



# Mediterranean diet and physical activity in young people and adults of Melilla

(S) *Dieta mediterránea y actividad física en jóvenes y adultos melillenses*

San Román-Mata, S.

## Resumen

**Introducción:** La actividad física llevada de forma regular y su práctica e inclusión en la vida diaria, como hábito y estilo de vida saludable, se considera un factor de protección de diversas patologías, así como de conductas o hábitos insanos. De igual forma, la adhesión a la dieta mediterránea se presenta como otro pilar relacionado en la calidad de vida de los individuos. **Objetivos:** Describir las variables sociodemográficas y de calidad de vida en cuanto a adhesión a la dieta mediterránea y actividad física en población Melillense. **Métodos:** Trabajo de investigación con diseño cuantitativo, carácter descriptivo y de corte transversal de una muestra de residentes en la Ciudad Autónoma de Melilla. Se recogió información acerca de adhesión a la dieta mediterránea (KIDMED), además de incluir otras variables sociodemográficas y relacionadas con la práctica y frecuencia de actividad física. **Resultados y discusión:** Más de una cuarta parte de la población manifestaba no realizar ningún tipo de actividad física semanal. Así mismo, tres cuartas partes de los participantes presentan la necesidad de mejorar su patrón alimentario. **Conclusiones:** Los hallazgos obtenidos en nuestra investigación, resultan de interés en el ámbito de estudio sobre la adhesión a la dieta mediterránea y la práctica de actividad física. Como líneas de investigación futuras se propone la implantación de programas de intervención y de educación para la salud desde tempranas edades, acerca de la dieta y el ejercicio físico como estilos de vida saludable, seguimiento y evaluación de los mismos.

**Palabras clave:** Dieta mediterránea, Actividad física, Estilos de vida

## Abstract

**Introduction:** Physical activity carried out on a regular basis and its practice and inclusion in daily life, as a habit and a healthy lifestyle, is considered a factor in the protection of various pathologies, as well as of unhealthy behaviors or habits. Similarly, adherence to the Mediterranean diet is presented as another pillar related to the quality of life of individuals. **Aim:** To describe the socio-demographic variables and quality of life in terms of adherence to the Mediterranean diet and physical activity in Melillense population. **Methods:** Research work with quantitative design, descriptive and cross-cutting character of a sample of residents in the autonomous city of Melilla. Information was collected about adherence to the Mediterranean diet (KIDMED), in addition to including other socio-demographic variables and related to the practice and frequency of physical activity. **Results & discussion:** More than a quarter of the population stated that they did not perform any kind of weekly physical activity. Likewise, three-quarters of the participants present the need to improve their food pattern. **Conclusions:** The findings obtained in our research are of interest in the field of study on adherence to the Mediterranean diet and practice of physical activity. As future lines of research it is proposed the implantation of programs of intervention and of education for the health from early ages, about the diet and the physical exercise like healthy lifestyles, follow-up and evaluation of the same ones.

**Key words:** Mediterranean diet, Physical activity, Lifestyles

**Tip** : Original

**Section:** Physical activity and health

Author's number for correspondence: 1- Sent: 21/06/2018; Accepted: 2/10/2018

<sup>1</sup>Departamento de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud de Melilla, Universidad de Granada – España - Author 1, email [silviasanroman@ugr.es](mailto:silviasanroman@ugr.es) ORCID <https://orcid.org/0000-0003-1633-2926> - Roles: 1 a 14



