

RELACIÓN ENTRE CLIMA MOTIVACIONAL HACIA EL DEPORTE Y ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA

Gabriel González Valero

Grupo de investigación HUM-238. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Granada.
(gabrielgonzalezvalero@gmail.com)

Rosario Padial Ruz

Profesor doctor del departamento de didáctica de la expresión corporal. Universidad de Granada.
(rpadial@ugr.es)

Tamara Espejo Garcés

Grupo de investigación HUM-653. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Jaén.
(tamaraeg@correo.ugr.es)

Ramón Chacón Cuberos

Profesor del departamento de didáctica de organización escolar. Facultad de Ciencias de la Educación.
Universidad de Granada.
(rchacon@ugr.es)

Pilar Puertas Molero

(pilarpuertas@correo.ugr.es)
Grupo de investigación HUM-238. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Granada.

Antonio José Pérez Cortés

Profesor doctor del departamento de didáctica de la expresión corporal. Universidad de Granada.
(antperez@ugr.es)

<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v4.1058>

Fecha de Recepción: 17 Marzo 2017

Fecha de Admisión: 1 Abril 2017

RESUMEN

El clima motivacional hacia el deporte (Teoría de las Metas de Logro) como factor psicosocial y la adherencia a la dieta mediterránea como factor saludable, son clave en la práctica deportiva y en la docencia de la Educación Física, pues determinadas orientaciones podrán constituir estilos de vida más saludables. Este estudio de carácter descriptivo y corte transversal, realizado en una muestra de 490 estudiantes universitarios, tiene como objetivo establecer las posibles relaciones entre el clima motivacional hacia el deporte y la adherencia a la dieta mediterránea, usando como principales instrumentos los cuestionarios PMCSQ-2 y KIDMED. Los resultados revelaron datos estadísticamente significativos para clima motivacional según el grado de adherencia a la dieta mediterránea en los factores de aprendizaje cooperativos y castigo por errores. Los participantes presentaron

RELACIÓN ENTRE CLIMA MOTIVACIONAL HACIA EL DEPORTE Y ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA

unos valores medios más elevados en la dieta óptima con respecto al aprendizaje cooperativo, en cuanto al castigo por errores, se relaciona positivamente con una dieta de muy baja calidad. Se concluye que los universitarios con metas de logro en el deporte orientadas a la Tarea, pueden presentar mejores patrones dietéticos y los orientados al Ego, presentan una dieta de muy baja calidad respecto al factor de castigo por errores.

Palabras Clave: Clima motivacional, Dieta mediterránea, Deporte, Universitarios y Educación Física

ABSTRACT

The motivational climate in sports (Theory of Achievement Goals) as a psychosocial factor and adherence to the Mediterranean diet as a healthy factor are key to sports practice and teaching of Physical Education, since certain orientations may be styles of life. This descriptive and cross-sectional study, carried out in a sample of 490 university students, aims to establish the possible relationships between the motivational climate towards sports and adherence to the Mediterranean diet, using PMCSQ-2 and KIDMED. The results revealed statistically significant data for motivational climate according to the degree of adherence to the Mediterranean diet in cooperative learning factors and punishment for errors. The participants presented higher average values in the optimal diet with respect to cooperative learning, in terms of punishment for errors, is positively related to a very low quality diet. It is concluded that the students with goals of achievement in the sport oriented to the Task, can present better dietary patterns and those oriented to the Ego, present a diet of very low quality regarding the punishment factor for errors.

Keywords: Motivational Climate, Mediterranean Diet, Sport, University and Physical Education

INTRODUCCIÓN

La adolescencia está considerada como una etapa de gran importancia en la creación de hábitos saludables y representa un periodo de transición hacia la vida adulta en la que se van a configurar los estilos de vida, donde el papel de la Educación Física es imprescindible en el desarrollo de hábitos físicos-saludables y la motivación que se proporciona será primordial para orientar tanto la implicación actual como dichos hábitos futuros (Almagro, Sáenz-López, González-Cutre y Moreno-Murcia, 2011; Castro-Sánchez, Zurita-Ortega, Martínez-Martínez, Chacón-Cuberos y Espejo-Garcés, 2016 y González, Garcés y García, 2012). En este sentido, es importante resaltar el papel de los futuros docentes de Educación Física, los cuales serán determinantes en la configuración de un clima motivacional adecuado y creación de hábitos alimentarios, donde será indispensable realizar feedback, crear tareas que favorezcan la autonomía, trabajo en equipo y tener presente los factores lúdicos-saludables (Cervelló, Moreno, Martínez, Ferriz y Moya, 2011 y Conde y Almagro, 2013).

