

ÍNDICE

Abreviaturas.....	23
Índice de tablas	27
Índice de figuras	29
Presentación de la tesis	31
Resumen	33
Abstract.....	37
1. MARCO CONCEPTUAL.....	41
1.1. Salud	43
1.2. Drogas	43
1.3. Alcohol.....	43
1.3.1. Metabolismo del alcohol	44
1.3.1.1. Absorción	45
1.3.1.2. Transformación.....	45
1.3.1.3. Eliminación.....	46
1.3.2. Alcoholismo	46
1.3.3. Clasificación del consumo de alcohol	47
1.4. Tabaco.....	48
1.4.1. Niveles de consumo	49
1.5. Alimentación.....	49
1.5.1. Alimentación saludable	50
1.5.2. Dieta mediterránea	50
1.6. Actividad física y deportiva	52
1.6.1. Niveles de actividad física.....	52
1.7. Comportamiento sexual	53
1.8. Cronobiología y cronotipo	53
2. ANTECEDENTES. ESTADO ACTUAL DEL TEMA	55
2.1. Alcohol.....	57
2.1.1. Alcohol en jóvenes	58
2.1.2. Alcohol en estudiantes universitarios.....	59
2.1.3. Consecuencias del consumo de alcohol	61
2.1.4. Diferencias según sexo de los efectos del alcohol	61

2.2. Tabaco.....	62
2.2.1. Tabaco en universitarios.....	63
2.2.2. Factores del consumo de tabaco.....	63
2.2.3. Consecuencias del consumo de tabaco.....	64
2.3. Alimentación.....	65
2.3.1. Alimentación en jóvenes y universitarios	65
2.4. Actividad física y deportiva.....	66
2.4.1. Inactividad física	66
2.4.2. Niveles recomendados de actividad física para la salud	67
2.4.3. Actividad física y deportiva en estudiantes universitarios	67
2.4.4. Beneficios de la actividad física y deportiva.....	68
2.4.4.1. Beneficios Fisiológicos	68
2.4.4.2. Beneficios Psicológicos.....	68
2.4.4.3. Beneficios Sociales.....	69
2.5. Comportamiento sexual	70
2.6. Cronotipo	71
2.6.1. Cronotipo en jóvenes.....	71
2.6.2. Cronotipo en universitarios	72
2.7. Justificación del estudio.....	72
2.8. Pregunta de investigación	73
3. OBJETIVOS	75
3.1. Objetivos generales.....	77
3.2. Objetivos específicos	77
4. MATERIAL Y MÉTODOS.....	79
4.1. Diseño del estudio.....	81
4.2. Sujetos y ámbito de estudio	81
4.3. Muestra	81
4.4. Variables del estudio.....	81
4.5. Instrumentos de recogida de datos.....	82
4.6. Periodo de recogida de datos	86
4.7. Procedimiento	86
4.8. Análisis de datos	87
4.9. Consideraciones éticas	88

4.10. Cronograma	89
5. RESULTADOS	91
5.1. Variables sociodemográficas del total de la muestra (N: 457)	93
5.2. Variables sociodemográficas de los estudiantes de la Universidad de Córdoba (UCO) (n: 167).....	100
5.3. Variables sociodemográficas de los estudiantes de la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM) (n:290).....	104
5.4. Consumo de alcohol (N:457)	105
5.4.1. Consumo intensivo de alcohol (CIA), “ <i>binge drinking</i> ”.....	107
5.4.2. Características sociodemográficas en relación al consumo de alcohol (N: 457)	107
5.4.3. Asociación multivariante consumo de alcohol.....	114
5.5. Consumo de tabaco. dependencia a la nicotina (n:126).....	115
5.5.1. Características sociodemográficas en relación a la dependencia a la nicotina (n:126).....	116
5.5.2. Asociación multivariante de dependencia a la nicotina	121
5.6. Consumo de tabaco. motivación para dejar de fumar (n:126)	122
5.6.1. Características sociodemográficas en relación a la motivación para dejar de fumar (n:126).....	123
5.6.2. Asociación multivariante motivación para dejar de fumar	128
5.7. Actividad física (AF) (N:457).....	128
5.7.1. Características sociodemográficas en relación a la actividad física realizada (N: 457)	129
5.7.2. Asociación multivariante de actividad física	133
5.8. Dieta mediterránea (DM).....	134
5.8.1. Características sociodemográficas en relación a la dieta mediterránea (N: 457)	135
5.8.2. Asociación multivariante dieta mediterránea	140
5.9. Comportamiento sexual (N: 457)	140
5.10. Cronotipo: matutinidad y vespertinidad (N: 457).....	141
5.10.1. Características sociodemográficas en relación al cronotipo (N: 457).....	141
5.10.2. Asociación multivariante del cronotipo	149
5.11. Análisis relacional (N: 457)	149
5.11.1. Consumo de alcohol y dependencia a la nicotina	149

5.11.2. Consumo de alcohol y actividad física.....	150
5.11.3. Consumo de alcohol y <i>binge drinking</i>	151
5.11.4. Cronotipo y consumo de alcohol.....	152
5.11.5. Cronotipo y <i>binge drinking</i>	152
5.11.6. Cronotipo y dieta mediterránea (DM).....	153
5.11.7. Cronotipo y motivación para dejar de fumar	154
5.11.8. Comportamiento sexual y motivación para dejar de fumar	155
5.11.9. Comportamiento sexual y <i>binge drinking</i>	155
5.11.10. Comportamiento sexual y consumo de alcohol.....	156
5.11.11. Comportamiento sexual y dependencia a la nicotina.....	156
6. DISCUSIÓN.....	157
7. CONCLUSIONES	169
7.1. Implicaciones para la práctica y recomendaciones.....	172
8. CONCLUSIONS.....	173
8.1. Implications for practice and recommendations.....	176
9. BIBLIOGRAFÍA	177
10. ANEXOS	201
ANEXO I. Características sociodemográficas.....	203
ANEXO II. <i>Alcohol Use Disorders Identification Test</i> (AUDIT) Saunders et al. (1993). Versión traducida y validada al castellano por Guillaumon et al. (1999).....	205
ANEXO III. Test de Dependencia a la Nicotina de Fagerstrom (1978). Versión de Becoña et al. (1992).....	208
ANEXO IV. Test de Richmond (1993). Versión de Córdoba et al. (2000).....	210
ANEXO V. <i>International Physical Activity Questionnaire</i> (IPAQ-SF) Craig et al. (2003), versión en español disponible en: http://www.ipaq.ki.se (231)	211
ANEXO VI. <i>Mediterranean Diet Quality Index</i> (Kidmed) Serra-Majem et al. (2004)	213
ANEXO VII. Encuesta Revisada de Opinión Sexual (EROS) de del Río Olvera et al. (2013).....	214
ANEXO VIII. <i>Morningness-Eveningness Questionnaire</i> (MEQ) de Adan y Almirall (1990).....	216
ANEXO IX. Documento de Información sobre estudio de Investigación.....	218
ANEXO X. Documento de Consentimiento Informado	219

ANEXO XI. Autorización y conformidad de la Fundación para la Investigación Biomédica de Córdoba (FIBICO).....	220
ANEXO XII. Autorización Universidad de Córdoba (UCO).....	221
ANEXO XIII. Autorización Universidad de Castilla - La Mancha (UCLM).....	222
ANEXO XIV. Informe favorable del Comité de Ética de Investigación de Córdoba	223