ESHPA  
Education, Sport, Health and Physical Activity

(P) *Dieta mediterránea e atividade física em Melilla jovem e adulta*

**Resumo**

**Introdução:** A atividade física realizada em uma base regular e sua prática e inclusão na vida cotidiana, como um hábito e um estilo de vida saudável, é considerada um fator na proteção de várias patologias, bem como de comportamentos ou hábitos insalubres. Da mesma forma, a adesão à dieta mediterrânea é apresentada como outro pilar relacionado à qualidade de vida dos indivíduos. **Objetivos:** Descrever as variáveis sociodemográficas e a qualidade de vida em termos de adesão à dieta mediterrânea e atividade física na população de melillense. **Métodos:** Trabalho de pesquisa com desenho quantitativo, caráter descritivo e transversal de uma amostra de moradores da cidade autônoma de Melilla. As informações foram coletadas sobre a adesão à dieta mediterrânea (KIDMED), além de incluir outras variáveis sociodemográficas e relacionadas à prática e frequência de atividade física. **Resultados e discussão:** Mais de um quarto da população indicou que não executaram nenhum tipo da atividade física semanal. Da mesma forma, três quartos dos participantes apresentam a necessidade de melhorar seu padrão alimentar. **Conclusões:** Os achados obtidos em nossa pesquisa são de interesse no campo de estudo sobre adesão à dieta mediterrânea e prática de atividade física. Como futuras linhas de pesquisa propõe-se a implantação de programas de intervenção e de educação para a saúde desde a idade precoce, sobre a dieta e o exercício físico como estilos de vida saudáveis, acompanhamento e avaliação dos mesmos.

**Palavras-chave:** Dieta mediterrânea, Atividade física, Estilos de vida

Citar así:

San Román-Mata, S. (2019). Mediterranean diet and physical activity in young people and adults of Melilla *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 3(2), 209-222. doi:

<http://hdl.handle.net/10481/55466>

Rol / Autor	1	2	3	4	5	6	%
1. 	100%						100%
2. 	100%						100%
3. 	100%						100%
4. 							
5. 	100%						100%
6. 	100%						100%
7. 	100%						100%
8. 	100%						100%
9. 							
10. 	100%						100%
11. 	100%						100%
12. 	100%						100%
13. 	100%						100%
14. 	100%						100%
<b>Total</b>	100%						100%

[Roles según proyecto CRediT](#)

**San Román-Mata, S. (2019).** Mediterranean diet and physical activity in young people and adults of Melilla. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*. 3(2): 1-14. doi: <http://hdl.handle.net/10481/55466>  
**ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity - ISSN: 2603-6789**



## I. Introduction

La Organización Mundial de la Salud (2010) junto con multitud de autores coinciden en expresarse acerca de la repercusión e importancia, así como de los beneficios que aporta la práctica de actividad física al organismo y a la salud mental de individuo, y por ende a la población y comunidad (Alcaraz, Pons, Angulo-Brunet y Cruz, 2017; Guillén-Pereira, Bueno-Fernández, Gutiérrez-Cruz y Guerra-Santisteban, 2018).

Es decir, la actividad física llevada de forma regular y su práctica e inclusión en la vida diaria, como hábito y estilo de vida saludable, se considera un factor de protección de diversas patologías, así como de conductas o hábitos insanos como puede ser el consumo de tóxicos y sustancias nocivas entre otros (Espejo, Martínez, Chacón, Zurita, Castro y Chacón, 2017).

Así mismo, la práctica deportiva, además de aumentar la musculatura o la capacidad pulmonar, se relaciona con la autoimagen, mejorando el autoconcepto y autoestima, al igual que se encuentran estudios que manifiestan que su práctica fomenta el trabajo en equipo y facilita las relaciones sociales, así como el rendimiento académico (García-González y Froment, 2018; Martínez y González, 2017).

Sin embargo, se observa una disminución de la práctica de actividad física, especialmente en el periodo crítico que ocupa la adolescencia (Beltrán-Carrillo, Sierra, Jiménez, González, Martínez y Cervelló, 2017; Revuelta, Infante y Axpe, 2017) además del auge de conductas nocivas para la salud (San Román-Mata, 2019), hechos que provocan preocupación no sólo en nuestro país sino a nivel internacional tal y como exponen Zurita-Ortega, Salvador-Pérez, Knox, Gámiz-Sánchez, Chacón-Cuberos, Rodríguez-Fernández y Muros (2018).

