



IKER
GAZTE
NAZIOARTEKO
IKERKETA EUSKARAZ

IV. IKERGAZTE

NAZIOARTEKO IKERKETA EUSKARAZ

2021eko ekainaren 9, 10 eta 11a
Gasteiz, Euskal Herria

ANTOLATZAILEA:
Udako Euskal Unibertsitatea (UEU)

OSASUN ZIENTZIAK

**Erizaintzako ikasleen heziketaren
eragina elikadura-sinesmen eta
elikadura-aukeraketan**

*Ainara San Juan, María del Mar
Lamas, Julia Fernández,
Silvia Caballero, Irati Ayesta
eta Leyre Gravina*

167-175 or.
<https://dx.doi.org/10.26876/ikergazte.iv.04.21>



Erizaintzako ikasleen heziketaren eragina elikadura-sinesmen eta elikadura-aukeraketan

San Juan, A.¹, Lamas, M.M.^{2,3}, Fernández, J.¹, Caballero, S.¹, Ayesta, I.¹, Gravina, L.^{1,2}

1 Erizaintza Saila, Medikuntza eta Erizaintza Fakultatea, Leioa, Bizkaia

2 Biocruces Bizkaia Osasun Ikerketa Institutua, Barakaldo, Bizkaia

3 Osakidetza, Bilbo-Basurtuko Erakunde Sanitario Integratua, Basurtuko Unibertsitate Ospitalea, Bilbao, Bizkaia
ainara.sanjuan15@gmail.com

Laburpena

Euskal Herriko Unibertsitateko (EHU) erizaintzako lehen mailako ikasleek elikadura ikasgaia jaso ondoren elikadura sinesmenetan eta hautaketetan izandako aldaketak aztertzen dira ikerketa honetan. Parte-hartzaileek lauhileko batean 3 aldiz bete zuten Internet bidez hurrengo atalak biltzen zituen galdetegi bat: datu antropometrikoak; sinesmen arrazional eta irrazionalak; eta elikadura plater osasungarrien aukeraketa. Nahiz eta ikasleek sinesmen arrazionalen maila altua erakutsi zuten, sinesmen irrazionalen eta plateren hautaketa ez osasungarrien artean lotura handia nabarmendu zen. Nutrizio-ikasgaia jasotzeak sinesmen irrazionalen zuzenketa ahalbidetu zuen, elikadura aukera osasungarriak hobetuz.

Hitz gakoak: elikadura-sinesmenak, elikadura-aukeraketa, ikasleak, erizaintza, nutrizioa.

Abstract

This study analyzes the changes in the beliefs and food choices of first-year nursing students at the University of the Basque Country (EHU/UPV) after receiving the nutrition course. For this purpose, participants completed an online questionnaire with anthropometric data, rational and irrational beliefs and a questionnaire on healthy food choices 3 times during a four-month period. Although students showed a high level of related rational beliefs, irrational beliefs were related to a high level of choosing unhealthy dishes. Teaching the nutrition course allowed a correction of irrational beliefs by improving healthy food choices.

Keywords: dietary beliefs, dietary choice, students, nursing, nutrition.

1. Sarrera eta motibazioa

Bizi-ohiturak gure osasunaren determinatzailearik handiena dira, gure bizimodu eta jokabideen multzoa biltzen dituela. Gizarteak bizimolde osasungarriak sustatzeko duen garrantzia ingurunearen arabera da. Unibertsitatera sartzeak bizimodu-aldaketa dakar: estresa, betebeharrak akademikoak, ikasketa ordutegi luzeak, freskagarri edota alkohol kontsumoa, aurrez prestatutako kaloria altuko jakiak, janari azkarra eskuratzeko erraztasuna, eta produktu osasungarrien prezio altuak (de-Mateo-Silleras *et al.*, 2019). Lagunen eta senideen influentziek ere eragina dute elikadura-jokabideetan (Sogari *et al.*, 2018). Ikasleen artean dieta kaltegarria eramateko hainbat arrisku faktore identifikatu dira, hala nola; osasun mental txarra eta drogen kontsumoa (Aceijas *et al.*, 2017). Gainera, ikasle askok onartu dute elikagaien aukeraketa haien eskuragarritasuna, zaporea, prezioa eta janaria prestatzeko edo jateko duten denboraren arabera dela, elikagaien ezaugarri nutrizionalak alde batera utzita (Abraham, R. Noriega eta Shin, 2018). Osasungarriak ez diren bizi-ohiturak eramateak eragin nabarmena du gazteen osasunean, adibidez, gizentzearekin eta buruko osasunaren okertzearekin (Aceijas *et al.*, 2017; Sharma *et al.*, 2021). Kirola praktikatzeko duten ikasleek, ordea, bizimodu osasuntsuari buruzko kontzientzia handiagoa dute eta gehiago zaintzen dute beraien dieta (Sogari *et al.*, 2018).

