

Opiniones y hábitos de estudiantes universitarios relacionados con la salud y el bienestar durante su vida universitaria

Katsioulas, Rafailia (1); Ortega Barrio, Myriam (1); Sandín Vázquez, María (2)



(1) Ecocampus. Universidad de Alcalá.

(2) Departamento de Cirugía y Ciencias Médicas y Sociales. Universidad de Alcalá



INTRODUCCION

La universidad es un destino para adultos que ya organizan su vida en la manera que quieran. Sin embargo, aunque sean adultos, no siempre son conscientes de la importancia de la salud. Y aunque en la mayoría de las ocasiones sí que sean conscientes, el ritmo de vida y las obligaciones de un estudiante universitario actual no les permiten a veces llevar un estilo de vida saludable. La universidad es un entorno educativo y por eso, en la educación que ofrece, se debería incluir la obligación de educar y dirigir sus estudiantes en un estilo de vida saludable. Pero es necesario que se sepa cuál es la situación actual de la salud de un estudiante para poder mantener los hábitos saludables y cambiar los hábitos dañinos.

OBJETIVOS

- ❖ Como describen los estudiantes un buen estado de salud y una buena calidad de vida y un mal estado de salud y una mala calidad de vida?
- ❖ Cuáles son los hábitos diarios de los estudiantes que creen que afectan su salud?
- ❖ Cuál es la opinión de los estudiantes sobre la universidad y el ambiente que les ofrece desde el punto de vista de la salud y cómo les afecta?
- ❖ Cuáles son los cambios que los estudiantes creen que pueden hacerse para mejorar su bienestar en la universidad?

MÉTODOS

- ❖ **Muestreo intencional:**
 - Criterios de inclusión: ser estudiantes de la UAH y ser miembros de una Delegación de Alumnos de una Facultad en la actualidad.
 - Se intentó contactar con 1-3 estudiantes de cada delegación.
- ❖ **Técnica de recogida de datos:**
 - Entrevista semi-estructurada (grabada en audio y transcrita). La duración de las entrevistas variaba desde 8 hasta 40 minutos.
 - Se rellenó un documento por cada entrevistado con datos demográficos (sexo, edad, tiempo en la delegación, etc).
- ❖ **Análisis temático de los datos:**
 - Mediante lecturas repetidas de los datos y su codificación, buscando las categorías emergentes desde los datos mismos, que contestaran a los objetivos del estudio.

CARACTERISTICAS DEL MUESTREO

ENTREVISTADO	DELEGACION DE LA FACULTAD (1)	SEXO (3)	EDAD	TIEMPO EN LA DELEGACION
E.1	Ciencias Ambientales	F	21	1 año
E.2	Filosofía y Letras	M	22	4 años
E.3	Filosofía y Letras	M	19	2 años
E.4	Ciencias Ambientales	M	24	1 año
E.5	Ciencias Ambientales	M	28	1 año
E.6	Farmacia	F	21	2 años
E.7	Farmacia	M	20	1 año
E.8	C.A.F.D (2)	M	29	7 meses
E.9	C.A.F.D.	M	28	2 años
E.10	Química	M	26	2 años
E.11	Enfermería	F	23	1,5 años
E.12	Escuela Politécnica	M	22	3 años
E.13	Escuela Politécnica	F	23	1 año
E.14	Arquitectura	M	21	3 años
E.15	Ciencias Económicas	M	23	2 años
E.16	Ciencias Económicas	F	19	2 años
E.17	Derecho	F	23	4 años
E.18	Derecho	M	23	5 años
E.19	Fisioterapia	M	20	3 años
E.20	Arquitectura	M	21	4 años
E.21	Fisioterapia	M	27	2 años
E.22	Química	F	23	2 años
E.23	Química	M	25	3 años
E.24	Biología	M	18	3 meses
E.25	Biología	F	22	2 años

(1) Todos los participantes representan la delegación de la facultad a donde estudien. Aun así, la participante E.1 es estudiante de Biología pero trabaja en la delegación de Ciencias Ambientales y el participante E.8 es estudiante de Filosofía y Letras pero trabaja en la delegación de C.A.F.D.