De forma que la adquisición de hábitos y estilos de vida saludables durante esta etapa, se hacen necesarias para que se instauren en la vida adulta, haciendo hincapié en los dos pilares básicos: la actividad física y la alimentación (Chacón-Cuberos, Muros-Molina, Chacón-Zagalaz, Zagalaz-Sánchez, Castro-Sánchez y Zurita-Ortega, 2018; San Román-Mata, 2018).

En referencia a la dieta, hay que tener en cuenta los alimentos que se consumen además de la forma en la que se cocinan y elaboran, así pues, una de las más equilibradas en este aspecto es la conocida dieta mediterránea; caracterizada por un menor consumo de alimentos refinados y carnes rojas, junto con el uso del aceite de oliva, frutas y verduras frescas y de temporada, así como el consumo de frutos secos, pescados, aves y lácteos (San Román-Mata, Zurita-Ortega, Martínez-Martínez, Padiál-Ruz, Chacón-Cuberos y Linares-Manrique, 2018).



De manera que este tipo de dieta característica de los países del sur de Europa, ha sido objeto de estudio por diversos autores tales como López-Guarnido et al. (2015), que establecen una relación entre ciertos alimentos típicos como factores de protección ante el cáncer de próstata; igualmente Miranda, Gómez-Gaete y Mennickent (2017) expresan la dieta mediterránea como factor de protección ante enfermedades cardiovasculares y sus efectos benéficos en la enfermedad del Alzheimer.

Por tanto, la práctica de actividad física y la adherencia a la dieta mediterránea, son considerados estilos y hábitos saludables que influyen en la calidad de vida de la población, es por ello motivo de estudio y objeto de nuestra investigación.

### ***I.1. Aims / Objetivos:***

Así pues, nuestro estudio pretende dar respuesta a los parámetros seleccionados en relación a las variables sociodemográficas, la adhesión a la dieta mediterránea junto con la práctica de actividad física. Exponiéndose como objetivo general de esta investigación describir las variables sociodemográficas y de calidad de vida en cuanto a dieta y actividad física en población Melillense, se refiere. De este objetivo general, se desglosan y se proponen los siguientes objetivos específicos:

- Dictaminar las variables sociodemográficas de los participantes.
- Detallar la adhesión de la dieta mediterránea y la práctica de actividad física de la población de estudio.
- Mostrar las relaciones existentes entre las variables dieta y la actividad física.

## **II. Methods / Material y métodos**

### ***Diseño y participantes***

En la presente investigación se utilizó un diseño cuantitativo de carácter descriptivo y corte transversal, llevándose a cabo un estudio relacional entre las variables analizadas. En este estudio han participado un total de 1.052 personas (36,5 % mujeres; 63,5% hombres) con edades comprendidas entre 18 y 65 años (M=35,7; D.T=12,7) de nacionalidad española, residentes en la Ciudad Autónoma de Melilla, que han colaborado libremente en la investigación. La selección de la muestra se realizó mediante un muestreo de conveniencia.

### ***Variables e instrumentos***

La investigación tomó como referencia las siguientes variables e instrumentos:



Cuestionario de elaboración propia para el registro de las variables sociodemográficas: sexo, edad, domicilio de residencia, estado académico o laboral y nivel de estudios. Así como la actividad física desarrollada (no, al menos 3 horas a la semana, entre 3-5 horas semanales o más de 6 horas a la semana) y si es individual o de equipo.

Cuestionario KIDMED: Este cuestionario de Serra-Majem et al. (2004), está compuesto por 16 interrogantes que se contestan de forma negativa o afirmativa. Estableciéndose finalmente tres categorías: dieta de baja calidad, necesita mejorar el patrón alimentario y dieta óptima

### ***Procedimiento***

Tras contactar con los organismos pertinentes para la solicitud de permisos, se llevó a cabo el trabajo de campo, donde la recogida de datos, a pesar de poder realizarse on line mediante la plataforma de Google Drive, se pasó el cuestionario de manera presencial en diferentes aulas de la universidad y las empresas colaboradoras. Así mismo, los participantes lo rellenaron de forma voluntaria y anónima siguiendo los principios éticos y de confidencialidad de la Declaración de Helsinki (modificación del 2008), en cuanto a proyectos de investigación se refiere.

### ***Análisis de los resultados***

Para el análisis estadístico se utilizó el paquete estadístico SPSS 22.0., que mediante la utilización de frecuencias y medias se calcularon los descriptivos básicos, empleando las tablas de contingencia para la realización del estudio relacional.

## **III. Results / Resultados**

Tomando como referencia los análisis descriptivos, concernientes a los 1052 participantes, se constató que 668 (63,5%) eran varones y 384 mujeres (36,5%) con un rango de edad de 18 a 65 años ( $M=35,41$ ;  $D.T=13,39$ ); de los cuales, un 32,1% eran estudiantes mientras que el 67,9% desempeñaban alguna actividad laboral. Así mismo, el hogar familiar, se presenta como el lugar de residencia con mayor representatividad (82%), seguido del piso compartido (15,3%), y en mínimos porcentajes (1,8%) los que viven en residencia universitaria, en residencia militar (0,4%) u hotel (0,5%), tal y como puede apreciarse en la siguiente tabla:

Tabla 1. Distribución de variables sociodemográficas

Género	
Masculino	63,5% (n=668)
Femenino	36,5% (n=384)
Residencia Habitual	
Domicilio Familiar	82,0% (n=863)
Piso Compartido	15,3% (n=161)
Residencia universitaria	1,8% (n=19)
Residencia militar	0,4% (n=4)
Hotel	0,5% (n=5)
Situación Laboral	
Estudias	32,1%
Trabajas	67,9%

En referencia al nivel de estudios de los participantes, más de la mitad de la población disponían de estudios universitarios de grado (37,6%) y estudios superiores de postgrado (15,8%), casi el 20% disponían el título de bachillerato y el 16,4% de técnico especialista, como se puede observar en la siguiente figura:

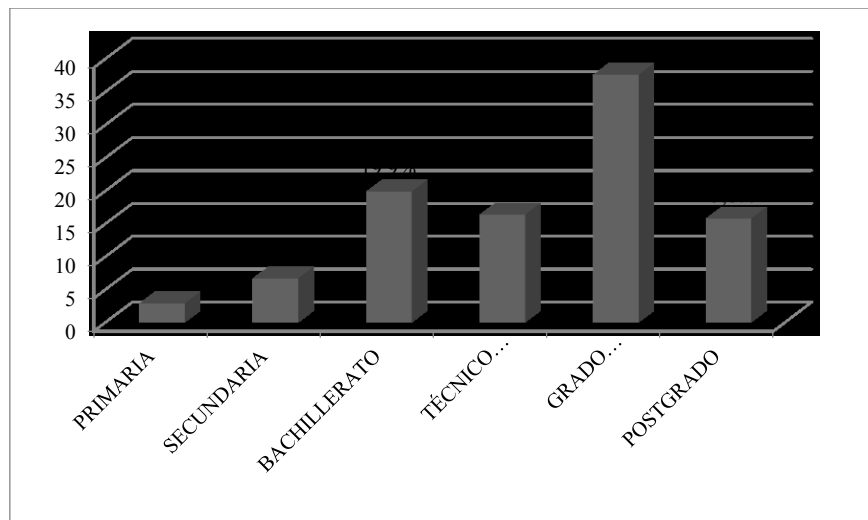


Figura 1. Distribución según nivel de estudios

En cuanto a la actividad física o deportiva, nuestros resultados indican que el 31,7% no realiza ninguna actividad, que cerca del 40% de los participantes realizan al menos 3 horas de ejercicio a la semana, 28,9% entre 3 y 5 horas semanales e imperceptible presencia de personas que llevan a cabo más de 6 horas semanales de actividad física. A continuación, se muestran dichos datos en la siguiente figura:

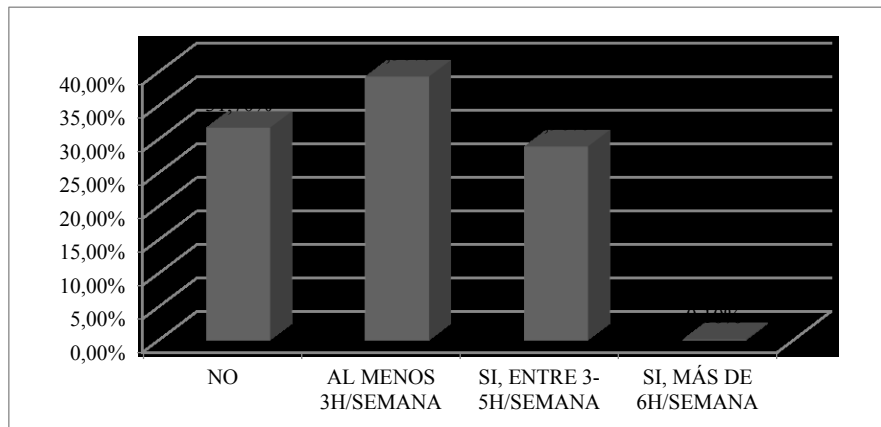


Figura 2. Distribución según práctica de actividad física

Además, el 86,4 % practicaban una actividad física de carácter individual, mientras que el 13,6% expresaban realizar actividades de contacto y juego en equipo, como se muestra en la figura 3.

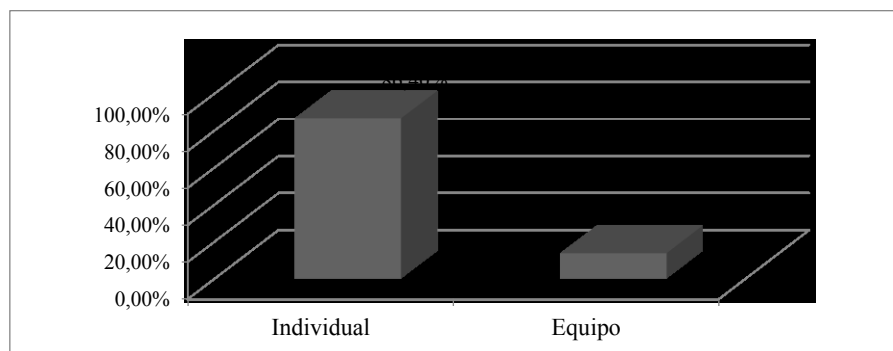


Figura 3. Distribución según tipo de actividad física

Referente a la calidad de la dieta de los participantes, se puede observar que más tres cuartas partes de los mismos necesitan mejorar el patrón alimentario, de forma que un 11,10% presentan una dieta de baja calidad y el 74,70% necesitan mejorarla, tan solo se evidencia un 14,20% de personas que presentan una dieta óptima, como se muestra a continuación:

