

MEMORIA FINAL

Compromisos y Resultados

Actuaciones Avaladas para la Mejora Docente

2014/2015

Código: sol-
201400048079-
tra

| Título del proyecto |
|--|
| ASIMILACIÓN DE COMPETENCIAS EN MEDICINA DEL DEPORTE (GRADO EN MEDICINA): DE LA TEORIA ACADÉMICA A LA PRÁCTICA PERSONAL DIARIA |

| Responsable | | |
|---------------|------------------|-----------|
| Apellidos | Nombre | NIF |
| ORDOÑEZ MUÑOZ | FRANCISCO JAVIER | 25594729F |

1. Describa los resultados obtenidos a la luz de los objetivos y compromisos que adquirió en la solicitud de su proyecto¹. Copie en las dos primeras filas de cada tabla el título del objetivo y la descripción que incluyó en el apartado 2 de dicha solicitud e incluya tantas tablas como objetivos contempló.

| | |
|--|---|
| Objetivo nº 1 | Conocer la influencia de haber cursado la asignatura de medicina del deporte en la composición corporal de los estudiantes. |
| Descripción: | La determinación de los porcentajes de masa grasa y de masa muscular se realizó mediante un método rápido, sencillo y no invasivo como la bioimpedanciometría eléctrica (TBF-612, Tanita). Para evitar sesgos nos aseguramos de que el participante no había tomado bebidas estimulantes ni había realizado actividad física alguna esa misma mañana. De igual modo se invitó a los participantes a que orinaran antes de iniciar la prueba para evitar sesgos atribuibles al contenido vesical. Por otra parte, los índices de distribución de masa grasa (perímetro de la cintura; perímetro de la cadera; índice cintura/cadera) se determinarán mediante cinta antropométrica Berfer. |
| Actividades realizadas y resultados obtenidos: | Tres meses después de finalizar la asignatura se observó una reducción significativa del porcentaje de masa grasa de los alumnos que participaron en la asignatura de Medicina del Deporte (22.0 ± 5.1 vs $19.8 \pm 4.7\%$; $p=0.033$). El índice cintura/cadera también mejoró tras finalizar la experiencia (0.88 ± 0.16 vs $0.81 \pm 0.12\%$; $p=0.042$). Por el contrario, ninguno de los parámetros objeto de |

¹ La relación incluida en el documento *Actúa* que adjuntó en su solicitud a través de la plataforma de la Oficina Virtual.

estudio se modificó de manera significativa en el grupo control formado por alumnos de medicina que no habían cursado la asignatura.

Objetivo nº 2 Determinar el impacto de haber cursado la asignatura de medicina del deporte en el nivel de actividad física referido por los estudiantes.

Descripción: Para conocer la actividad física regular que realizan los participantes se recurrió al cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) ampliamente utilizado en la literatura especializada por estar traducido a diferentes lenguas lo que permite comparar resultados con los de otros estudios en otros tantos países. Conviene precisar que la versión española cuenta con la suficiente fiabilidad, validez y sensibilidad a la hora de estudiar poblaciones adultas (18-65 años). En concreto aplicó la versión corta que proporciona información sobre el tiempo empleado al caminar, en actividades de intensidad moderada y vigorosa y en actividades sedentarias.

Actividades realizadas y resultados obtenidos: Este segundo objetivo nos parece de especial importancia porque vendría a confirmar que la mejora en las variables objeto de estudio anteriormente referidas podría explicarse al menos en parte, por un aumento en los niveles semanales de actividad física. De hecho el porcentaje de alumnos que referían bajos niveles de actividad física semanal disminuyó significativamente (31.25% vs 12.5%; $p=0.024$). En el otro extremo, no se registraron cambios significativos en los niveles de actividad física de los alumnos del grupo control.

Objetivo nº 3 Valorar el efecto de haber cursado la asignatura de medicina del deporte en los hábitos nutricionales de los estudiantes.

Descripción: Se realizaron encuestas nutricionales de 3 días (incluyendo un día de fin de semana) en las que los participantes anotaron todo lo que han ingerido. Dicha encuesta nos permitió realizar un doble análisis cuantitativo y cualitativo de la ingesta calórica de los participantes en el estudio.

Actividades realizadas y resultados obtenidos: Tras finalizar la experiencia, no se observaron diferencias estadísticamente significativas en lo que respecta a (2092±211 vs 1933±198kcal; $p=0.066$). Por el contrario, si se observó un aumento significativo en el consumo de ascorbato (88.5±25.7 vs 79.8±22.1 mg/d vitamina C $p=0.039$) y tocoferol (11.3±1.7 vs 10.1±1.5 mg/d vitamina E $p=0.041$) que podría explicarse, al menos en parte, por la existencia de un tema teórico y un seminario dedicado al equilibrio redox y a la importancia de los antioxidantes en la salud y en el rendimiento deportivo. Por el contrario no se observaron cambios significativos en ninguna de las variables ensayadas en el grupo control.

2. Indique las medidas que ha adoptado para difundir los resultados del proyecto en su entorno académico.

A pesar de haber desarrollado el proyecto a coste cero, consideramos los resultados suficientemente originales y novedosos. De hecho, confiamos en poder divulgarlos en congresos y revistas indexadas de nuestra especialidad. Máxime si tenemos en consideración la buena acogida que han tenido trabajos previos realizados por nuestro grupo en revistas como “*Apunts. Medicina del Deporte*” y “*Revista Andaluza de Medicina del Deporte*”. Podemos avanzar que ya se han enviado parte de esos resultados como comunicación al congreso ICD (International Congress of Dietetics) a celebrar en Granada en septiembre de 2016. También participaríamos, si existiera la posibilidad, en Jornadas de Buenas Prácticas o de Intercambio de Experiencias que organizara el propio Vicerrectorado de Recursos Docentes y de la Comunicación de nuestra Universidad.