

Calidad de vida, espiritualidad y percepción de salud en estudiantes universitarios.

Fabiola de Santos Ávila, Rosa M. Meda Lara; Andrés Palomera Chávez y Miriam Verónica Mariscal de Santiago. Programa CUCS Promotor de la Salud. Centro Universitario de Ciencias de la Salud. Universidad de Guadalajara.

INTRODUCCION: La calidad de vida relacionada con la salud es la valoración que realiza una persona, de acuerdo con sus propios criterios, del estado físico, emocional y social en que se encuentra en un momento dado (Ariza et al. 2010). El estilo de vida, el hábito de vida y la forma de vida conforman un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras nocivas para la salud. (Díaz et al., 2010). El ocio es un componente del estilo de vida que proporciona balance a la vida de las personas. Hace referencia al tiempo libre de obligaciones, una actividad, estado mental o experiencia significativa y satisfactoria. Mientras más alta es la calidad del ocio, más saludables son nuestros jóvenes y nuestra sociedad. (Lin, Tzu-Ching & Pao, Tun-Pei, 2011). **OBJETIVO:** Caracterizar el nivel de calidad de vida, la espiritualidad y la percepción del estado de salud en estudiantes universitarios. **METODOLOGIA:** Se trata de un estudio descriptivo. **Muestra:** No probabilística intencional, compuesta por un total de 658 sujetos de la ciudad de Guadalajara en México todos alumnos universitarios. El 35% eran hombres y el 65% mujeres. De ellos en un 59,9 % su estado civil eran solteros sin novio y el 34,8 tenían novia. La media de edad es de 21,17 con una desviación típica de 4,5. **Instrumentos:** Se emplea el cuestionario para evaluar la calidad de vida y el estado de salud de los estudiantes diseñado y validado por Reig, Cabrera, Ferrer y Richart (2001). El cuestionario está dividido en varios apartados o facetas. Para este estudio se retomaron las siguientes subescalas: El cuestionario utilizado fue de formato autoadministrado y estuvo integrado por: cuestiones sociodemográficas: edad, género, estado civil, nivel de estudios y estudios. nivel de religiosidad y estados emocionales. c) Para medir la calidad de vida se hizo una adaptación del cuestionario de calidad de vida relacionada con la salud COOPWONCA (Lizán y Reig, 1999). **Procedimiento:** La aplicación de los cuestionarios fue con la técnica de auto reporte, se diseñó en una liga web en el cual los alumnos que deseaban participar voluntariamente contestaron de manera anónima los cuestionarios. **ANÁLISIS DE RESULTADOS:** Los resultados indican una magnífica consistencia interna del instrumento con un alpha de Cronbach $\alpha=.84$ El instrumento de calidad de vida muestra una consistencia interna alta (84). La percepción de calidad de vida de los universitarios en más del 50% es moderada, mientras que solo el 1.4 % lo consideran mala. En relación a las actividades de ocio, en los hombres predominan: Tener sexo, Convivir con la pareja, Usar internet, Sauna y actividades de relajación, Consumir bebidas alcohólicas, Jugar videojuegos. Para el caso de las mujeres, en actividades de ocio predominan: Dormir, Salir con la familia, Leer. Los hombres asocian una mejor percepción de calidad de vida, con mayor actividad sexual, escuchar música, no hacer nada. Mientras que para las mujeres relacionan una menor percepción de calidad de vida con dormir y ver TV. Los resultados reportados son congruentes con los obtenidos por Yang, Wan-chi y cols., 2012; Lin, Tzu-Ching y Pao, Tun-Pei 2011.