Partiendo del término motivación, decir que es uno de los factores psicológicos más influyentes en los comportamientos humanos, ya que las personas se comportan en base a sus motivaciones, de las cuales derivan o no determinadas conductas (Gutiérrez y López, 2012 y Taylor, Ntoumanis, Standage y Spray, 2010). Debido a la importancia de este concepto para explicar comportamientos humanos, diversas investigaciones han estudiado la motivación en el contexto de la actividad física y el deporte, desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación y de la teoría de las metas de logro (Almonacid-Fierro y García-Rubio, 2015; Gálvez, Espinoza, Veliz, Flores y Maureira, 2015; Jaakkola, Ntoumanis y Liukkonen, 2016; Moreno-Murcia, Sicilia, Sáenz-López, González-Cutre, Almagro y Conde, 2015 y Olivares, Cossio-Bolaños, Gómez-Campos, 2015).

La Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (1980, 1985), analiza el grado en que las conductas humanas son voluntarias o autodeterminadas. En la actualidad, nos enfrentamos a un constructo empírico para explicar la motivación y la personalidad de los seres humanos en contextos

sociales (Ntoumanis, Thøgersen-Ntoumani, Deci, Ryan, Duda y Williams, 2012). La Teoría de las Metas de Logro de Nicholls (1989), pone en relieve el papel de las habilidades de cada individuo, de tal forma que las metas que estén fijas, dependerán de la percepción que el sujeto tiene de sus propias destrezas, pudiéndose orientar hacia la maestría o el rendimiento (Cuevas, García-Calvo y Contreras, 2013 y Galván, López-Walle, Pérez, Tristán y Medina, 2013).

En las metas de logro de cada individuo, el Clima Tarea se orienta hacia el proceso de consecución de objetivos en la práctica deportiva, donde las personas que se adhieran a este clima motivacional, estarán motivadas por el proceso, el cual les permitirá mejorar sus habilidades deportivas, esforzarse para lograr sus metas y aprender de forma cooperativa (Almagro, Sáenz-López y Moreno-Murcia, 2012; Gutiérrez, Ruiz y López, 2011 y Méndez-Giménez, Fernández-Río, Estrada y Mesa, 2013). Por el contrario, en el Clima Ego, las metas de logro se orientan al rendimiento de los sujetos en la práctica deportiva, donde las motivaciones extrínsecas como lograr un mayor rendimiento y reconocimiento social acaparan toda la atención, ya que todo esto se debe al talento intrínseco de las personas y no a un proceso de continuo trabajo (Méndez-Giménez, Fernández-Río y Cecchini Soini, Liukkonen, Watt, Yli-Piipari y Jaakkola, 2014). La mayoría de los trabajos de investigación que han estudiado el clima motivacional hacia el deporte han focalizado sus objetivos en determinar indicadores de rendimiento deportivo (Orientados al Clima Tarea y Ego) y la predisposición a la hora de seguir un estilo de vida activo y saludable (Almagro, Sáenz-López y Moreno-Murcia, 2012; Atkins, Johnson, Force y Petrie, 2015 y Castro-Sánchez, Zurita-Ortega, Martínez-Martínez, Chacón-Cuberos y Espejo-Garcés, 2016).

Mantener esa predisposición de un estilo de vida saludable en el periodo de desarrollo psicofísico es determinante para los jóvenes, ya que les favorece tanto a nivel físico, como en niveles psicológicos y sociales (Bailey, 2006 y Rizo-Baeza, González-Brauer y Cortés, 2014). Es así como, los hábitos alimentarios en la niñez y la adolescencia, son otro punto esencial para alcanzar el desarrollo máximo en el ámbito físico e intelectual, pero estudios epidemiológicos muestran que los cambios en los hábitos alimentarios producidos en los últimos años, han provocado un alarmante aumento de niños y niñas con problemas de sobrepeso y obesidad (Åkesson, Weismayer, Newby y Wolk, 2007; Arroyo-Izaga, Rocandio, Ansotegui, Pascual, Salces y Rebato-Ochoa, 2006 y Ruiz-Pons, García-Nieto, González, Mérida, Valenzuela y Aguirre, 2008). En este sentido, se pone de manifiesto la importancia de la actividad física en la prevención de la obesidad cuando se practica desde edades tempranas, aunque se reconoce que ésta es más efectiva cuando se combina con una dieta equilibrada, sobre todo para controlar los parámetros metabólicos y psicológicos, que son indicadores de salud (Doak, Visscher, Renders y Seidell, 2006 y Flodmark, Marcus y Britton, 2006).

