

## PRINCIPALES RESULTADOS DEL ESTUDIO SOBRE FACTORES RELACIONADOS CON LA SALUD EN EL ALUMNADO UNIVERSITARIO

Informe realizado por el Servicio de Promoción y Educación para la Salud de la Dirección General de Salud Pública y Drogodependencias de la Consejería de Sanidad y Política Social, para la Comisión de Dirección y Seguimiento del Proyecto de Universidad Saludable.

### METODOLOGIA DEL ESTUDIO:

**Estudio transversal** realizado, entre enero y mayo de 2012, mediante encuesta anónima y autocumplimentada a una muestra representativa del alumnado de la Universidad de Murcia.

El **cuestionario** utilizado ha sido una adaptación de la Encuesta sobre salud, bienestar y calidad de vida del alumnado de la Universidad Pública de Navarra. Se revisó el cuestionario y se modificaron aquellas cuestiones relacionadas con la estructura y organización propia de la Universidad de Murcia. Incluye variables sobre su salud física, psicológica y social. También contiene cuestiones sobre la estructura y recursos universitarios para poder analizar el nivel de satisfacción del alumnado.

El **marco muestral** ha sido el listado de alumnos/as de la Universidad de Murcia matriculados/as en el curso académico 2011-2012. De este listado, se ha extraído una muestra aleatoria por conglomerados, siendo la unidad de estudio el aula. **Tamaño muestral:** se ha calculado para un nivel de confianza del 95% y un error de muestreo del 0,05 ascendiendo a un total de 843 estudiantes. El muestreo se realizó de un modo polietápico, en una primera fase se ha estratificado por las 5 ramas de conocimiento (Arte y Humanidades, Ciencias, Ciencias Sociales y Jurídicas, Ingenierías y Arquitectura, y Ciencias de la Salud). Posteriormente, la estratificación se ha realizado por aula teniendo en cuenta la representatividad por curso. La distribución del alumnado por aula es aleatoria y no consideramos que esté relacionada con factores que influyan en su salud.

Inicialmente, se contactó con los Equipos Decanales de las Facultades de la Universidad de Murcia, solicitando su participación en el estudio y, después, con el profesorado de los 36 cursos que habían sido seleccionados aleatoriamente, con la finalidad de concretar día y hora de administración de la encuesta. Se realizó una sesión formativa con las dos personas que formaban parte del equipo de encuestadores para explicar el procedimiento y unificar criterios para la correcta aplicación de los cuestionarios.

Se encuestaron a 955 estudiantes, obteniendo una **tasa de respuesta** del 96,6, respecto al total de estudiantes presentes en el aula el día de la encuesta. El total de encuestas válidas ascienden a **946**.

Tras la recogida de los cuestionarios, se procedió a la codificación de las respuestas por parte de una sola persona para evitar variabilidad. La mecanización de datos, en la base creada en SPSS-18, se llevó a cabo por un equipo de 4 personas, previa adiestración en la sistemática de introducción de datos

Se ha realizado un control de calidad de los datos para disminuir los sesgos en este procedimiento. Igualmente se ha realizado una depuración de los datos, y a la hora de realizar los análisis se seleccionaron los casos con respuestas válidas, no teniendo en cuenta los valores extremos considerados *Outliers*.

Se ha realizado un análisis descriptivo de los resultados obtenidos disgregados por sexo y por grupo de edad y por rama de conocimiento. En las variables cuantitativas se presenta la media y en las cualitativas el porcentaje válido obtenido. Para el análisis inferencial se han utilizado técnicas no paramétricas para variables que no cumplen el criterio de normalidad (U de Mann-Whitney y Kruskal - Wallis). Para los casos que sí lo cumplen se ha usado la Chi-cuadrado con las variables cualitativas y la prueba t y el ANOVA con las variables cuantitativas.

## PRINCIPALES RESULTADOS:

### 1. Datos Generales y Relacionales

Se han obtenido resultados de 946 estudiantes, de los cuales un 32,1% (297) son hombres y un 67,9% (629) son mujeres.

En cuanto a la edad, la **media de edad** se sitúa en 21,4 años, con una desviación típica de 5,1. Por grupos de edad, un 56,3% (533) de las personas encuestadas tienen edades comprendidas entre 17 y 20 años, un 28,5% (264) entre 21 y 23 años y un 14% (130) son mayores de 24 años.

Respecto al **peso**, la media que presenta el alumnado de la Universidad de Murcia es de 63,8 Kg ( $\pm 12,11$  de desviación típica), encontrando valores desde 41 kg hasta 125 kg. Por sexo la media de peso es significativamente mayor en hombres (74,1Kg) que en mujeres (58,8Kg) ( $p=0.000$ ) y por grupos de edad se observa que conforme se incrementa la edad también aumenta la media de peso, pasando de 62,8Kg en el grupo más joven a 67,1Kg en el de mayor edad ( $p=0.002$ ).

La **distribución** por curso del alumnado encuestado ha sido un 35,5% de Primer Curso, un 40,7% de Segundo Curso, un 10,3% de Tercero, un 6,9% de Cuarto y un 5,2% de Quinto. Se ha encuestado a estudiantes de 19 carreras diferentes correspondientes a 11 Facultades de la Universidad, manteniendo la proporción entre las ramas de conocimiento a la que pertenecen. En ese sentido, un 50% del alumnado corresponde a la rama de Ciencias Sociales y Jurídicas, un 24,7% a Ciencias de la Salud, un 11,7% a Artes y Humanidades, un 9,3% a Ciencias y un 4,2% a la rama de Ingenierías y Arquitectura.

Un 2,7% del alumnado refieren presentar una **discapacidad**, siendo superior el porcentaje en los chicos (4,4%) que en las chicas (1,8%) ( $p=0.021$ ). En cuanto a la edad, el alumnado de 24 años y más es el que en mayor proporción señala tener una discapacidad (7,1%) frente al resto del alumnado (1,9%) ( $p=0.003$ ).

**Situación personal y familiar:** Un 92,7% del alumnado refiere estar soltero/a (94,6% de los hombres, 91,9% de las mujeres), un 6,4% (4,7% de hombres y 7,3% de mujeres) indica vivir en pareja o estar casado y un 0,9% (0,7% y 0,8%) informa estar separado/a o viudo/a. En cuanto a la **carga familiar**, un 3,7% del alumnado refiere tener hijos/as (2,4% de los hombres y 4,5% de las mujeres), principalmente es el caso de estudiantes de 24 y más años, entre los que un 23,1% señala tenerlos. La mayoría informan que viven con sus progenitores (63,8%), siendo superior el porcentaje en el caso de los hombres (68%) que en el de las mujeres (61,7%).