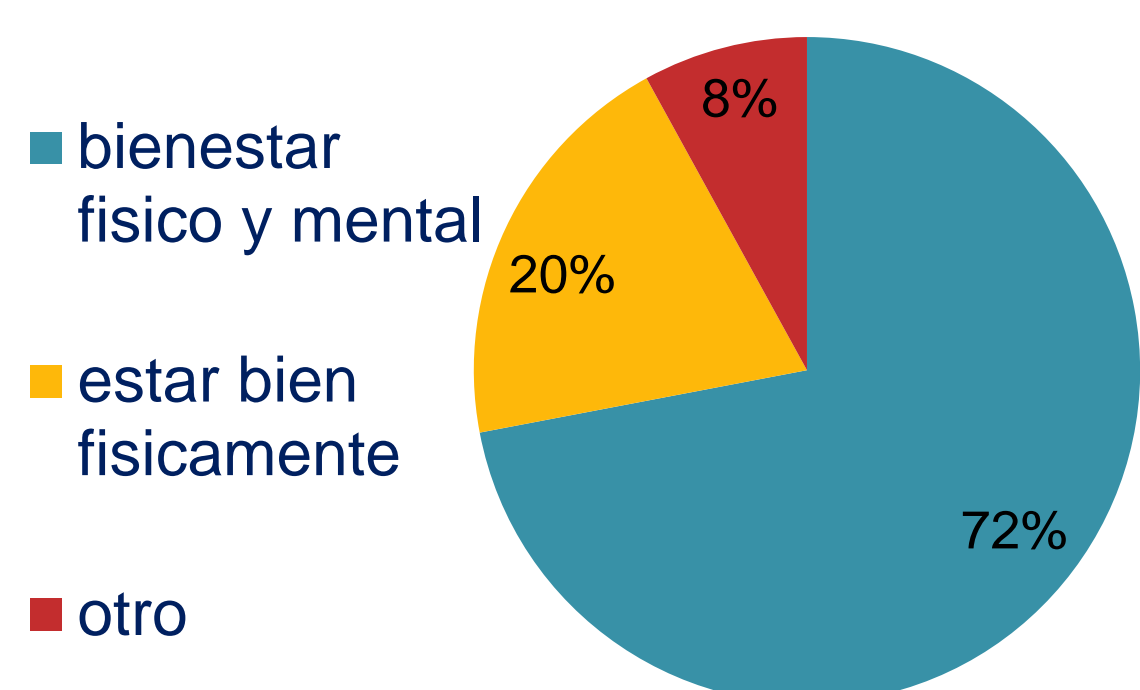
(2) C.A.F.D. significa Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

(3) La letra F se utiliza por sexo femenino y la letra M por sexo masculino

RESULTADOS

Como se puede ver a la grafica de sectores, la mayoría de los estudiantes describen la salud como un equilibrio entre el bienestar físico y mental. El concepto de una calidad de vida buena parece ser más complejo según los participantes, con combinación de varios factores. En la grafica relevante se incluyen factores mencionados por lo menos por el 20% del muestreo.

