

Título: ANÁLISIS DE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA, ESTILOS SALUDABLES, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ADICCIÓN A REDES SOCIALES DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LOS GRADOS EN EDUCACIÓN

Nombre: SANZ MARTÍN, DANIEL

Universidad: Universidad de Jaén

Departamento: Expresión musical, plástica y corporal

Fecha de lectura: 22/02/2024

Programa de doctorado: Programa de Doctorado en Innovación Didáctica y Formación del Profesorado por la Universidad de Jaén

Dirección:

> **Director:** JAVIER RAFAEL CACHON ZAGALAZ

> **Codirector:** FELIX ZURITA ORTEGA

Tribunal:

> **presidente:** CARMEN GONZÁLEZ GONZÁLEZ DE MESA

> **secretario:** MARÍA LUISA ZAGALAZ SÁNCHEZ

> **vocal:** José Luis Ubago Jiménez

Descriptores:

> SALUD PUBLICA

> BIENESTAR SOCIAL

El fichero de tesis ya ha sido incorporado al sistema

Localización: BIBLIOTECA UJA

Resumen: Es necesario conocer en profundidad los niveles del estilo de vida de los diferentes grupos poblacionales, así como de los determinantes que los condicionan. Por ello, se estableció el siguiente objetivo general de investigación: analizar los niveles de actividad física, estilos de vida saludable, inteligencia emocional y adicción a redes sociales de los estudiantes universitarios de los Grados de Educación. Para alcanzar este objetivo, se diseñaron varios estudios transversales de tipo descriptivo-correlacional, en los que participaron estudiantes españoles de los Grados de Educación. A partir de tales estudios, se puede concluir que el cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física de los universitarios se predice parcialmente (12,6%) con la adherencia a la dieta mediterránea, el índice de masa corporal y el tiempo sentado. Asimismo, los universitarios se clasifican en tres conglomerados según sus niveles de adherencia a la dieta mediterránea, actividad física e inteligencia emocional.

It is necessary to know in depth the level of lifestyles of different population groups, as well as the determinants that condition them. For this reason, the following general research aim was established: to analyse the levels of physical activity, healthy lifestyle, emotional intelligence and social network addiction among university students

of Education Degrees. In order to achieve this aim, several cross-sectional and descriptive-correlational studies were designed in which Spanish students of Education Degrees participated. From these studies, it can be concluded that compliance with physical activity recommendations among university students is partially predicted (12.6%) by adherence to the Mediterranean diet, body mass index and sitting time. Furthermore, university students are classified into three clusters according to their level of adherence to the Mediterranean diet, physical activity and emotional intelligence.