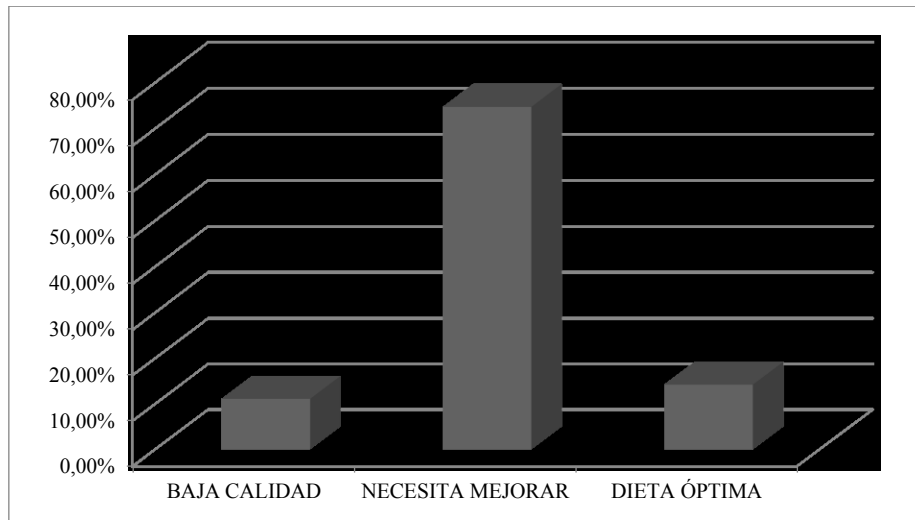


Figura 4. Distribución de la adhesión a la dieta mediterránea

Al relacionar el tipo de dieta con la práctica de actividad física, se hallaron diferencias estadísticamente significativas ( $p= 0,003$ ). Se constata una única persona del total de participantes que realiza más de 6 horas de ejercicio físico a la semana, la cual posee una dieta de baja calidad. Así mismo, los porcentajes de personas que no practican deporte son muy parecidos en todos los tipos de variables de la clasificación utilizada para la dieta, con unos datos inferiores al 35%. Igualmente se observa que más de la mitad de la población que presenta una dieta óptima realizan actividad física de forma semanal con un mínimo de tres horas. Todos estos datos pueden observarse en la siguiente tabla desglosada:



Tabla 2. Distribución de la actividad física según la adhesión a la dieta mediterránea ( $p=0,003^{***}$ )

<b>Dieta Mediterránea</b>	<b>Práctica de Actividad Física</b>	<b>No</b>	<b>Si, al menos 3h/semana</b>	<b>Si, entre 3-5h/semana</b>	<b>Si, más de 6h/semana</b>	<b>Total</b>
<b>Baja calidad</b>	Recuento	37	45	34	1	117
	% Dieta	31,6%	38,5%	29,1%	0,9%	100%
	% Actividad Física	11,1%	10,9%	11,2%	100%	11,1%
<b>Necesita Mejorar</b>	Recuento	245	297	244	0	786
	% Dieta	31,2%	37,8%	31,0%	0%	100%
	% Actividad Física	73,4%	71,9%	80,3%	0%	74,7%
<b>Dieta óptima</b>	Recuento	52	71	26	0	149
	% Dieta	34,9%	47,7%	17,4%	0%	100%
	% Actividad Física	15,6%	17,2%	8,6%	0%	14,2%
<b>Total</b>	Recuento	334	413	304	1	1052
	% Dieta	31,7%	39,3%	28,9%	0,1%	100%
	% Actividad Física	100%	100%	100%	100%	100%



#### IV. Discussion / Discusión

Tomando como referencia nuestros resultados, y en relación a la adhesión a la dieta mediterránea, podemos decir que éstos coinciden con los llevados a cabo por Chacón-Cuberos, Castro, Muros, Espejo, Martínez-Martínez y Linares (2016) y los de Gonzalez-Valero, Zurita-Ortega, Puertas-Molero, Chacón-Cuberos, Espejo-Garcés y Castro-Sánchez (2017), ya que tres cuartas partes de la población necesita mejorar el patrón alimentario. Sin embargo, San Román-Mata (2018) obtiene unas cifras más alentadoras en este sentido, al constatar una dieta óptima en casi tres cuartas partes de su población de estudio, datos muy similares a los que exponen San Román-Mata et al. (2018), que a pesar de obtener muy buenos porcentajes de individuos con una adhesión óptima a la dieta mediterránea, afirman que los estudiantes de Ceuta y Melilla triplicaban el riesgo de presentar peor adherencia que aquellos que residían en la península.

Es probable que el hecho de que gran parte de los participantes de nuestro estudio sean trabajadores, con una media de 35 años, podría incidir en el tipo de alimentación y en la manera de elaboración rápida de comidas; quizás por la falta de tiempo para cocinar, quizás por el horario laboral o quizás por la falta de paciencia de la sociedad en línea general, sociedad tecnológica donde todo se consigue al momento. Además, está claro que la incorporación de la mujer al ámbito laboral durante los últimos tiempos puede considerarse un factor desencadenante en el cambio que se lleva produciendo en la forma de elaborar las comidas, de forma que alimentos congelados y precocinados se encuentran en auge en la sociedad actual. Si a todo esto se le une la tradición por el tapeo y consumo de fritos en la Ciudad Autónoma de Melilla, así como la interculturalidad existente que influye en las comidas, podrían ser factores que inciden en la dieta de los melillenses, de manera que gran parte de dicha población necesitaría mejorarla.