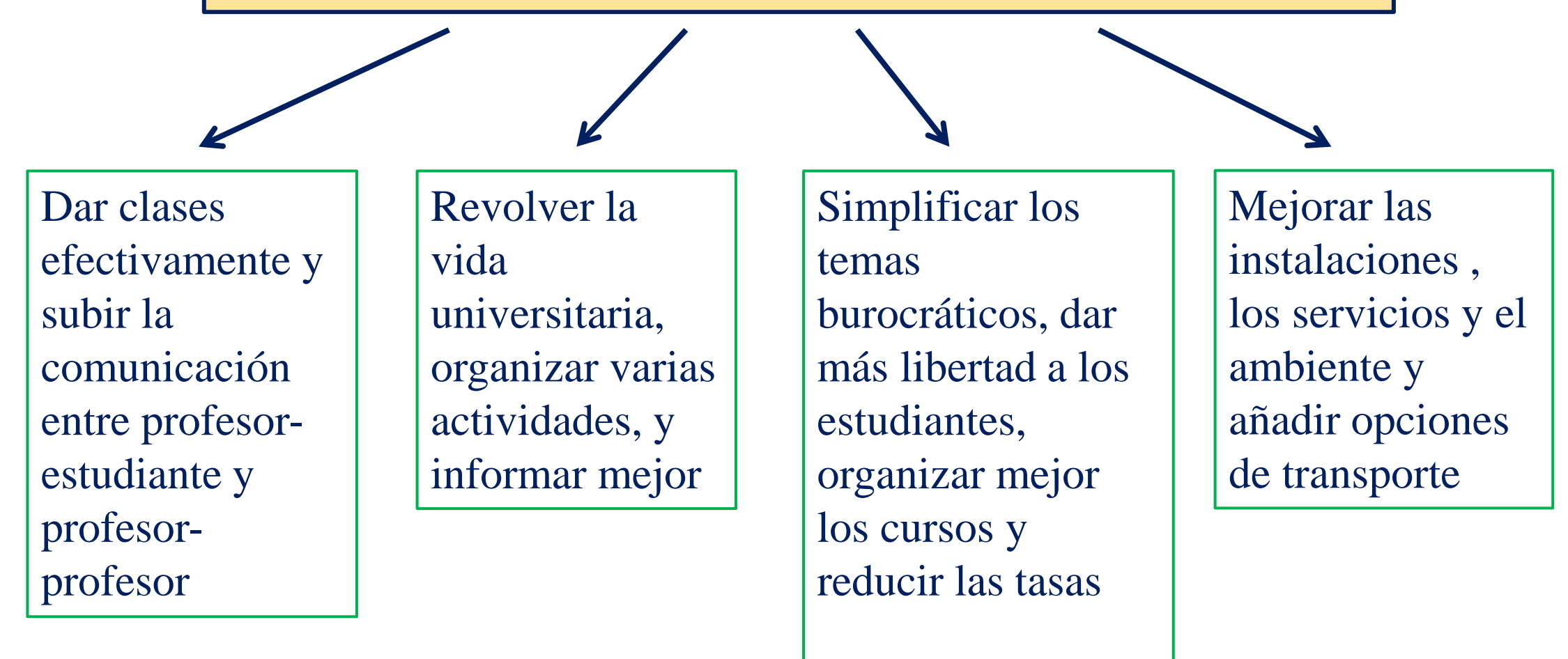
El concepto de la salud buena



Factores necesarios por una calidad de vida buena



La deseos de los estudiantes sobre la universidad



Los participantes parecen estar conscientes de los factores que afectan su bienestar. Como las graficas indiquen, las relaciones interpersonales (familia, amigos, compañeros, pareja) son las que ayudan la mayoría sentir bien y la falta de tiempo la que le dificulta. En las graficas relevante se incluyen factores mencionados por lo menos por el 20% del muestreo.

Factores que ayuden los estudiantes



Factores que hagan mal a los estudiantes



Extractos relacionados de entrevistas:

- ❖ "(...) antes cuando veníamos a la universidad había un ambiente social, o un movimiento cultural digamos alrededor de la universidad, y ahora mismo no. (...) (...) es más venir a recibir las clases o a dar las clases e irse. Y a mí eso, pues, me desagrada un poco. (...) Preferiría, me sentiría mejor si fuera diferente." (E.4)
- ❖ "(...) poner un trenecito por las tardes porque ahora mismo se hace de noche a las 7 de la tarde y (...) como venga alguien (...) a hacerte daño, te puede (...), te puede hacer daño (...). Entonces el tema de seguridad en el campus, sí me parece algo importante y que se debería cambiar" (E.6)
- ❖ los profesores (...), eee (...), no saben lo que está dando el otro, no hay comunicación entre ellos, entonces (...) es un poco (...) desconcertante que no te den... te esté dando una cosa, piense que a lo mejor el otro profesor tiene que hacer ejercicios y el otro profesor no haga ejercicios de eso. Entonces, estas un poco (...), te falta, te faltan conocimientos (E.13)
- ❖ el hecho de que haya tantos órganos, hace que uno pueda perder la referencia (...) me parece demasiado, entonces yo quitaría tanta burocracia para que haya una relación más directa y más funcional, en ese sentido (...)" (E.21)

CONCLUSIONES

Los resultados de esta investigación indican una necesidad por parte de los participantes para mejorar su bienestar. Ellos tienen conciencia de los factores que les afectan y a lo mejor la entrevista que se realizó con cada uno les ha ayudado hacer una reflexión sobre sus hábitos y empezar cambiar los malos y seguir haciendo los buenos. Sin embargo, muchos de los factores dañinos vienen causados por su vida universitaria como ha asegurado la mayoría de 1 muestreo. Por eso es crucial que sus opiniones sobre temas universitarios y sus indicaciones para mejorarlos sean escuchadas por las personas responsables.