Respecto a la ubicación del **domicilio** durante el curso escolar, la mayor proporción de estudiantes vive en barrios de Murcia (38,2%), seguido de otras poblaciones de la Región de Murcia (35,3%). Un pequeño porcentaje reside fuera de la Comunidad mientras realiza sus estudios (2,3%)

Un 5,3% (48) del alumnado es **extranjero**, sin diferencias por sexo, principalmente de países de América del Sur (2,5%) y de Europa Occidental (1,4%). Un 1,4% del alumnado refiere ser de **etnia** gitana, un 7,4% pertenecer a etnias de zonas geográficas de Europa Occidental, un 0,4% a zonas sudamericanas, un 0,1% africanas y un 0,25% se considera de etnia árabe. En cuanto a la procedencia de sus progenitores, el 93,8% son españoles, por tanto sólo un 6,6% son hijos/as de inmigrantes.

La **media de dinero del que disponen mensualmente** es 222,85€ con un error típico de 0,081, siendo su distribución muy similar por sexo e incrementándose a medida que se aumenta la edad. Un 68,2% refiere que su **principal manutención** corre a cargo de sus progenitores, sin diferencias por sexo (69,4% de alumnos y 67,3% de alumnas) y siendo muy inferior este porcentaje en el grupo de alumnado de 24 y más años (31,5%) ( $p=0.000$ ). Un 39,7% de las personas encuestadas refieren tener su fuente principal de ingresos mediante una **beca**, observándose diferencias por sexo a favor de las alumnas (34,7% de hombres y 42,1% de mujeres) ( $p=0.031$ ). Un 9,3% (9,8% de alumnos y 9,3% de alumnas) indica **trabajar durante todo el curso**. Este ítem también está muy relacionado con la edad, de tal manera que a mayor edad se incrementa el porcentaje de estudiantes que trabajan ( $p=0.000$ ). Un 12% refiere **trabajar en periodos vacacionales**, siendo superior el porcentaje en el caso de los alumnos (16,8%) que en el de las alumnas (9,9%) ( $p=0.003$ ).

En relación a su **creencia religiosa**, un 50,9% informa ser creyente en religión católica u otra y un 49,1% se considera agnóstico, encontrándose diferencias por sexo (44,4% de alumnos y 53,6% de alumnas son creyentes).

La gran mayoría del grupo encuestado (89,1%) afirma tener amigos/as “de verdad o íntimos”. Los temas más valorados en la amistad son la “ayuda mutua” (60,1%), entendimiento (62,9%), “disfrutar del tiempo libre” (50,3%) y “compartir las mismas aficiones y gustos” (49,1%).

El colectivo estudiantil encuestado pertenece en el 3,9% a alguno de los colectivos con **representación en el Claustro** (Grupos A, B, C y D) y **participa** en las **elecciones** de representantes en el 15,4%, siendo en el alumnado de la rama del conocimiento de Ciencias de la Salud donde encontramos un mayor porcentaje de participación (22,6%), frente al alumnado de la rama de Ciencias, que manifiesta un menor interés (5,9%) en esta cuestión.

En general, el colectivo estudiantil no participa “nada” (59,7%) o participa “poco” (35,5%) en las actividades de los colectivos con representación en el claustro. El alumnado participa mayoritariamente (77,4%) en la elección de representantes del curso y titulación. Participa en mayor medida el grupo más joven de 17 a 20 años (80,4%) que el de 24 años en adelante (69,0%).

La gran mayoría (85,2%) del colectivo estudiantil no pertenece a ninguna **asociación**. Los hombres pertenecen en mayor porcentaje (15,5%) que las mujeres (7,2%) a asociaciones fuera de la UMU ( $p=0,001$ ). Las asociaciones preferidas por quienes pertenecen a alguna son las “de carácter cultural, deportivo o recreativo” (64,7% del grupo implicado) y, en menor medida, las “de autoayuda, ayuda o solidaridad” (24,8%), las “de carácter ecologista, social o político” (19,5%), las “de carácter religioso” (11,3%) y, finalmente, “otras asociaciones (Erasmus, voluntariado, grupo juvenil...)” (8,3%). Dos tercios del colectivo (64,1%) se juntan para el “intercambio de apuntes (hacer, recibir apuntes de asignaturas)” y para “otras actividades relacionadas con el estudio (preparar exámenes, trabajos, etc.)” (64,1%), siendo mayor la participación en el caso de las mujeres en ambos casos.

En relación a las vías de información y comunicación más utilizadas, así como a los canales que consideran más oportunos, observando que hay concordancia. De tal manera que se consideran las mejores vías de comunicación el correo electrónico universitario (24,2%), la página web de la UMU (18,2%), el profesorado (18,1%) y los delegados (10,1%).

## 2. Estudios y Estrés percibido

En relación a la importancia para el alumnado de **obtener buenos resultados** en los estudios universitarios observamos que sí la tiene para un 94,6%, siendo superior el porcentaje en mujeres (95,7%) que en hombres (91,2%). Además el alumnado más joven opina en mayor medida que es importante obtener buenos resultados (96,2%) que en los otros grupos de edad ( $p=0.032$ ). Sin embargo no se detectan diferencias por ramas de conocimiento.

El **nivel de exigencia** en los estudios es elevado para el 80% del alumnado, aunque se observan diferencias por sexo (dado que tienen esta opinión en mayor proporción las mujeres que los hombres) y según la rama de conocimiento a estudio. En este caso el alumnado de las carreras de Ciencias y Ingenierías y Arquitectura opinan en mayor proporción que tienen un muy alto nivel de exigencia frente a Arte y Humanidades.

Un 71,9% del alumnado universitario reconoce tener **planes profesionales concretos para su futuro**, siendo superior el porcentaje entre las mujeres (75,4%) que entre los hombres (64,2%).

El alumnado **accede a la Universidad** principalmente por la vía de Selectividad. No todos consiguen cursar los estudios que eligieron en primera opción (74,8%), sino que hay un 17,8% que realiza estudios elegidos en segunda opción y un 4,3% que estudia la carrera seleccionada como tercera o cuarta opción.

La **nota media global** del alumnado universitario ha sido de un 6,81, con una desviación típica de 1,073. Se observa diferencias por ramas de conocimiento, siendo la más alta la media en Arte y Humanidades (7,24) y la más baja la puntuación promedio de la rama de Ciencias (6,41). De media el alumnado arrastra una asignatura pendiente (1,22), con una desviación típica (DT) de 1,780, aunque la mayoría no tiene ninguna, siendo mayor la mediana en los hombres (Mediana: 1; Media: 1,50; DT: 1,913) que en las mujeres (Mediana: 0; Media: 1,09; DT: 1,716). Por grupos de edad es superior la mediana entre los más adultos (Mediana: 1). Y por ramas de conocimiento la media es mayor en Ciencias Sociales (1,42) y la más baja en Ciencias (0,73). Sin embargo, la mediana es 0 en todas las ramas excepto en Ingenierías y Arquitectura que asciende a 1.

Respecto a la **asistencia en horas lectivas en la última semana**, un 82,1% del alumnado reconoce haber asistido a la mayoría de las clases, un 10,8% a más de la mitad, un 6,1% a algunas clases y un 1% afirma no haber asistido a clase. El alumnado más adulto asiste a la mayoría de las clases en mayor porcentaje (86,2%) que el alumnado de 21 a 23 años (81,0%). Sin embargo este grupo de 24 años y más es el que en mayor medida no asiste a ninguna clase (3,1%). Por ramas de conocimiento el alumnado de Ciencias de la Salud presenta un porcentaje inferior al resto (68,8%).

En relación al **tiempo dedicado durante una semana normal al aprendizaje**, los datos revelan que el alumnado universitario dedica una media de 15h a las clases magistrales, unas 4h a seminarios prácticos, aproximadamente 3h a estudios o trabajos en grupo, 8h de media al estudio en solitario y algo más de 4h a las tareas en casa y preparación de informes. Por otro lado, observamos que dedican pocas horas de media a las tutorías (0,6), la realización de grupos de estudio o de trabajo organizados por ellos mismos (2,25) o las prácticas en empresa u otros centros (0,66).

Respecto a las **fuentes de estrés académico**, se ha usado la Escala de Estrés Académico para valorar la preocupación por distintas circunstancias académicas. Presentan mayor proporción de agobio (siempre o a menudo) por la realización de los exámenes (82,9%), por la exposición de los trabajos en clase (77,0%), por sobrecarga académica (75,6%) y por falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas (74,9%). Por otra parte, señalan en mayor medida no sentir agobio (pocas veces o nunca) por tener

que acudir al despacho del profesorado en tutorías (78,7%) o por la competitividad entre compañeros (76%). En general los porcentajes de agobio son superiores en las chicas que en los chicos. En cuanto a la edad solo observamos diferencias en relación a la tarea de estudio, que parece disminuir con la edad.

Casi el 53% del alumnado refiere haber sentido altos **niveles de estrés a causa de los estudios**. Además, un 50% considera que el estrés se ha ido incrementando conforme cursaba los estudios. Los mayores índices de estrés percibido se observan en estudiantes del área de Arte y Humanidades, seguido de Ingenierías y Arquitectura. Un 62% refiere que el estrés ha influido en su nivel de salud, siendo este porcentaje superior en las mujeres (68,3%) que en los hombres (48,1%).

Asimismo, un 80% del alumnado considera que su **calidad de vida** es buena, frente a un 19,6% del alumnado que opina que es regular, mala o muy mala. A medida que aumenta la edad disminuye el porcentaje de personas que refieren tener una calidad de vida buena.

También se ha utilizado un cuestionario de **satisfacción con los estudios** para conocer la opinión del alumnado sobre cuestiones relativas a la relación con el profesorado y con los estudios en general. La mayoría del alumnado opina que no tiene dudas sobre haber escogido la carrera adecuada (78,2%). Encontramos diferencias por grupos de edad observando que las dudas sobre haber escogido la carrera adecuada son mayores en el grupo de 21 a 23 años. Aquellos estudiantes que eligieron la carrera en primera opción señalan en menor proporción albergar dudas sobre la carrera seleccionada (19,4%) frente a los que la eligieron en segunda opción (26,8%) y los que la seleccionaron en tercera opción o superior (48,8%). Un tercio del alumnado opina estar desorientado/a en los estudios (32%). Mayoritariamente el alumnado afirma que le gustan los estudios que está realizando (92,8%), encontrando nuevamente relación con el puesto de elección de la carrera ( $p=0.0041$ ). Un 35% que refiere que tiene pocas posibilidades de aportar sus ideas propias y propuestas a los estudios, siendo el desacuerdo con esta afirmación mayoritario entre las mujeres (70,5%).

En relación con el **profesorado**, un 91,9% refiere llevarse bien, siendo superior este porcentaje en las mujeres (93,7%) que en los hombres (88,3%) ( $p=0.000$ ). Dos tercios del alumnado (65,7%) se sienten bien evaluados por los docentes, siendo superior el porcentaje entre las mujeres (67,3%;  $p=0.007$ ). Un 76,8% de estudiantes opina que el profesorado debe representar con claridad el saber, el poder y la autoridad, siendo esta opinión más apoyada en el caso de las mujeres (79%) que en el de los hombres (71,5%) ( $p=0.0013$ ). Sin embargo, algo más de la mitad (65,8%) refiere echar en falta que los docentes propongan una relación de apoyo y ayuda al aprendizaje. Casi la mitad (46,4%) opina que echa de menos que el profesorado fomente la participación en clase. Y un 64,6% del alumnado afirma que echa en falta que los docentes utilicen métodos y técnicas pedagógicas que posibiliten crecer en capacidad crítica, iniciativa, autonomía y responsabilidad. Por sexo existen diferencias ( $p=0.043$ ), siendo el apoyo a esta afirmación superior en el caso de los hombres (69,2%) que en el de las mujeres (62,3%).

En relación a las cuestiones de la **organización**, un 37,2% opina que es “caótica” e impide un buen aprovechamiento. La mitad del alumnado (51,5%) opina que le parece acertada la proporción entre clases magistrales, trabajo en grupo y trabajo individual, sin embargo en el caso de los hombres el porcentaje que no está de acuerdo con la afirmación es (51,4%). Y un 65,7% refiere que no le gusta asistir a eventos culturales o de otra índole en el Campus.

### 3. Salud y satisfacción vital

Con referencia al **aspecto físico**, la mayoría del alumnado (78%) está satisfecho con él. En cuanto a los hábitos de vida, un 77,4% refiere que procura alimentarse bien, un 56,7% que duerme y descansa bien y un 56,7% que procura hacer el suficiente ejercicio. Por otra parte, un 37,3% del grupo encuestado opina que tiene miedo a caer enfermo y un 48,5% que a su edad debería preocuparse más por la prevención de enfermedades. Se han encontrado diferencias por sexo y grupos de edad en alguna de estas cuestiones.

Mayoritariamente han referido **cuidar** “bastante” de **su salud** (58,6%) y sólo un bajo porcentaje dice no cuidar “nada” de su salud (1,9%). Los hombres presentan proporciones mayores en los extremos de respuesta (“mucho”: 12,9% y “nada”: 3,4%) respecto a las mujeres (8,4% y 1,3% respectivamente).

En cuanto al **tiempo que dedican a actividades cotidianas** observamos que pasan una media de 7 horas diarias (Desviación Típica: 2,863) delante del ordenador de las cuales 3 (Desviación Típica: 1,67) están relacionadas con el trabajo. El tiempo medio que emplean al día en caminar es de 1 hora (Desviación Típica: 41,336) con valores más altos en los chicos. Además, duermen una media de 7 horas al día durante la semana (Desviación Típica: 1,15), incrementándose a 9 horas en el fin de semana (Desviación Típica: 1,45). En cuanto a la cantidad de días al año que manifiestan haber estado enfermos se obtiene una media de 9 días (Desviación Típica: 12,55; Mediana: 5), siendo algo superior en chicas.