Son múltiples las investigaciones y estudios que hacen hincapié en los beneficios específicos de la dieta mediterránea sobre la salud, que se relaciona positivamente con el aumento de la esperanza de vida, con una disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y problemas psicológicos (Baldini, Pasqui, Bordoni y Maranesi, 2009; Durá-Travé y Castroviejo-Gandarias, 2011; De la Montaña, Castro, Cobas, Rodríguez, y Míguez, 2012; Rodríguez, Espinoza, Gálvez, Macmillan y Solís, 2013 y Chacón-Cuberos, Castro-Sánchez, Muros-Molina, Espejo-Garcés, Zurita-Ortega y Linares-Manrique, 2016). La dieta mediterránea se basa principalmente en el consumo moderado de alimentos originario de tierras mediterráneas, donde se destaca el aceite de oliva, los cereales, las frutas, verduras y legumbres, además de un consumo equilibrado de pescado, huevos y lácteos; a pesar de que la dieta mediterránea tiene unos patrones alimentarios concretos, estos pueden variar en función de la zona o de la cultura (Grao-Cruces, Nuvala, Fernández-Martínez, Porcel-Gálvez, Moral-García y Martínez-López, 2013 y Ortiz-Moncada, Norte-Navarro, Zaragoza-Martí, Fernández-Sáez, Davó-Blanes, 2012). En este sentido, es de vital importancia conocer el nivel de

RELACIÓN ENTRE CLIMA MOTIVACIONAL HACIA EL DEPORTE Y ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA

adherencia de los jóvenes universitarios a la dieta mediterránea, estilos de vida y motivaciones, donde todo va a depender de factores como los hábitos físicos-saludables, aspectos motivacionales o influencias socioculturales (Estruch et al., 2013 y Goldfield, Moore, Henderson, Buchholz, Obeid y Flament, 2010).

Dada la importancia que tiene la motivación hacia la actividad física y los hábitos saludables, con el fin de crear adherencia a la dieta, este estudio se plantea como objetivo principal conocer el grado de motivación hacia la actividad física y la adherencia a la dieta mediterránea en adolescentes, analizando las posibles relaciones existentes entre las variables de estudio.

MÉTODO

Diseño y participantes

Se realizó un estudio de tipo descriptivo y corte transversal, en el que el clima motivacional se constituyó como variable dependiente y la adherencia a la dieta mediterránea como independiente. La muestra estuvo constituida por 490 estudiantes universitarios con edades comprendidas entre los 20 y 29 años de edad ($M=21,8$ y $D.T.=2,63$), representando un 39,4% ($n=193$) al género masculino y un 60,6% ($n=297$) al género femenino. Como criterios de selección de los participantes se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, centrándonos en estudiantes de Grado en Educación Primaria de la Universidad de Granada, matriculados en la asignatura de Enseñanza de la Educación Física.

Variables e instrumentos

Las variables e instrumentos utilizados en este estudio fueron los siguientes:

Clima motivacional, se establece el clima motivacional hacia el deporte y está compuesto por las categorías "Clima Tarea" y "Clima Ego" y las subcategorías "Aprendizaje Cooperativo", "Esfuerzo/Mejora", "Papel Importante", "Castigo por Errores", "Reconocimiento Desigual" y "Rivalidad entre Miembros". Se valoró mediante el Cuestionario de Clima Motivacional Percibido en el Deporte (PMCSQ-2), elaborado por Newton, Duda y Yin (2000) y validado al castellano por González-Cutre Sicilia y Moreno (2008). Este instrumento se compone de 33 ítems, los cuáles se puntúan mediante una escala de tipo Likert de cinco opciones, donde 1 es "Totalmente en desacuerdo" y 5 es "Totalmente de Acuerdo". La categorización de esta variable configura dos categorías con tres subcategorías para cada una. El Clima Tarea comprende el Aprendizaje Cooperativo (ítems 11, 21, 31 y 33), el Esfuerzo/Mejora (ítems 1, 8, 14, 16, 20, 25, 28 y 30) y el Papel importante (ítems 4, 5, 10, 19 y 32). El Clima Ego se constituye por el Castigo por Errores (ítems 2, 7, 9, 15, 18 y 27), el Reconocimiento Desigual (ítems 3, 13, 17, 22, 24, 26 y 29) y la Rivalidad entre Miembros (ítems 6, 12 y 23). En el presente estudio se obtuvo una fiabilidad de $\alpha = 0,79$ para este instrumento.

Adhesión a la Dieta Mediterránea, se valoró el nivel de adhesión a la dieta mediterránea mediante el cuestionario KIDMED (Serrá-Majem et al., 2004). Este test cuenta con 16 ítems de tipo dicotómico de respuesta afirmativa o negativa, los cuales hacen referencia a patrones asociados al modelo mediterráneo. Cuatro de los ítems poseen connotación negativa (-1), mientras que los doce restantes se valoran de forma positiva (+1), oscilando la puntuación final entre -4 y +12. En el análisis descriptivo, el nivel de adherencia a la Dieta Mediterránea queda categorizado de la siguiente manera (Baja de -4 a 0; Media = de 1 a 6; Alta = de 7 a 12). Este cuestionario se ha empleado en estudios similares como el de Chacón-Cuberos et al., (2016) o el de Muros, Cofre, Arriscado, Zurita y Knox (2016).

Procedimiento

Se solicitó la colaboración de los participantes, todos ellos estudiantes de Grado en Educación Primaria, a través de una carta informativa elaborada desde el Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal de la Universidad de Granada. La recogida de los datos se realizó en horario lectivo y el proceso transcurrió sin incidencias, siempre con la presencia de los investigadores para que se realizase una correcta aplicación de los instrumentos descritos, así como para la resolución de dudas. Se debe señalar que se ha respetado el derecho de confidencialidad de todos los participantes y que se invalidaron un total de 32 cuestionarios que se encontraban mal cumplimentados.

Análisis de los datos

El análisis estadístico de datos fue analizado mediante el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS 22.0), obteniendo datos que se han almacenado en archivo con extensión “.sav”. Para el estudio estadístico de las variables, se extraen los parámetros descriptivos, donde se emplean frecuencias y medias. Para determinar las relaciones entre las variables se utilizó la ANOVA de un factor y para establecer la consistencia interna de los instrumentos se usó el coeficiente alpha de Cronbach (Índice de Confiabilidad en el 95,5%).

RESULTADOS

En la Tabla I se plasman los datos obtenidos en cuanto a los descriptivos básicos de la adherencia a la dieta mediterránea y el clima motivacional. Para la adhesión a la dieta mediterránea un 5,7% (N=28) de participantes presentó una dieta de baja calidad, mientras que el 68,8% (N=337), necesitaba mejorar su patrón alimentario para ajustarlo al modelo mediterráneo. Respecto al clima motivacional, en el Clima Tarea se obtuvieron valores medios de 4,02 (D.T.=0,57) siendo valorado de forma superior al Clima Ego (M=1,82 y D.T.=0,67). Los valores obtenidos en las categorías del Clima Tarea, Aprendizaje Cooperativo (M=4,14 y D.T.=0,66), Esfuerzo/Mejora (M=3,90 y D.T.=0,60) y Papel Importante (M=4,11 y D.T.=0,68) fueron casi idénticos a los obtenidos en el Clima Tarea. En las categorías del Clima Ego, en Castigo por Errores (M=1,75 y D.T.=0,71) y Reconocimiento Desigual (M=1,75 y D.T.=0,83), presentan los mismos valores medios, mientras que la Rivalidad entre Miembros del Grupo (M=2,13 y D.T.=0,82), es ligeramente superior.

Tabla I.
Descriptivos básicos.

	Dieta Mediterránea		Clima Motivacional		
	N	Porcentaje		Media	D.T.
			Clima Tarea	4,02	0,57
Muy Baja Calidad	N=28	5,7%	Aprendizaje Cooperativo	4,14	0,66
			Esfuerzo/Mejora	3,90	0,60
Necesita mejorar	N=337	68,8%	Papel Importante	4,11	0,68
			Clima Ego	1,82	0,67
Óptima	N=125	25,5%	Castigo por Errores	1,75	0,71
			Reconocimiento Desigual	1,75	0,83
			Rivalidad Miembros	2,13	0,82

En la Tabla II se encuentran las relaciones del clima motivacional según el nivel de adherencia a la dieta mediterránea. Dentro del Clima Tarea, se aprecian relaciones estadísticamente significativas para la categoría de Aprendizaje Cooperativo (P=0,048). Resaltar que aquellas personas con una

RELACIÓN ENTRE CLIMA MOTIVACIONAL HACIA EL DEPORTE Y ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA

dieta óptima presentan los valores medios más altos para el Aprendizaje Cooperativo ($M=4,25$ y $D.T.=0,61$), mientras que los que presentan una dieta de muy baja calidad obtienen las puntuaciones más bajas ($M=4,05$ y $D.T.=4,05$). También se aprecian relaciones estadísticamente significativas para la categoría de Castigo por Errores en el Clima Ego ($P=0,045$). En este caso, son los sujetos que presentan una dieta de muy baja calidad, obtienen los valores medios más elevados en el Castigo por Errores ($M=2,07$ y $D.T.=1,04$), mientras que los que tienen una dieta óptima alcanzan una $M=1,77$ ($D.T.=0,72$).

