Gac Sanit. 2026;40(S4):178

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

393 - CAMBIOS EN EL BIENESTAR EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON COMPORTAMIENTOS DE SALUD EN UNIVERSITARIOS

N. Obradors-Rial, E. Teixidó-Compañó, E. Colillas-Malet, S. Tàrrega, J. Rogés

UVic-UCC; Epi4Health.

Resumen

Antecedentes/Objetivos: La etapa universitaria supone una fase de cambios personales, sociales y académicos que influyen en el bienestar emocional (BE) del estudiantado. La evidencia muestra que en esta etapa existen niveles bajos de BE, y existe poca evidencia sobre los factores que pueden determinar su mejora. El objetivo de este estudio es explorar los factores asociados al mantenimiento o a la mejora del bienestar emocional en una cohorte de jóvenes universitarios entre los cursos 2022-2023 y 2023-2024.

Métodos: Estudio longitudinal prospectivo con 289 estudiantes universitarios (59,2% chicas) de la UManresa (UVIC-UCC), que respondieron a las 2 olas de la encuesta DESK-UNI. La variable dependiente fue el cambio o mantenimiento de BE (mejora/mantenimiento bienestar vs. empeoramiento/mantenimiento malestar), creada a partir de la escala WEMWBS; el BE se definió según la media por sexo (considerando bienestar si era igual o superior) en la ola 1,y la presencia de cambios ≥ 3 puntos entre las olas 1 y 2. Las variables independientes fueron el cambio o mantenimiento de comportamientos de salud entre las dos olas: actividad física (AF), calidad del sueño, uso problemático de internet y satisfacción sexual. Se realizó un análisis descriptivo para estimar la prevalencia del cambio de BE según el sexo. Posteriormente, se construyeron modelos de regresión de Poisson con varianza robusta para obtener Razones de prevalencia (RP) crudas y ajustadas con intervalos de confianza del 95% (IC95%), incluyendo variables sociodemográficas y estratificando por sexo.

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados

Resultados: Un 50% de chicos presenta mantenimiento o mejora del BE vs. el 62% de chicas. Las prevalencias de mejora del BE eran superiores en las categorías que indicaban mantenimiento o mejora de la conducta de salud, excepto la satisfacción sexual y el uso problemático de internet en las chicas y la AF en los chicos. En las chicas el cambio o mantenimiento de BE se asoció a la mejora o el mantenimiento de un sueño saludable (RPa = 1,47; IC95% 1,05-2,07) y realizar AF al menos 2 veces/semana (RPa = 1,40; IC95% 1,00-1,97); mientras que en los chicos se asoció a la satisfacción sexual (RPa = 1,66; IC95% 0,98-2,80), aunque no fue estadísticamente significativo.

Conclusiones/Recomendaciones: Los factores asociados al mantenimiento o mejora del BE difieren según el sexo. En las chicas, tanto la AF como la calidad del sueño se relacionaron con una mejora del BE, mientras que en los chicos el principal determinante fue la satisfacción sexual. Estas diferencias subrayan la importancia de desarrollar intervenciones de promoción del bienestar con perspectiva de género, para promover el BE y favorecer entornos universitarios más saludables.

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados