranquilizantes     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nunca</li> <li>Alguna vez</li> <li>Aproximadamente una vez al mes</li> <li>Aproximadamente una a la semana</li> <li>Varias veces a la semana</li> <li>Total</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>211 (85,5%)</li> <li>25 (10,2%)</li> <li>2 (0,8%)</li> <li>1 (0,4%)</li> <li>5 (2,0%)</li> <li>244 (100%)</li> </ul> |                                                                                                    |

**Tabla 5:** Análisis descriptivos de los variables hábitos tóxicos, con el tamaño de la muestra (n) y porcentajes (%) en las variables cualitativas y Media con desviación típica (sd) en variables cuantitativas.

## VARIABLES SOBRE HÁBITO SEXUAL:

| Variables                                        | Items                                                                                                                                                                       | N (%)                                                                                                                                                                  | Media (sd)    |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Relaciones sexuales                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• No</li> <li>• Si</li> <li>• Total</li> </ul>                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 49 (20,1%)</li> <li>• 195 (79,9%)</li> <li>• 244 (100%)</li> </ul>                                                            |               |
| Método anticonceptivo                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• No</li> <li>• Si</li> <li>• Total</li> </ul>                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 55 (27,9%)</li> <li>• 142 (72,1%)</li> <li>• 197 (100%)</li> </ul>                                                            |               |
| Tipo de método anticonceptivo                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preservativo</li> <li>• ACO</li> <li>• Anillo</li> <li>• Diu</li> <li>• Parches</li> <li>• Total</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 83 (61,9%)</li> <li>• 46 (34,3%)</li> <li>• 2 (1,5%)</li> <li>• 2 (1,5%)</li> <li>• 1 (0,7%)</li> <li>• 134 (100%)</li> </ul> |               |
| Píldora de emergencia                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• No</li> <li>• Si</li> <li>• Total</li> </ul>                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 126 (64,3%)</li> <li>• 70 (35,7%)</li> <li>• 196 (80,32%)</li> </ul>                                                          |               |
| Embarazada                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si, se lleva el embarazo a término</li> <li>• Sí, pero no se lleva el embarazo a término</li> <li>• No</li> <li>• Total</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 (1,2%)</li> <li>• 1 (0,4%)</li> <li>• 176 (97,7%)</li> <li>• 180 (73,77)</li> </ul>                                         |               |
| ITS                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• No</li> <li>• Si</li> <li>• Total</li> </ul>                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 186 (93,5%)</li> <li>• 13 (6,5%)</li> <li>• 199 (81,5%)</li> </ul>                                                            |               |
| Primera Relación Sexual                          |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                        | • 16,84 (1,4) |
| Parejas Sexuales Ultimo Año                      |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                        | • 1,46 (1,3)  |
| Cuántas veces ha tomado la píldora de emergencia |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                        | • 0,55 (0,9)  |

**Tabla 6:** Análisis descriptivos de los variables hábitos sexuales con el tamaño de la muestra (n) y porcentajes (%) en las variables cualitativas y Media con desviación típica (sd) en variables cuantitativas.

## VARIABLES CVRS Y ESTRÉS

| Variables | Mínimo | Máximo | Media (sd)  |
|-----------|--------|--------|-------------|
| Estrés    | 0      | 21     | 10,27 (3,4) |
| CVRS      | 6      | 30     | 13,5 (3,9)  |

**Tabla 7:** Análisis descriptivos de la CVRS y el Estrés con sus valores mínimos y máximos, la media y su desviación típica (sd)