Tabla II.
Clima motivacional según el nivel de adherencia a la dieta mediterránea

	Dieta Mediterránea	N	Media	D.T.	F.	P.
Clima Tarea	Muy Baja Calidad	28	3,87	0,59		
	Necesita mejorar	337	4,00	0,57	2,303	0,101
	Óptima	125	4,10	0,57		
Aprendizaje Cooperativo	Muy Baja Calidad	28	4,05	0,71		
	Necesita mejorar	337	4,10	0,67	2,330	0,048*
	Óptima	125	4,25	0,61		
Esfuerzo/Mejora	Muy Baja Calidad	28	3,71	0,57		
	Necesita mejorar	337	3,90	0,58	1,964	0,141
	Óptima	125	3,96	0,66		
Papel Importante	Muy Baja Calidad	28	3,97	0,67		
	Necesita mejorar	337	4,09	0,69	1,800	0,166
	Óptima	125	4,20	0,64		
Clima Ego	Muy Baja Calidad	28	2,02	0,86		
	Necesita mejorar	337	1,80	0,64	1,407	0,246
	Óptima	125	1,84	0,67		
Castigo por Errores	Muy Baja Calidad	28	2,07	1,04		
	Necesita mejorar	337	1,72	0,66	3,130	0,045*
	Óptima	125	1,77	0,72		
Reconocimiento Desigual	Muy Baja Calidad	28	1,87	0,98		
	Necesita mejorar	337	1,74	0,82	0,397	0,672
	Óptima	125	1,77	0,83		
Rivalidad Miembros	Muy Baja Calidad	28	2,28	0,83		
	Necesita mejorar	337	2,13	0,80	0,472	0,624
	Óptima	125	2,12	0,87		

DISCUSIÓN

Este estudio realizado en 490 estudiantes universitarios tuvo como objetivo conocer su clima motivacional hacia el deporte y el nivel de adhesión a la dieta mediterránea, estableciendo patrones de relación entre ambas variables. Siete de cada diez participantes necesitaban mejorar su patrón alimenticio, presentando solo un cuarto de la muestra una dieta de calidad óptima. Los datos que aportan Navarro-Solera, González-Carrascosa y Soriano (2014), hacen alusión a que un 46,7% de los participantes de su estudio presentan una dieta de media-baja calidad frente al 53,3% de dieta alta, de este modo se verifica tal necesidad de mejorar la dieta y su adherencia. Se observan resultados similares en investigaciones como las realizadas por Durá-Travé y Castroviejo-Gandarias (2011), donde 71,6% de los universitarios necesitaban mejorar su patrón alimentario, ya que presentaban una adherencia media-baja a la dieta mediterránea y la de Falbe, Willett, Rosner, Gortmaker, Sonnevile y Field (2014), en la que aproximadamente dos tercios de los participantes siguen manteniendo un porcentaje medio de adherencia a la dieta mediterránea.

Tras analizar las puntuaciones obtenidas para el Clima Motivacional, se observa que los adolescentes obtienen valores más altos en el Clima Tarea y sus tres subcategorías, que en el Clima Ego, datos que coinciden con las investigaciones revisadas (Almagro, Sáenz-López y Moreno-Murcia, 2012; Castro-Sánchez, Zurita-Ortega, Chacón-Cuberos, Martínez-Martínez, Espejo-Garcés y Álvaro-González, 2015; González-Cutre, Sicilia y Moreno, 2011 y Moreno-Murcia et al., 2015). Los participantes dan más importancia al proceso que al resultado, basándose en el esfuerzo y la mejora personal, además de valorar positivamente el trabajo en equipo (Corpus, McClintic-Gilbert y Hayenga, 2009; Digelidis, Papaioannou, Lapidis y Christodoulidis, 2003 y Sproule, Wang, Morgan, McNeill y McMorris, 2007).

A medida que se adquieren unos adecuados hábitos alimentarios, la orientación del clima motivacional hacia el deporte se decanta por el clima tarea, mientras que la orientación al clima ego, va acompañada de una dieta de baja calidad, donde estudios como el de Balaguer, Castillo, Tomás y Duda (1997) y Moreno-Murcia, González-Cutre y Cervelló-Gimeno (2008), revelan que la orientación a la tarea relacionaba de forma positiva con la práctica físico-saludable y de forma negativa el consumo de sustancias perjudiciales para la salud. Los sujetos que presentan valores medios más altos, en la categoría de aprendizaje cooperativo, tienen un patrón dietético óptimo de adherencia a la dieta mediterránea, mientras que los valores medios más bajos, en la categoría de castigo por errores, se asocian con la necesidad de mejorar la adherencia a la dieta mediterránea, lo cual concuerda con el estudio de Jiménez, Cervelló, García Calvo, Santos-Rosa y Del Villar (2006). En definitiva, la mayoría de estudios revelan la importancia que pueden tener la orientación a la tarea para la práctica deportiva y la adopción de hábitos saludables (Jiménez-Castuera, Cervelló-Gimeno, García-Calvo, Santos-Rosa e Iglesias-Gallego, 2007 y Moreno-Murcia et al., 2015).

