



Asociación entre estilos de vida y estrés académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud

M. Bannasar-Veny, Sergio Fresneda, Aina Huguet y Aina M. Yañez

Grupo de Investigación en Salud Global, Departamento de Enfermería y Fisioterapia, Universitat de les Illes Balears (UIB)
Instituto de Investigación Sanitaria de les Illes Balears (IdISBa), CIBER de Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP)



Universitat
de les Illes Balears



Introducción

El estrés académico es un fenómeno prevalente entre los estudiantes de ciencias de la salud, caracterizado por una alta carga de trabajo, exigencias académicas intensas y la presión por alcanzar un alto rendimiento. Diversos estudios han evidenciado que este tipo de estrés puede tener repercusiones negativas en la salud física y mental de los estudiantes, afectando su bienestar general y su rendimiento académico. En este contexto, los estilos de vida relacionados con la salud, tales como la dieta, el ejercicio físico, la calidad del sueño y el consumo de sustancias tóxicas, desempeñan un papel crucial en la modulación de los niveles de estrés. La literatura científica actual sugiere que la adopción de hábitos saludables podría mitigar los efectos adversos del estrés académico, favoreciendo un mejor manejo del mismo y promoviendo la resiliencia entre los estudiantes.

Objetivo

El objetivo de este estudio fue analizar la asociación entre los estilos de vida relacionados con la salud y el estrés académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud.

Metodología

Estudio transversal con una muestra de 947 estudiantes de primer curso del grado de enfermería y de fisioterapia de la Universitat de les Illes Balears (UIB).

Se administró una encuesta autocumplimentada desde el curso académico 2018-19 hasta el curso académico 2023-24, que incluía preguntas sobre características sociodemográficas, consumo de tabaco, dieta (cuestionario PREDIMED de 14 ítems), actividad física (IPAQ) y estrés académico (Cuestionario de estrés académico en la universidad, CEAU).

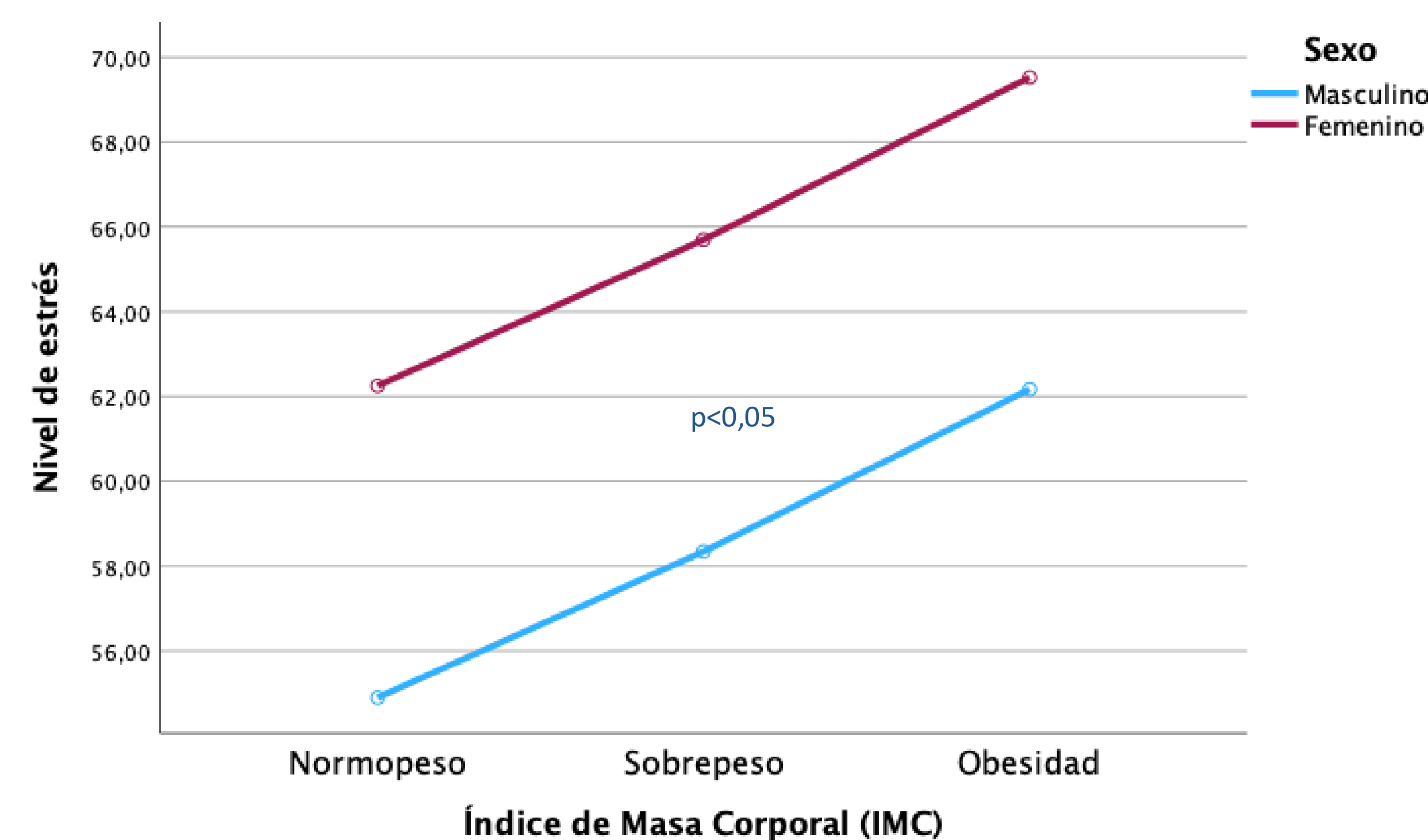
Se ajustó un modelo de regresión lineal múltiple para evaluar las variables asociadas al estrés universitario.

Resultados

Un 78,5% (n=743) fueron mujeres, edad media de $22,7 \pm 7,4$ años. La mayoría de los estudiantes convivía en familia (61,6%), mientras que el 17,2% convivían con compañeros/as de piso, el 12,1% en pareja, el 1,4% en residencia y el 7,7% solos. El 15,6% de los estudiantes presentaban sobrepeso, el 4,2% obesidad y el 16,1% fumaban.

Nuestros resultados muestran que el nivel de estrés académico es mayor en las mujeres que en los hombres y que este aumenta con el IMC. Una mayor actividad física moderada-intensa semanal y una mayor adherencia a la dieta mediterránea están estadísticamente asociados con un menor nivel de estrés ($p < 0,05$). Mientras trabajar durante los estudios se asocian con un aumento del estrés académico ($p < 0,05$). Todos estos factores se mantienen estadísticamente significativos en el análisis multivariado.

No observamos relación con la edad ($p = 0,761$) ni con el consumo de tabaco ($p = 0,458$).



Conclusiones

Nuestros hallazgos sugieren que es importante promover la actividad física y un patrón de alimentación saludable para controlar el Índice de Masa Corporal y disminuir el estrés académico.