



Título ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA Y PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN FUTUROS MAESTROS DE E.PRIMARIA

LAURA GARCÍA PÉREZ

EDUARDO MELGUIZO IBÁÑEZ

Resumen (120 palabras)

Durante la etapa universitaria se presentan hábitos poco saludables, tales como el abandono de la práctica de actividad física (AF) o no mantener una dieta de calidad.

Por ello se planteó una investigación descriptiva con una muestra de 105 estudiantes de Educación Primaria, para evaluar el nivel de práctica de AF y la adherencia al patrón dietético mediterráneo. Se utilizaron dos cuestionarios validados: KIDMED y IPAQ-SF. Se obtuvo que la mayor parte de la muestra no tiene adherida una dieta de calidad (63,8%) y que 7 de cada 10 participantes (75.2%) mantenía físicamente activo. A pesar de los resultados, se considera esencial la implementación de programas que fomenten la adquisición de hábitos saludables durante la etapa universitaria.

Propuesta / Investigación / Preguntas de investigación y marco teórico (200 palabras)

La población universitaria es una de las más vulnerables a cambios físicos, mentales, sociales y psicológicos (Saini et al. 2020). Los estudiantes universitarios, como resultado de su modelo de vida representan una de las poblaciones con mayor riesgo de adoptar conductas arriesgadas a su salud (Liu et al. 2021), tales como protagonizar comportamientos sedentarios (Carballo-Fazanes) y no tener una dieta alimentaria de calidad (Marchena et al. 2020).

Se conoce que la aplicación de políticas y/o programas de intervención que promuevan los hábitos de salud, contribuye a la mejora de los comportamientos saludables en la vida diaria de los alumnos (Sánchez-Fideli et al. 2018). Todavía merece mayor atención cuando se trata de implementar este tipo de intervenciones en las facultades de Ciencias de la Educación ya que estos universitarios serán los que se encarguen de fomentar una vida saludable en alumnos de Educación Primaria.

Por ello, se presenta como objetivo principal conocer los hábitos saludables (práctica de actividad física-AF y adherencia a la Dieta Mediterránea-DM) en estudiantes universitarios de Ciencias de la Educación del grado de Educación Primaria.

Metodología (200 palabras)

Se diseñó una investigación no experimental, de corte transversal y de carácter descriptivo.

Se contó con una muestra de 108 estudiantes universitarios del grado de Educación Primaria de la Universidad de Granada, pero se descartaron tres cuestionarios por falta de datos. La muestra quedó dividida en 73 hombres (69,5%) y 32 mujeres (30,5%), con una media de edad de (21.65±2.06).

Se utilizaron dos cuestionarios validados para la población seleccionada. El IPAQ-SF (Craig et al. 2003) para medir la práctica de AF, que consta con 7 ítems y se puede clasificar en nivel alto, medio y bajo o inactivo. El cuestionario KIDMED (Altavilla et al. 2020) se usó para medir la adherencia a la DM, en su



versión española, con un total de 16 ítems, que se divide en tres categorías: mala calidad (≤ 3), necesita mejorar (4-7) y calidad óptima (≥ 8).

Los datos fueron analizados mediante el test de Kolmogorov-Smirnov y las pruebas de U de Mann-Whitney y Kruskal Wallis. Finalmente, las correlaciones se realizaron a través del test de Spearman. Para lograr lo mencionado, se utilizó un programa estadístico conocido como IBM SPSS 25.0 y se programó un nivel de significación del $p=0,05$.

Resultados y Conclusiones, Relevancia científica (250 palabras)

Midiendo la adherencia a la DM se observa que únicamente el 36.2% de la muestra indica tener una dieta de calidad, ya que el 46,7% señaló que necesitaba mejorar su adherencia a la DM y el 17,1% presentó una dieta de mala calidad; no encontrando diferencias por sexo. Por lo tanto, se considera necesario que esta población mejore la adherencia a la DM, ya que esta ha sido considerada una de las mejores dietas a nivel mundial (Ventriglio et al., 2020).

En cuanto a la práctica de AF, se obtuvo que la mayor parte de la muestra presentó un alto nivel de AF, representándose con el 75,2% de la muestra; teniendo solamente un 4.8% que se mostró inactivo o con un nivel bajo de AF, y un 20% un nivel moderado de AF.

En lo que respecta a la relación de DM y la AF se observó una correlación positiva entre ambas variables, corroborado por investigaciones similares (Padial-Ruz et al., 2018) por lo que se mantiene que las personas con mayor adherencia la DM practican más AF en su vida diaria.

Teniendo en cuenta que los hábitos que perduran a lo largo de la vida se forjan en las primeras etapas de formación personal, se cree necesario implementar programas y estrategias que fomenten la educación física y los hábitos saludables en el contexto universitario. De esta forma, los futuros docentes tendrían conocimientos suficientes para ponerlos y conseguir buenos hábitos saludables, asegurando así una óptima proyección en la enseñanza futura de los mismos.

Referencias (7th Edition APA Style)

Altavilla, C., Comeche-Guijarro, J. M., Comino, I. y Caballero, P. (2020). El índice de calidad de la dieta mediterránea en la infancia y la adolescencia (KIDMED). Propuesta de actualización para países hispanohablantes. *Revista Española de Salud Pública*, 94 (8), e202006057.

Carballo-Fazanes, A., Rico-Díaz, J., Barcala-Furelos, R., Rey, E., Rodríguez-Fernández, J.E., Varela-Casal, C. & Abelairas-Gómez, C. (2020). Physical Activity Habits and Determinants, Sedentary Behaviour and Lifestyle in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 1-15.

Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F. & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and science in sports and exercise*, 35(8), 1381–1395.

Liu, W., Yuan, Zeng, N., McDonough, D.J., Tao, K., Qingwen, P. & Gao, Z. (2021). Relationships between College Students' Sedentary Behavior, Sleep Quality, and Body Mass Index. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 1-10.



Marchena, C., Bernabéu, E., Iglesias, M.T. (2020). Are adherence to the Mediterranean Diet, emotional eating, alcohol intake and anxiety related in University Students in Spain? *Nutrients*, 12(2224), 1-15.

Padial-Ruz, R., Viciano-Garófano, V. y Palomares-Cuadros, J. (2018). Adherencia a la dieta mediterránea, la actividad física y su relación con el IMC en estudiantes universitarios del grado de educación primaria en educación física, de Granada. *Education, Sport, Health and Physical Activity*, 2(1), 30-49.

Saini, N., Sangwan, G., Verma, M., Kohli, A., Kaur, M. & Lakshmi, P.V.M. (2020). Effect of Social Networking Sites on the Quality of Life of College Students: A Cross-Sectional Study from a City in North India. *The scientific World Journal*, 1-8.

Sánchez-Fideli, M. A., Gutiérrez-Hervás, A., Rizo-Baeza, M., y Cortés-Castell, E. (2018). Estudio longitudinal sobre la adherencia al patrón de dieta mediterránea en estudiantes de ciencias de la salud. *Revista Española De Nutrición Humana Y Dietética*, 22(1), 4–13.