Finalmente, es interesante conocer algunas de las principales limitaciones que se aprecian en esta investigación. La primera se refiere a la muestra utilizada, pues sería interesante ampliar el número de participantes a la vez que incluir diversas especialidades o titulaciones. Así mismo, incluir algún otro factor que pueda influir en el clima motivacional percibido como variables psicosociales, permitirá establecer patrones de relación. Por último, el diseño metodológico descriptivo y transversal permite observar asociaciones entre variables, pero no produce relaciones de causa-efecto, algo que si ocurriría en un diseño metodológico experimental y de corte longitudinal.

CONCLUSIÓN

Este estudio concluye que:

Existe un bajo porcentaje de estudiantes universitarios que siguen una dieta de calidad óptima, ya que tres cuartas partes necesitan mejorar la adherencia a la dieta mediterránea. Asimismo en cuanto al clima motivacional, el clima tarea y sus categorías obtuvieron valores mayores que el clima ego y sus categorías.

Una buena adherencia a la dieta mediterránea, se relaciona significativamente con una orientación hacia el clima tarea en cuanto al aprendizaje cooperativo. Mientras que la necesidad de mejorar la dieta se asocia con el clima ego, más concretamente en el castigo por errores.

Dada la importancia de los hábitos saludables y la motivación a la hora de realizar actividades físico-deportivas, invitamos a realizar estudios en los que se sigan describiendo las características alimentarias y motivacionales de la población, así como, animamos a realizar programas de intervención físicos-saludables y motivacionales que se apliquen en diversos contextos escolares, ya que estos ayudarán a establecer una base saludable en sus estilos de vida y fomentarán la práctica de actividad física.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Åkesson, A., Weismayer, C., Newby, P. y Wolk, A. (2007). Combined effect of low-risk dietary and lifestyle behaviors in primary prevention of myocardial infarction in women. *Archives of internal medicine*, 167(19), 2122-2127.
- Almagro, B. J., Sáenz-López, P., González-Cutre, D. y Moreno-Murcia, J. (2011). Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación intrínseca como predictores del compromiso deportivo en adolescentes. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25(7), 251-265.
- Almagro, B., Sáenz-López, P. y Moreno-Murcia, J. (2012). Perfiles motivacionales de deportistas adolescentes españoles. *Revista de psicología del deporte*, 21(2), 223-231.
- Arroyo-Izaga, M., Rocandio, P., Ansotegui, A., Pascual, E., Salces, I. y Rebato-Ochoa, E. (2006). Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. *Nutrición hospitalaria*, 21(6), 673-679.
- Atkins, M. R., Johnson, D., Force, E. y Petrie, T. (2015). Peers, parents, and coaches, oh my! The relation of the motivational climate to boys' intention to continue in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 170-180.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of school health*, 76(8), 397-401.
- Balaguer, I., Castillo, I., Tomás, I. y Duda, J. (1997). Las orientaciones de metas de logro como predictores de las conductas de salud en los adolescentes. *IberPsicología*, 2(2), 3-10.
- Baldini, M., Pasqui, F., Bordoni, A. y Maranesi, M. (2009). Is the Mediterranean lifestyle still a reality? Evaluation of food consumption and energy expenditure in Italian and Spanish university students. *Public health nutrition*, 12(02), 148-155.
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Martínez-Martínez, A., Espejo-Garcés, T. y Álvaro-González, J. I. (2015). Sustancias nocivas y clima motivacional en relación con la práctica de actividad física. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 15(2), 115-126.
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Martínez-Martínez, A., Chacón-Cuberos, R., & Espejo-Garcés, T. (2016). Clima motivacional de los adolescentes y su relación con el género, la práctica de actividad física, la modalidad deportiva, la práctica deportiva federada y la actividad física familiar. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 12(45), 262-277.
- Cervelló, E., Moreno, J., Martínez, C., Ferriz, R. y Moya, M. (2011). El papel del clima motivacional, la relación con los demás y la orientación de metas en la predicción del Flow disposicional en educación física. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 165-178.
- Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Muros-Molina, J. J., Espejo-Garcés, T., Zurita-Ortega, F. y Linares-Manrique, M. (2016). Adhesión a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios y su relación con los hábitos de ocio digital. *Nutrición Hospitalaria*, 33(2), 405-410.
- Conde, C. y Almagro, B. (2013). Estrategias para desarrollar la inteligencia emocional y la motivación en el alumnado de educación física. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 1, 212-220.
- Corpus, J. H., McClintic-Gilbert, M. y Hayenga, A. O. (2009). Withinyear changes in children's intrinsic and extrinsic motivational orientations: Contextual predictors and academic outcomes. *Contemporary Educational Psychology*, 34, 154-166.
- Cuevas, R., García-Calvo, T. y Contreras, O. (2013). Perfiles motivacionales en Educación Física: una aproximación desde la teoría de las Metas de Logro 2x2. *Anales de Psicología*, 29(3), 685-692.
- De la Montaña, J., Castro, L., Cobas, N., Rodríguez, M. y Mínguez, M. (2012). Adherencia a la dieta mediterránea y su relación con el índice de masa corporal en universitarios de Galicia. *Nutrición Hospitalaria*, 32(3), 72-80.