En cuanto a la **percepción del nivel de salud** del colectivo de estudiantes hemos usado la escala validada “EQ-5D-3L, mediante la cual se pregunta al alumnado en qué medida tiene o no dificultades con la movilidad, el cuidado personal, la realización de las actividades cotidianas, así como si presenta dolor o malestar y si se encuentra ansioso o depresivo, y se les solicita que valoren el nivel de salud en una escala del 0 al 100.

Un elevado porcentaje (96,2%) refiere no tener problemas para caminar, un 99,5% no presenta problemas en el cuidado personal, un 92,2% afirma tener dificultades para realizar actividades cotidianas relacionadas con el trabajo, los estudios ni las tareas domésticas y familiares. Un 70,4% afirma no presentar dolor o malestar y un 67,2% no tener síntomas relacionados con la ansiedad o la depresión, sin embargo un 30,2% ha respondido “*estoy moderadamente ansioso/a o deprimido/a*”, siendo mayor el porcentaje ( $p=0.013$ ) en las chicas (31,5%) que en los chicos (27,7%).

La puntuación media referida al nivel de salud, siendo 0 el peor estado imaginable y 100 el mejor, asciende a 79,35, con una Desviación Típica de 15,832. No observamos diferencias por sexo, edad, curso, ni por ser o no creyente, tener o no una discapacidad, ser o no extranjero, ni por la disponibilidad económica, ni el nivel de estudios de los progenitores, ni el uso de farmacoterapia en el último año. Sin embargo, sí parece tener relación con la situación laboral paterna, con mayor nivel de autopercepción de salud si el padre está trabajando. También se ha observado que influye positivamente en la percepción del nivel de salud tener capacidad de movilidad, poder realizar las actividades cotidianas, el autocuidado, la calidad de vida percibida, el estado de salud en el último año, estar conforme con la apariencia física, realizar actividad física y la autoconfianza. Ocurre lo contrario, es decir desciende la percepción del nivel de salud con el malestar físico y con la ansiedad o depresión, así como con el nivel de estrés percibido por diferentes circunstancias sociales.

Por otra parte un 76.1% considera que su **salud durante el último año** ha sido buena, sin diferencias por sexo ni grupos de edad.

De media el alumnado refiere **haber estado enfermo** en 1 una ocasión (1,08; Desviación Típica: 1,813). La mayoría de estudiantes (68,7%) manifiesta haber ido al

médico en los últimos seis meses siendo en las mujeres el porcentaje (72,0%) mucho más elevado ( $p= 0.002$ ). Los motivos más comunes de estas visitas han sido por enfermedad (52,8%), revisión dental (28,8%) o médica (23,2%). Los motivos menos señalados han sido “para una exploración preventiva de cáncer” (2,8%), “por una vacuna” (5,8%) y “por accidente” (5,8%). Asimismo, un 10% afirma haber estado en tratamiento psicoterapéutico, siendo estos porcentajes mayores en las chicas (11,5%;  $p= 0.020$ ) y en el grupo de mayor edad (19,5%;  $p= 0.000$ ). Un porcentaje elevado (38%) afirma haber tomado analgésicos en el último mes, un 18,5% antibióticos. Por otra parte, la mayoría (58,9%) refiere haber tomado medicamentos sin prescripción médica, sin observar diferencias por sexo ni por grupos de edad.

En relación a la **valoración de las condiciones de vida y de la propia persona** observamos que la mayoría de los estudiantes afirma estar satisfecho con su vida (70,7%), tener una imagen positiva de sí mismo (67,15%) y haber obtenido las cosas que querían (61,2%). Igualmente, consideran que sus condiciones de vida son excelentes (55,2%). En este sentido, el alumnado muestra una satisfacción elevada con respecto a sus habilidades personales y sociales, así obtienen los porcentajes más elevados, entorno a un 80%, para las variables relacionadas con la tolerancia. Respecto a la toma de decisiones y resolución de conflictos, aproximadamente un 70% del alumnado está satisfecho con estas habilidades: *analizar las situaciones y tomar las decisiones adecuadas, resolver los retos o problemas, resolver los conflictos, negociar*. Porcentaje similar al observado respecto a las habilidades de comunicación. Por otro lado, cerca del 30% está insatisfecho con sus habilidades referentes al uso del tiempo y el control emocional. En general, son las chicas las que obtienen porcentajes de satisfacción más elevados que los chicos en todas estas habilidades.

En referencia a su **autoconcepto**, un gran porcentaje refiere sentirse bien cuando está con sus amistades (88,0%), estar satisfechos con su forma de ser (81,8%) y estar orgullosos con su trabajo en la universidad (63,3%).

Para la mayor parte del colectivo, las **fuentes de agobio** principales provienen de las exigencias de las asignaturas (97,2%), los estudios en general (96,1%) y la situación socio-política (81,1%). Un porcentaje menor considera que el futuro laboral (70,9%), el tener que compatibilizar estudios con trabajo (65,5%) y la situación familiar (59,0%) suponen fuentes de estrés. En general, son las chicas las que manifiestan porcentajes mayores de agobio con respecto a estas situaciones.

### Comportamientos y estilos de vida relacionados con la salud

En relación a los **estilos de vida**, se les ha preguntado por la actividad física, la alimentación, la sexualidad, el consumo de sustancias tóxicas y la higiene, entre otras cuestiones.

#### **Actividad física:**

Se dedica una media de 4,6 horas/semana a realizar **actividad física**, siendo superior estadísticamente en hombres (6,1). Uno de cada 4 no realiza ningún tipo de actividad física diariamente, aunque la mayoría lo practica de a 1 a 2 veces por semana. Observamos que la mayor parte del alumnado se encuentra por encima del mínimo de actividad física recomendado por la OMS (90 minutos más de media semanal), dado que la media se encuentra en 240 minutos semanales. Los principales motivos para practicar deporte son para mantenerse en forma (83,3%) y por diversión (52,1%). La principal causa argumentada para no realizar deporte es por la falta de tiempo (64,9%). Un 25,3% de las personas encuestadas están inscritas en algún gimnasio, estando los chicos (31,7%) inscritos en mayor proporción ( $p=0.001$ ) que las chicas (21,9%) así como el grupo de más edad (31,5%) ( $p= 0.012$ ). Sin embargo, apenas el 8% está federada en algún deporte, estando los chicos (17,8%) muy por encima ( $p= 0.000$ ) de las chicas (3,4%). Entre las

actividades que realizan para relajarse, la principal es “quedar con los amigos” (73,6%), en segundo lugar “escuchar música” (72,5%) y en tercer lugar “Internet” (66,4%), con algunas diferencias por sexo y por rama de conocimiento.

