

#42

Estudio Campus Saludable: Estudio Transversal En El Estudiantado Con Mediciones Objetivas Para La Composición Corporal, La Actividad Física Y El Sueño

Trastornos Circadianos e Insomnio

Pura Ballester Navarro¹, Isabel María Timón², Luis Andreu Caravaca³, Raúl Arcusa Saura¹, Pablo Barcina Pérez³, Begoña Cerdá Martínez-Pujalte¹, Ana María García Muñoz³, Carmen Lucas Abellán¹, Mayte Mercader Ros³, Juana Morillas Ruiz¹, Carmen Quero Calero³, Desirée Victoria Montesinos¹, Pilar Zafrilla Rentero³

1. UCAM, Murcia, España
2. Universidad de Murcia, Murcia, España
3. Universidad Católica de Murcia, Murcia, España

Introducción

El síndrome metabólico está emergiendo precozmente en adultos jóvenes en España, favorecido por estilos de vida poco saludables, desregulación circadiana y patrones de sueño inadecuados.

Objetivos

Este estudio piloto pretende describir hábitos de vida de una población de estudiantes universitarios.

Material y Método

Se trata de un estudio transversal que analiza nutrición, actividad física y estado emocional (cuestionarios validados online), composición corporal (bioimpedanciometría) y sueño y ritmos circadianos (monitorización circadiana ambulatoria).

Resultados y conclusiones

Participaron 185 estudiantes en la fase online, 107 en la de composición corporal y 58 en la monitorización circadiana ambulatoria. Los participantes presentaron un IMC medio de 25.5 kg/m² y un 30.1 % de grasa corporal, valores asociados a mayor riesgo cardiometabólico. En el análisis de composición corporal, el ángulo de fase —marcador de salud celular— mostró una correlación positiva significativa con la eficiencia del sueño ($r = 0.380$, $p = 0.008$), indicando que un mejor estado celular se relaciona con sueño más consolidado. Asimismo, una mayor masa muscular (SMM, SMI, FFM%) se asoció de forma consistente con más frecuencia y mayor duración de siestas ($r \geq 0.346$, $p < 0.02$), sugiriendo patrones polifásicos en individuos físicamente activos. La monitorización circadiana mostró una duración media de sueño de 6 h 34 min, elevada fragmentación (3.42 despertares/h) y eficiencia del 81 %, reflejando sueño insuficiente y poco reparador. El 21.1 % reportó somnolencia diurna frecuente. Se evidenció alta irregularidad horaria (>2 h entre días lectivos y libres), compatible con jet-lag social. El 30.5 % modifica notablemente su alimentación en exámenes. La actividad física vigorosa es habitual (3.5 días/semana), pero coexistente con 6 h 45 min diarios de sedentarismo. En conjunto, el perfil estudiado muestra vulnerabilidad metabólica mediada por sueño insuficiente, desincronización circadiana, sedentarismo y estrés emocional. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de intervenciones universitarias integradas en sueño, actividad física, nutrición y salud mental.