- Deci, E. y Ryan, R. (1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes. *Advances in experimental social psychology*, 13, 39-80.
- Deci, E. y Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-motivation in human behavior*. New York: Plenum.
- Digelidis, N., Papaioannou, A., Laparidis, K. y Christodoulidis, T. (2003). A one-year intervention in 7th grade physical education classes aiming to change motivational climate and attitudes towards exercise. *Psychology of Sport and exercise*, 4(3), 195-210.
- Doak, C., Visscher, T., Renders, C. y Seidell, J. C. (2006). The prevention of overweight and obesity in children and adolescents: a review of interventions and programmes. *Obesity reviews*, 7(1), 111-136.
- Durá-Travé, T. y Castroviejo-Gandarias, A. (2011). Adherencia a la dieta mediterránea en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 26(3), 602-608.
- Estruch, R., Ros, E., Salas-Salvadó, J., Covas, M. I., Corella, D., Arós, F. y Lamuela-Raventos, R. (2013). Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. *New England Journal of Medicine*, 368(14), 1279-1290.
- Falbe, J., Willett, W. C., Rosner, B., Gortmaker, S. L., Sonnevile, K. y Field, A. E. (2014). Longitudinal relations of television, electronic games, and digital versatile discs with changes in diet in adolescents. *The American journal of clinical nutrition*, 100(4), 1173-1181.
- Flodmark, C. E., Marcus, C. y Britton, M. (2006). Interventions to prevent obesity in children and adolescents: a systematic literature review. *International journal of obesity*, 30(4), 579-589.
- Galván, J. F., López-Walle, J. M., Pérez, J. A., Tristán, J. L. y Medina, R. (2013). Clima motivacional en deportes individuales y de conjunto en atletas jóvenes mexicanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8(2), 393-410.
- Gálvez, C., Espinoza, E., Veliz, C., Flores, E. y Maureira, F. (2015). Factores motivacionales en la práctica de actividad física de los estudiantes de Educación Física de Santiago de Chile. *Revista de Educación Física*, 4(3), 74-86.
- Goldfield, G. S., Moore, C., Henderson, K., Buchholz, A., Obeid, N. y Flament, M. (2010). Body dissatisfaction, dietary restraint, depression, and weight status in adolescents. *Journal of School Health*, 80(4), 186-192.
- González, J., Garcés, E. y García, A. (2012). Indicadores de bienestar psicológico percibido en alumnos de Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 183-187.
- González-Cutre, D., Sicilia, A. y Moreno, J. (2008). Modelo cognitivo-social de la motivación de logro en educación física. *Psicothema*, 20(4), 642-651.
- González-Cutre, D., Sicilia, A. y Moreno, J. (2011). Un estudio cuasiexperimental de los efectos del clima motivador tarea en las clases de Educación Física. *Revista de Educación*, 365(1), 677-700.
- Grao-Cruces, A., Nuviala, A., Fernández-Martínez, A., Porcel-Gálvez, A. M., Moral-García, J. y Martínez-López, E. J. (2013). Adherencia a la dieta mediterránea en adolescentes rurales y urbanos del sur de España, satisfacción con la vida, antropometría y actividades físicas y sedentarias. *Nutrición Hospitalaria*, 28(4), 1129-1135.
- Gutiérrez, M. y López, E. (2012). Motivación, comportamiento de los alumnos y rendimiento académico. *Infancia y aprendizaje*, 35(1), 61-72.
- Gutiérrez, M., Ruiz, L. y López, E. (2011). Clima motivacional en Educación Física: concordancia entre las percepciones de los alumnos y las de sus profesores. *Psicología Del Deporte*, 20(2), 321-335.
- Jaakkola, T., Ntoumanis, N. y Liukkonen, J. (2016). Motivational climate, goal orientation, perceived sport ability, and enjoyment within Finnish junior ice hockey players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, 26(1), 109-115.