### **Alimentación:**

La altura y peso medio del alumnado es de 169,6 cm y 63,8 kg respectivamente. La media del peso en hombres es de 73,64kg frente a los 55,88kg de las mujeres. Este peso sufre un ligero aumento conforme aumenta la edad. Se ha calculado el Índice de Masa Corporal (IMC) en el alumnado, de manera que un 77,6% de la población se encuentra en normopeso, siendo la tendencia al sobrepeso ligera (12,6%) presentando un 2% obesidad. Sin embargo es de destacar el elevado porcentaje de sobrepeso en varones (21,8%) y la tendencia a tener más peso del adecuado según aumenta la edad. Observamos que el alumnado tiende a distorsionar la valoración de su imagen corporal y se valoran con más peso del debido dado que un 47,9% opina que tiene un peso adecuado, un 32,8% refiere que está “un poco gordo/a”, siendo tendencia mayor en las mujeres. En cuanto al **peso ideal** propuesto por el colectivo, la media se sitúa en 61,1kg, con diferencias por sexo siendo en los hombres de 73,64Kg frente a los 55,88Kg de las mujeres, y observando que incrementa con la edad. Respecto al IMC ideal, las mujeres (10,6%) tienen mayor tendencia que los hombres (1,1%) a proponer pesos ideales que dan como resultado Delgadez, además los hombres (14,6%) refieren pesos ideales cercanos al sobrepeso en mayor proporción que las mujeres (2,2%).

En relación al consumo de alimentos, un tercio del alumnado consume productos hipercalóricos de manera semanal (golosinas, bollería, comidas rápidas y bebidas gaseosas), además alrededor de un 10% consume estos productos hipercalóricos diariamente. En general los hombres tienen a tomar más comida rápida y refrescos y las mujeres a tomar más golosinas y bollerías. Asimismo, casi la mitad del alumnado (43,8%) toma productos salados como patatas o frutos secos semanalmente y un 10,6% diariamente, con el peligro asociado de sufrir patologías como hipertensión arterial. En el análisis por grupos de edad se observa claramente en todos los casos que según aumenta la edad disminuye el consumo de estos productos.

Las recomendaciones mínimas en cuanto al consumo de frutas (51,3%), verduras y ensaladas (50,4%) sólo son alcanzadas por la mitad de la población aproximadamente. El consumo de carnes y fiambres a diario (52,6%) es superior a lo recomendado. Un 84,8% del alumnado refiere consumir pescados y legumbres semanalmente, siendo por tanto su consumo adecuado. Por sexo observamos diferencias, de manera que el consumo de ensaladas, verduras, pescados y legumbres es más frecuente en las mujeres, y el consumo de carne y embutidos es mayor en los hombres (54,1%). El grupo de edad que menos cumple las recomendaciones es el intermedio (21 a 23 años).

Por otra parte un 14,4% refiere estar a dieta de manera habitual, siendo mayor ( $p=0.000$ ) la tendencia a ponerse a dieta en el caso de las mujeres (42,4%) frente a la de los hombre (25,2%).

El colectivo encuestado come normalmente durante el curso académico mayoritariamente (64,3%) en el hogar familiar. Además, si sumamos a los que lo hacen en su piso compartido (22,3%) llegamos a un 86,6% que comen en su domicilio frente a un 10,4% que lo hacen en un establecimiento público universitario, donde el 6,4% lo realiza en los comedores universitarios, un 2,4% en colegios mayores/residencias y 1,6% en bar o cafetería.

Por otra parte se ha analizado el **consumo de café**. Más de la mitad de los encuestados (57,5%) no consume café y un 37,5% lo consume de forma moderada (1 o 2 tazas al día). Solo un 5% tiene un consumo destacable.



En cuanto al **número de comidas** que deben realizarse diariamente, el grupo encuestado sigue las recomendaciones nutricionales que indican que al menos deben realizarse 3 comidas al día, aunque lo más idóneo sería entre 4 y 5, dado que de media toman 4,06 comidas/día. Sin embargo hay que destacar que un 10,7% sigue sin desayunar.

Para el **análisis de las actitudes hacia la comida** se ha utilizado el **Test de "Actitudes hacia la Comida"** su versión de 26 ítems (EAT-26). Un 89,6% del alumnado presenta bajo riesgo de trastornos de conducta alimentaria (TCA) y un 10,4% presenta riesgo TCA. El riesgo es mayor en las mujeres (12,6%) frente a los hombres (6,1%). Respecto a la edad, el riesgo va disminuyendo según aumenta la edad, siendo el grupo más vulnerable el de 17 a 20 años (12,1%). En cuanto a la **satisfacción con la apariencia**, se observa que el riesgo de trastorno de conducta alimentaria va aumentando progresivamente según se van considerando menos satisfechos con su apariencia, pasando de 6,9% cuando están totalmente satisfechos con la apariencia hasta el 22,4% en el caso de estudiantes que no están nada satisfechos con su apariencia. De igual manera se observa que el porcentaje de sufrir riesgo de trastorno del comportamiento alimentario entre el alumnado que está a dieta de forma más asidua, pasando del 2,5% entre los que refieren no estar a dieta nunca a un 62,5% del alumnado que comunica que siempre está a dieta ( $p=0.000$ ).

### **Sexualidad:**

La media de edad en la que tuvieron su primera relación sexual completa se sitúa en torno a los 17 años. Un 82,9% del alumnado refirió que si había tenido relaciones sexuales completas. El 93,8% del alumnado toma precauciones usando algún método anticonceptivo, sin embargo aún existe un porcentaje de estudiantes (6,2%) importante que respondió que no utiliza ningún método anticonceptivo. El método más utilizado es el preservativo o condón (75,7%), seguido de la píldora, el parche o la inyección anticonceptiva siendo utilizado por el 25,3% de estudiantes. A medida que aumenta la edad el porcentaje de estudiantes que no utilizan ningún método anticonceptivo o que usa la marcha atrás se eleva. La gran mayoría (77,4%) utiliza siempre el preservativo en su primer contacto sexual con una nueva pareja, siendo más común en hombres (14,2%) la conducta de usarlo sólo a veces.

Con respecto a la **postura frente al uso del preservativo**, el 61,5% del alumnado refiere que lo utilizaba siempre, el 28,6% que si lo utilizaba, pero no siempre, el 6,4% que no lo utilizaba, pero pensaba utilizarlo y el 3,5% contestó que no lo utilizaría nunca. A medida que aumenta la edad, disminuye la respuesta de que se utilizaba el preservativo "siempre".

La media de **parejas sexuales del último año** es de 1,46. Tres cuartas partes del colectivo manifiesta haber tenido 2 parejas o menos y la mitad señalan 1 o menos en los últimos 12 meses. Esta media es inferior en mujeres. A lo largo de la vida la media de parejas sexuales es de 3,48 habiendo tenido el 75% de los estudiantes 2 o menos parejas siendo la media superior en hombres (4,58). El 28,9% respondió haber tenido sexo 2 o 3 veces por semana en los últimos 3 meses siendo mayor el porcentaje en el grupo de edad de 21 a 23 años (37%).

En cuanto a las **revisiones ginecológicas**, casi la mitad de las encuestadas nunca se ha realizado una. Únicamente el 18% de las alumnas manifiestan realizarse revisiones de forma regular. Conforme aumenta la edad el número de mujeres que se realiza las revisiones con regularidad y alguna vez asciende.

### **Consumo de alcohol:**

Los resultados indican que casi la mitad de estos estudiantes manifiestan haber **bebido alcohol** en el último mes frente al 19,2% que refiere no beber prácticamente nunca. Además, el 10% reconoce haber bebido los días laborales y los fines de semana, siendo la ingesta más elevada en hombres (13,4%). El grupo de más de 24 años es el que señala en

mayor proporción no consumir alcohol prácticamente ningún día (28,25). Observamos que únicamente el 23,5% del alumnado no ha consumido alcohol entre semana o durante el fin de semana. Por el contrario, la mayor parte del colectivo ha consumido bebidas alcohólicas ya fuese entre semana o en fin de semana. Por sexo, las mujeres universitarias refirieron en mayor proporción consumir alcohol entre semana (77,8%). Durante los fines de semana, un 71,9% del alumnado refiere consumir alcohol siendo mayor el porcentaje en las mujeres (73,6%). Entre el alumnado que si consume alcohol, observamos un consumo ligero en función de la clasificación del Observatorio Nacional de Drogas incrementándose los porcentajes de consumos altos, excesivos o de gran riesgo en el fin de semana.

Además se ha utilizado la Escala de Dependencia Alcohólica (CAGE) para conocer la situación del alumnado universitario. Un 83,4% del alumnado que ha respondido a esta cuestión obtiene valores normales o negativos, y un 16,6% del alumnado obtiene una puntuación positiva, es decir, se consideraría que tienen riesgo de tener dependencia alcohólica.

En cuanto a la intención de reducir el consumo de alcohol, un 3,8% del alumnado opina que va a reducir drásticamente su consumo de alcohol en los próximos 6 meses, y un 1,1% opina que va a reducir el consumo en los próximos 30 días,

#### **Consumo de tabaco:**

Un 70,3% del alumnado refiere no fumar, observándose un porcentaje mayor en hombres (73,2%) que en mujeres (68,9%), pero sin diferencias estadísticas. La prevalencia de consumo de tabaco diario se sitúa en un 16,3% (16,2% en hombres y un 16,6% en mujeres) y de consumo ocasional en un 13,4% (10,6% en hombres y un 14,5% en mujeres). La prevalencia del consumo de tabaco se incrementa entre la población universitaria más adulta ( $p=0.000$ ), pasando de un 12,2% en el grupo más joven al 33,3%. Igualmente aumenta el porcentaje personas que fuman más de 10 cigarrillos a medida que aumenta la edad. Al analizar el consumo de tabaco por ramas de conocimiento observamos diferencias estadísticamente significativas ( $p=0.002$ ) siendo superior el consumo en disciplinas relacionadas con el Arte y las Humanidades (23,4%).

La edad media de inicio al consumo de tabaco del colectivo encuestado se sitúa en torno a los 15-16 años, y el número de cigarrillos que consumen al día se sitúa en 6,7 cigarrillos al día con una desviación típica de 5,738. Los hombres consumen más cantidad de cigarrillos de media (7,05 cig/día) que las mujeres (6,63 cig/día). La media de cigarrillos al día consumidos por el alumnado que fuma diariamente es algo superior (9 cig./día) con una desviación típica de 5,567. Un 7,2% tenían previsto dejar de fumar en los próximos 30 días y un 25,5% de ellos en los próximos 6 meses.

En cuanto a la Exposición al Humo Ambiental de Tabaco (HAT) un 5,2% refiere estar expuesto en la Universidad, un 24,3% en el Hogar, un 2,4% en el trabajo y un 32,7% en lugares de ocio. Se ha detectado diferencias estadísticas en la exposición en lugares de ocio de tal manera que las personas que no fuman refieren estar en mayor proporción expuestas al humo de tabaco que las fumadoras.

#### **Consumo de drogas ilegales:**

Ha probado algún tipo de droga ilegal un 48,9% (alumnos: 54,3%; alumnas: 46,9%), existiendo diferencias por sexo ( $p=0.045$ ) y siendo lo más habitual haber probado una sola droga. Un 48% del alumnado ha probado en alguna ocasión el Hachis o la marihuana, un 5,6% ha probado la Cocaína, un 3,3% el Éxtasis, un 4% el Speed o Anfetaminas, un 3,5% los Alucinógenos (LSD), y un 3,5% otras drogas. La sustancia más consumida en los últimos treinta días es el cannabis (14,9%). La edad media de inicio al consumo de drogas ilegales es ligeramente inferior en las chicas. La droga que menor edad de inicio presenta es la Marihuana o Hachís (16,87 años). En el caso de la Cocaína la edad

Media se sitúa entorno a los 19 años. En cuanto al Éxtasis la edad de inicio se encuentra en los 18,62 años. En relación a las Anfetaminas o Speed la edad media se sitúa en los 18,94 años. El porcentaje de estudiantes que tras probar el Hachís o la marihuana continúan consumiéndola, bien de forma diaria o esporádica, es muy elevado destacando los chicos.

### **Actividades diarias**

El colectivo encuestado dedica una media de 1,5 horas/semana a realizar **actividades culturales** como ir al cine, al teatro, a exposiciones, museos o conciertos. No observamos diferencias por sexo si bien, podemos observar como el alumnado más joven dedica menos tiempo con respecto al más adulto.

En relación al tiempo dedicado a **jugar al ordenador, videoconsolas y videojuegos** el alumnado refiere dedicar una media de dos horas y media a la semana. Por sexo encontramos una media superior en los hombres frente a las mujeres. Asimismo, existen diferencias en cuanto al tiempo empleado por grupos de edad siendo superior entre el alumnado más joven con respecto al grupo de más de 24 años. En cuanto al tiempo dedicado a navegar o chatear por Internet la media se sitúa en 7,5 horas a la semana. No se han encontrado diferencias por sexo.

Por otra parte, estos jóvenes dedican casi 8 horas a la semana a **estar con sus amistades o pareja**. Encontramos diferencias por grupos de edad siendo los más adultos los que muestran una menor dedicación.

Además, dedican una media de 5,6 horas semanales a ver la **televisión**, siendo similar dicho tiempo por sexo y por grupos de edad. En referencia al tiempo dedicado a leer libros no relacionados con el estudio los resultados indican una media de 2,7 horas en la última semana. No hallamos diferencias entre chicas y chicos. Sin embargo, si se observan diferencias por grupos de edad, el alumnado de más de 24 años dedica más tiempo que el resto de estudiantes.

El tiempo que dedican a **desplazarse hacia la Universidad** es de unas 5,4 horas a la semana. Se observan diferencias únicamente por grupos de edad, el alumnado más adulto dedica menos tiempo que el resto de sus compañeros. Los medios de desplazamiento hacia la Universidad por parte de los estudiantes son variados. Principalmente se desplazan en autobús urbano o interurbano, en coche, caminando, en bicicleta y en motocicleta. Los hombres emplean el coche con mayor frecuencia que las mujeres y éstas usan más el autobús urbano que los hombres. Asimismo, los hombres utilizan en mayor medida que las mujeres la motocicleta o la bicicleta para sus desplazamientos. Por grupos de edad, observamos que el grupo de 24 años utiliza el coche con mucha mayor frecuencia que el resto de grupos. Además, el alumnado de 17 a 20 años utiliza el autobús urbano o interurbano con más asiduidad que el resto de compañeros.

### **Actitud frente a la conducción**

En cuanto a las **actitudes frente a la conducción**, casi la totalidad de los estudiantes utiliza frecuentemente el cinturón de seguridad, el 7,7% lo hace la mayoría de las veces y el 1,2% lo usa únicamente algunas veces. No observamos diferencias ni por sexo, ni por grupo de edad o rama de conocimiento. Además, de los estudiantes que se desplazan en moto, ciclomotor o bicicleta la mayoría utiliza el casco siempre o casi siempre. Una parte considerable de alumnos no lo utiliza nunca o únicamente algunas veces. Se observan diferencias por sexo siendo los hombres los que señalan utilizarlo con mayor frecuencia que las mujeres.

En referencia a respetar los límites de velocidad, una parte considerable de los jóvenes afirma conducir normalmente a más de 20 Km/h por encima del límite de la velocidad, si bien casi la mitad de los estudiantes señala que normalmente conduce por debajo o al límite de velocidad. Las mujeres conducen por debajo o al límite de velocidad en

mayor proporción que los hombres. A la inversa, los hombres conducen normalmente a más de 20 km/hora por encima del límite en mayor medida que las mujeres.

En relación a haber **conducido bajo los efectos del alcohol u otras drogas**, la mayoría de los encuestados afirma no haber conducido bajo la influencia del alcohol o drogas en las últimas 4 semanas. No obstante, parte del colectivo afirma haber conducido al menos una o dos veces bajo la influencia del alcohol o drogas en las últimas 4 semanas, siendo más frecuente en los hombres que en las mujeres. En cuanto a si han conducido muy cansados o con sueño, casi la mitad del alumnado lo ha hecho alguna vez e incluso varias veces. Los resultados señalan que los hombres lo realizan con mayor frecuencia que las mujeres.

Asimismo, más de dos tercios del colectivo señala que nunca **habla por móvil cuando conduce**, si bien, casi un tercio lo hace muy ocasionalmente y una minoría con cierta frecuencia. Esta práctica es más habitual en los hombres que en las mujeres y en el grupo de los más jóvenes.

### **Higiene**

En cuanto a los hábitos de **higiene**, los resultados muestran que estos estudiantes se duchan o bañan una media de 6,8 veces a la semana. Sin embargo, una parte menor no realiza este hábito más de 2 veces a la semana y una minoría lo hace de 3 a 4 veces. Con respecto a la edad, son los más adultos los que más días a la semana se duchan.

Una parte del alumnado no se **cepilla los dientes** todos los días e incluso algunos afirman que no se los cepilla nunca. Observamos que el hábito de cepillarse de los dientes es más frecuente en las mujeres que en los hombres. Asimismo, encontramos que el 62,3% de los alumnos se revisa la boca cada año y el 21,8% con una frecuencia que sobrepasa el año. Asimismo, el 12,9% no acude a realizarse revisiones de la boca, siendo superior el porcentaje en hombres que en mujeres.

### **Conocimiento, uso y valoración de los servicios y otros aspectos universitarios relacionados con la calidad de vida y la promoción de la salud.**

En relación al **conocimiento de los distintos servicios** de la Universidad de Murcia por parte del alumnado destaca el campus virtual (SUMA, SAKAI) reconocido por casi la totalidad del alumnado (98,1%), seguido de la sección de becas (72,1%) y las instalaciones deportivas (66,5%). Alrededor de la mitad del alumnado conoce la oferta de actividades de ejercicio físico y deporte de la UMU (54,3%), las ofertas de actividades culturales (48,5%) y el SIU (45,8%). Por otra parte, los servicios menos conocidos por el alumnado son la sección de salud laboral (7,4%), el servicio de Gestión Medioambiental del servicio de prevención (8,2%), la oferta de menús cardiosaludables (9,8%) y la oficina verde (11%). Por grupos de edad se observa que hay ligeras diferencias entre los distintos grupos, no existiendo una correlación entre la edad y conocer los distintos servicios.

En referencia a la **utilización de estos servicios** por parte del alumnado que lo conoce destaca el uso del Campus Virtual (97,9%) seguido de la sección de becas (77,3%). Hay una parte de servicios que son utilizados por prácticamente la mitad de alumnado como son la oferta de menús cardiosaludables (55,7%), el servicio de atención alumnado extracomunitario (53,0%), las instalaciones deportivas (48,8%), el programa de intercambio (48,4%), el Servicio de Información Universitario (46,2%), la oferta de actividades culturales (45,5%) y las actividades de ejercicio físico y deportivo (43,3%). Por otra parte, hay ciertos servicios que no son utilizados por ningún estudiante de los que refieren conocerlo como por ejemplo: la asistencia sanitaria y apoyo al universitario, el servicio de cultura, la Universidad Internacional del Mar, así como el servicio de cooperación y desarrollo.

Además, con respecto a la **valoración de estos servicios**, en el caso de que el alumnado refiera conocerlos, la gran mayoría de ellos son valorados como buenos por más

de la mitad del colectivo, no existiendo ningún caso en el que la valoración negativa supere a la positiva. Los servicios valorados de forma positiva por el mayor porcentaje de estudiantes son las instalaciones deportivas (74,5%), la oferta de actividades de ejercicio físico y deportivo (71,9%), el aula senior (67,4 %) y el servicio de voluntariado (67,1%). Sin embargo, obtienen menor porcentaje de valoración positiva los servicios del defensor universitario (52,9%), el programa de intercambio (53,8%), la sección de becas (53,4%), la sección de salud laboral (55,2%) y la oficina verde (55,8%). En general la valoración es más positiva por parte de las mujeres que de los hombres. No se han observado diferencias por grupos de edad.