En referencia a la práctica de actividad física se puede observar que más de un tercio no practica, una de las explicaciones que dan Loch y Guerra (2018) a la inactividad física es la pereza. Hecho que podría verse relacionado en nuestros hallazgos. Igualmente Beltrán-Carrillo et al. (2017) manifiestan que los jóvenes de hoy día no practican suficiente ejercicio ya que como afirman Revuelta, Infante y Axpe (2017) eligen otras actividades de ocio más pasivas relacionadas con las nuevas tecnologías.



Para finalizar, nuestros resultados muestran diferencias estadísticamente significativas en relación a la adhesión a la dieta mediterránea y la práctica de actividad física, en esta línea, los trabajos de Rosa-Guillamón et al. (2018) o los de Zurita-Ortega, San Román-Mata, chacón-Cuberos, Castro-Sánchez y Muros (2018) manifiestan que la adhesión a la dieta mediterránea y la actividad física en estudiantes están relacionadas, de manera que aquellos que la practican presentan mejores niveles nutricionales frente a compañeros más sedentarios, así como los que presentan adherencia a la dieta mediterránea también muestran mayores niveles de actividad física

## V. Conclusions / Conclusiones

Como principales conclusiones de la investigación llevada a cabo podemos decir:

- En este estudio se evidenció que tres de cada diez participantes eran mujeres, seis de cada diez eran trabajadores y más de la mitad del total tenían estudios universitarios, siendo el domicilio familiar el centro de residencia de la gran mayoría.
- En relación a la práctica de actividad física, se constató que más de una cuarta parte de la población no realizaba ninguna actividad. En cuanto a la frecuencia de actividad semanal, se confirmó que cuatro de cada diez participantes desarrollaba al menos 3 horas de ejercicio a la semana y más de una cuarta parte del total, entre 3 y 5 horas.
- Se comprobó que más de tres cuartas partes de la población necesitan mejorar el patrón alimentario y que tan solo una décima cuarta parte presentan una dieta óptima.
- Se confirmó asociación entre la adhesión a la dieta mediterránea y la práctica de actividad física

Teniendo en cuenta los hallazgos obtenidos en nuestra investigación, que implican relevancia en el ámbito de estudio sobre la salud en cuanto a dieta y actividad física, se proponen como líneas de investigación futuras la implantación de programas de intervención y de educación para la salud acerca de los beneficios de la dieta y de la práctica de actividad física desde edades tempranas, seguimiento y evaluación de los mismos. Así como la continuación de estudios del tema en cuestión con la incorporación de nuevos parámetros relacionados.



## VI. Conflict of interests / Conflicto de intereses

La autora declara la no existencia de conflicto de intereses.