RELACIÓN ENTRE CLIMA MOTIVACIONAL HACIA EL DEPORTE Y ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA

- Jiménez, R., Cervelló, E., García Calvo, T., Santos-Rosa, F.J. y Del Villar, F. (2006). Relaciones entre las metas de logro, la percepción del clima motivacional, la valoración de la educación física, la práctica deportiva extraescolar y el consumo de drogas en estudiantes de educación física. *Revista Mexicana de Psicología*, 23, 253-265.
- Jiménez-Castuera, R., Cervelló-Gimeno, E., García-Calvo, T., Santos-Rosa, F.J. e Iglesias-Gallego, D. (2007). Estudio de las relaciones entre motivación, práctica deportiva extraescolar y hábitos alimenticios y de descanso en estudiantes de Educación Física. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7, 385-401.
- Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J. y Cecchini-Estrada, J. A. (2013). Climas motivacionales, necesidades, motivación y resultados en Educación Física. *Aula Abierta*, 41(1), 63-72.
- Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J., Estrada, J. y de Mesa, C. (2013). Perfiles motivacionales y sus consecuencias en educación física. Un estudio complementario de metas de logro 2x2 y autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 29-38.
- Moreno-Murcia, J. A., González-Cutre Coll, D. y Cervelló Gimeno, E. M. (2008). Motivación y salud en la práctica fisicodeportiva: diferencias según el consumo de alcohol y tabaco. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(2), 483-494.
- Moreno-Murcia, J. A., Sicilia, A., Sáenz-López, P., González-Cutre, D., Almagro, B. y Conde, C. (2015). Análisis motivacional comparativo en tres contextos de actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 14(56), 665-685.
- Muros, J., Cofre, C., Arriscado, D., Zurita, F. y Knox, E. (2016). Mediterranean diet adherence is associated with lifestyles, physical fitness and mental wellness among 10-year-olds, in Chile. *Nutrition*, 35, 87-92.
- Navarro-Solera, M., González-Carrascosa, R. y Soriano, J. (2014). Estudio del estado nutricional de estudiantes de educación primaria y secundaria de la provincia de Valencia y su relación con la adherencia a la Dieta Mediterránea. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 18(2), 81-88.
- Newton, M., Duda, J. L. y Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of Sports Sciences*, 18, 275-290.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. y Williams, G. (2012). Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 7(4), 325-340.
- Olivares, P., Cossio-Bolaños, M., Gómez-Campos, R., Almonacid-Fierro, A. y García-Rubio, J. (2015). Influencia de los padres y los profesores de Educación Física en la actividad física de los adolescentes. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 15(2), 113-120.
- Ortiz-Moncada, R., Norte-Navarro, A. I., Zaragoza-Martí, A., Fernández-Sáez, J. y Davó-Blanes, M. (2012). ¿Siguen patrones de dieta mediterránea los universitarios españoles?. *Nutrición Hospitalaria*, 27(6), 1952-1959.
- Rizo-Baeza, M. M., González-Brauer, N. y Cortés, E. (2014). Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Nutrición hospitalaria*, 29(1), 153-157.
- Rodríguez, F. J., Espinoza, L. R., Gálvez, J., Macmillan, N. y Solís, P. (2013). Estado nutricional y estilos de vida en estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. *Revista Universitaria de Salud*, 15(2), 123-35.
- Ruiz-Pons, M., García-Nieto, V., González, M., Mérida, G., Valenzuela C. y Aguirre, A. (2008).

- Reduced nocturnal systolic blood pressure dip in obese children. *Nefrología*, 28(5), 517-524.
- Serrá-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.
- Soini, M., Liukkonen, J., Watt, A., Yli-Piipari, S. y Jaakkola, T. (2014). Factorial validity and internal consistency of the motivational climate in physical education scale. *Journal of sports science and medicine*, 13(1), 137.
- Sproule, J., Wang, C. K., Morgan, K., McNeill, M. y McMorris, T. (2007). Effects of motivational climate in Singaporean physical education lessons on intrinsic motivation and physical activity intention. *Personality and Individual Differences*, 43, 1037-1049.
- Taylor, I. A., Ntoumanis, N., Standage, M. y Spray, C. (2010). Motivational predictors of physical education students' effort, exercise intentions, and leisure-time physical activity: A multilevel linear growth analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 99-120.