De **los servicios de la Universidad**, tales como la biblioteca, las aulas, la oferta de formación, la restauración y otros servicios del campus, los más utilizados son, en primer lugar, las aulas para las clases teóricas (97,4%) seguidos de la tarjeta inteligente y el correo electrónico universitario (93,3%), las cafeterías (89,9%), las aulas para las prácticas y seminarios (89,2%), las aulas de informática de libre acceso (88,8%), las fotocopiadoras (86,9%) y la biblioteca (84,5%). A la inversa, son poco utilizados los cursos de informática (10,4%), las prácticas en empresas u hospitales (13,5%), los cursos de idiomas (15,6%) y los servicios bancarios distintos a los cajeros automáticos (19,8%). En cuanto al transporte público, las zonas verdes (53,9%) y las peatonales (67,2%), son usadas por más de la mitad del alumnado. Finalmente, los comedores (72,1%), los menús (66,7%) y los productos de las máquinas expendedoras (69,5%) son utilizados por un tercio del alumnado.

En general la **valoración de los servicios** realizada por el alumnado que conoce los mismos es positiva, obteniendo un porcentaje de estudiantes que opinan que es buena de más de dos tercios del colectivo en todos los casos. Los servicios mejor valorados son la biblioteca, el correo electrónico universitario y la tarjeta inteligente, seguido de las zonas peatonales y de las cafeterías. Opuestamente, consideran en mayor proporción que los servicios son malos para el caso de otros servicios bancarios, el transporte público, los cajeros automáticos, los aparcamientos y las fotocopias. En cuanto a las máquinas de café y aperitivos son valoradas como buenas en una buena parte de los estudiantes. Los servicios de fotocopiadoras y reprografía obtienen una valoración positiva bastante alta. Por último, los aparcamientos son peor valorados por la mayoría de los encuestados.

Además, se ha analizado la **percepción de la calidad global de la Universidad** de Murcia, siendo la media obtenida de 69,4 ( $\pm 1,3$ ) sobre un máximo de 100 puntos. Los aspectos mejor valorados son la competencia profesional ( $63,7 \pm 1,2$ ), la accesibilidad ( $63,0 \pm 1,3$ ) y el apoyo académico ( $60,7 \pm 1,4$ ). Mientras que en el otro extremo, el aspecto menos apreciado ha sido el “entorno físico” ( $53,4 \pm 1,0$ ); elemento relacionado con requisitos de tipo estructural de las aulas, como son el mobiliario, la dificultad para desarrollar trabajos en grupo, la ventilación y la climatización. Se ha encontrado que características como el sexo, el grado de asistencia al centro académico, la puntuación del expediente académico, la financiación mediante becas de estudio, el nivel de calidad de vida percibida e, incluso, las creencias religiosas influyen, en ocasiones de forma notable, sobre el juicio que hace el estudiante del nivel de calidad del centro académico. A grandes rasgos, se podría afirmar que el perfil de los sujetos que conceden de forma significativa una mayor valoración al centro universitario es el de un estudiante del primer curso de pregrado, de género femenino, que asiste habitualmente a clase, con una nota media superior o igual al aprobado, con una beca de estudios y que tiene creencias religiosas.

### **Clima académico y cuestiones relacionadas con la violencia**

En la mayoría de las cuestiones relacionadas con el clima y la relación con los compañeros, el alumnado valora positivamente la situación de forma mayoritaria con porcentajes superiores al 80%. Un 90,5% del alumnado refiere sentirse satisfecho con como se vive la igualdad entre hombres y mujeres no encontrando diferencias por sexo. Un 89,1% refiere acuerdo con la **relación de tolerancia y convivencia positiva entre sus compañeros y compañeras**. Un 83,7% opina que el **ambiente general de la Universidad**

**es positivo y le ayuda a sentirse bien** disminuyendo el acuerdo conforme aumente la edad ( $p=0.001$ ). Un 81,9% que está satisfecho con **como se transmiten y viven los valores de convivencia en la Universidad**, siendo nuevamente superior el acuerdo entre el grupo de estudiantes más joven (85,2%) frente al más adulto (69,7%) ( $p=0.001$ ). Y un 85,6% está en desacuerdo con que el clima general sea tenso, crispado o poco propicio para estar a gusto, encontrando diferencias por sexo (Hombre: 80,5%; Mujer: 87,8%).

En cuanto a las cuestiones relacionadas con la **violencia** bien sea física o psicológicas incluida el acoso sexual, de forma mayoritaria el alumnado muestra su desacuerdo con las mismas, siempre con valores superiores al 90%. De tal manera que en un porcentaje bajo, entre el 6 y 10%, refieren haber sufrido alguna de estas situaciones, aún así son a considerar y estudiar para evitar.

### CONCLUSIONES:

Es necesario fomentar estilos de vida saludable en el contexto universitario, dado que los resultados muestran conductas poco saludables:

- ✓ Únicamente la mitad del alumnado refiere comer fruta o verdura diariamente, y el consumo de carnes y productos hipercalóricos son excesivo.
- ✓ Un 10% del alumnado no realiza el desayuno.
- ✓ Una parte del alumnado apenas realiza ejercicio físico.
- ✓ Un 10% consume alcohol todos los días de la semana. Además, la mayoría del alumnado toma alcohol de manera habitual, siendo los porcentajes superiores en chicas tanto entre semana como en fines de semana. Existe un bajo porcentaje de estudiantes con consumos excesivos de alcohol y con riesgo de dependencia alcohólica.
- ✓ Casi la mitad de los alumnos reconocen haber probado algún tipo de droga ilegal. El consumo de hachís en el último mes es elevado.
- ✓ Una parte del alumnado realiza prácticas sexuales arriesgadas ya que no utiliza ningún método anticonceptivo.
- ✓ Un tercio de la población es fumadora.

En referencia al nivel de satisfacción respecto a variables estructurales y funcionales de la Universidad, hemos encontrado que parecen no estar satisfechos con aspectos como el mobiliario de las aulas, la dificultad para encontrar aulas donde realizar los trabajos en grupo, la ventilación y la climatización.

Además, en relación al nivel de estrés percibido, cerca de la mitad del alumnado señala que diversas circunstancias académicas le han generado estrés en las últimas semanas, entre éstas destacan: la realización de exámenes, el nivel de exigencia de la carrera, la sobrecarga académica y las exposiciones en clase. Una parte considerable de estudiantes refiere que el nivel de estrés ha influido en su salud.

En general, los resultados obtenidos indican que sería necesario implementar políticas de promoción de la salud en el contexto universitario que contribuyan a mejorar la salud del alumnado a nivel bio-psico-social y por tanto su calidad de vida y su percepción de salud.