## VIII. References / Referencias

- Alcaraz, S., Pons, J., Angulo-Brunet, A., y Cruz, J. (2017). Intervenciones para la promoción de actividad física basadas en la teoría de la autodeterminación: Una revisión narrativa (2011-2016). *Revista psicología del deporte*, 26(3), 116-123.
- Beltrán-Carrillo, V., Sierra, C., Jiménez-Loaisa, A., González-Cutre, D., Martínez-Galindo, C., y Cervelló, E. (2017). Diferencias según género en el tiempo empleado por adolescentes en actividad sedentaria y actividad física en diferentes segmentos horarios del día. *Retos*, 31, 3-7.
- Chacón-Cuberos, R., Muros-Molina, J.J., Chacón-Zagalaz, J., Zagalaz-Sánchez, M.L., Castro-Sánchez, M. y Zurita-Ortega, F. (2018). Actividad física, dieta mediterránea y clima motivacional hacia el deporte en escolares de la provincia de Granada: un modelo de ecuaciones estructurales. *Nutrición hospitalaria*, 35(4), 774-781.
- Chacón-Cuberos, R., Castro, M., Muros, J.J., Espejo, T., Zurita, F., y Linares, M. (2016). Adhesión a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios y su relación con los hábitos de ocio digital. *Revista de Nutrición Hospitalaria*, 33(2), 405-410.
- García-González, A. J. y Froment, F. (2018). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores. *Retos*, 33(33), 3-9.
- González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Puertas-Molero, P. Chacón-Cuberos, R., Espejo-Garcés, T., y Castro-Sánchez, M. (2017). Educación para la salud: implementación del programa “Sportfruits” en escolares de Granada. *SPORT TK Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 6(2), 137-146.
- Guillén-Pereira, L., Bueno-Fernández, E., Gutiérrez-Cruz, M. y Guerra-Santiesteban, J. R. (2018). Programa de actividad física y su incidencia en la depresión y bienestar subjetivo de adultos mayores. *Retos*, 33(33), 14-19.
- Loch, M.R., y Guerra, P.H. (2018). La pereza como explicación de la inactividad física: comentarios y reflexiones sobre las discrepancias entre las evidencias científicas y el discurso periodístico. *Cadernos de saude publica*, 34(12), 1-8.



- López-Guarnido, O., Álvarez-Cubero, M.J., Saiz, M., Lozano, D., Rodrigo, L., Pascual, M., Cozar, J.M. y Rivas, A. (2015). Mediterranean diet adherence and prostatic cancer risk. *Nutrición hospitalaria*, 31(3), 1012-1019.
- Miranda, A., Gómez-Gaete, C. y Mennickent, S. (2017). Dieta mediterránea y sus efectos benéficos en la prevención de la enfermedad de Alzheimer. *Revista Medica Chile*, 145, 501-507.
- Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Rosa-Guillamón, A., Carrillo-López, J., García-Cantó, E., Rosa-Guillamón, A., Tarraga-Martos, L., y Tarraga-López, P.J. (2018). Dieta mediterránea, estado de peso y actividad física en escolares de la región de Murcia. *Clin Investig Arterioscler*, 464, 1-7.
- Revuelta, L., Infante, G., y Axpe, I. (2017). Contexto familiar e implicación en el ámbito físico-deportivo durante la adolescencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. *Revista INFAD de Psicología*, 6(1), 311-320.
- San Román-Mata, S. (2018). Análisis del perfil del estudiante universitario en relación a hábitos y estilos de vida saludables, motivaciones y expectativas socioeducativas. Tesis doctoral: Universidad de Granada.
- San Román-Mata, S. (2019). Consumo de tabaco y hachís. Diferencias de género. *ESPHA, Education Sport Health and Physical Activity*, 3(1), 107-119.
- San Román-Mata, S., Zurita-Ortega, F., Martínez-Martínez, A., Padial-Ruz, R., Chacón-Cuberos, R. y Linares-Manrique, M. (2018). Adherencia a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios del sur de España según factores sociales, académicos y religiosos. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 22(2), 1-17.
- Serra-Majem, L., Ribas, L., Ngo, J., Ortega, R. M., García, A., Pérez-Rodrigo, C., y Aranceta, J. (2004). Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public Health Nutrition*, 7(7), 931-935.
- Zurita-Ortega, F., Salvador-Pérez, F., Knox, E., Gámiz-Sánchez, V., Chacón-Cuberos, R., Rodríguez-Fernández, S. y Muros, J.J. (2018). Physical activity and health-related quality of life in schoolchildren: structural equations analysis. *Anales de psicología*, 34(2), 385-390.



ESHPA

Education, Sport, Health and Physical Activity

Zurita-Ortega, F., San Román-Mata, S., Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M. y Muros, J.J. (2018).

Adherence to the Mediterranean Diet Is Associated with Physical Activity, Self-Concept and Sociodemographic Factors in University Student. *Nutrients*, 10(996), 2-11.