Unibertsitateko ikasle gazteen elikadura-ohitura ez osasungarriak kaltegarriak dira haien etorkizuneko nutrizio-ohiturentzako, eta ondorioz, haien osasunerako arriskutsuak. Horregatik unibertsitateko ikasleen artean nutrizio-ezagutza eta bizi-ohitura osasungarriak hobetzeko premia dago (Yahia *et al.*, 2016). Gazteen artean bizimodu osasungarriak sustatzea eta ezagutza zientifikoa eta pentsamendu kritikoa garatzea garrantzitsua da elikadura-mito faltsuetan erortzea saihesteko (Fundación Española de la Nutrición, 2013). Unibertsitate-ingurunea da gazteen ohiturak aldatzeko tokirik eraginkorrenetako bat, eta horregatik unibertsitate-aldian jasotako informazioa funtsezkoa izan daiteke helburu hori lortzeko.

2. Arloko egoera eta ikerketaren helburuak

Sinesmenak eta ezagutza kontzeptu desberdinak dira. Lehenengoak pertzepzioan oinarritzen dira, eta ezagutza, berriz, ideiak eta gertakarietan (Worsley, 2002). Adibide bat jartzearen, publizitateak gure sinesmenetan eragina izan dezake light produktuek koipea galtzen laguntzen dutelakoan. Hala ere, bizipenek eta ezagutza zientifikoak erakutsi digute gorputzeko gantza pixkanaka galtzen dela dietaren ekarpen energetikoa gastu energetikoa baino txikiagoa denean. Beraz, azukrerik gabeko edariak kaloria eskasia lortzen lagundu dezake, eta horrek pisua galtzeko prozesua bultzatzen du (Fundación Española de la Nutrición, 2013).

Logikoa dirudi nutrizio-ezagutzek elikagaiak kontsumitzeko erabakietan eragina dutela pentsatzeak. Aurretik egindako ikerketek erlazio hori frogatu badute ere (Rivera Medina *et al.*, 2020), elikadurari buruzko ezagutzak edo prestakuntza egokia izatearen eta nozio horiek praktikan jartzearen artean alde handia dago (Sogari *et al.*, 2018). Elikagaien aukeraketan pisu handia dute aldagai sozialek. Hala nola, esperientzia pertsonalak, ideia kulturalak, baliabideak, testuinguruak eta balioek, besteak beste (Sobal eta Bisogni, 2009). Hala badakigu, elikadura-inguruneak elikadura-erabakiak baldintzatzen dituela neurri handi batean, testuinguru sozioekonomikoak bizi-ohituretan duen eragina erakutsiz (Gravina *et al.*, 2020). Bestalde, norbanakoen interesek eta kezkek ere eragina dute elikaduran: pisua galtzeko, ilearen eta azalaren egoera hobetzeko, edo gehigarririk gabeko jakiak bilatzeko helburuarekin dieta baldintzatu eta bideratuz (Worsley, 2002).

Aurretik egindako elikadura-ohitura osasungarriak sustatzeko beste hezkuntza interbentzio batzuk (nutrizio-programak, hitzaldiak eta online materialak) eraginkorrak izan dira hainbat herri eta adinetako ikasleen sinesmenak, ezagutzak eta dietaren kalitatea hobetzeko (Yarrow, Remig eta Higgins, 2009; Evans *et al.*, 2016; Duan *et al.*, 2017; Hamulka *et al.*, 2018). Nutrizio-prestakuntza jasotzen duten unibertsitateko ikasleei dagokienez, elikadura-ezagutzaren eta -ohituren artean lotura bat dagoela frogatu da (Rivera Medina *et al.*, 2020). Elikadura-aukeraketan ere hobekuntzak nabari dira, nutrizio balio osasungarriagoek, aukera osasuntsuekiko joerak eta fruta eta barazkien kontsumo areagotzeak erakusten duten bezala (Abraham, R. Noriega eta Shin, 2018). Espainiar unibertsitateetan, esparru honetan egindako interbentzioek antzeko emaitzak izan dituzte, ikasleen nutrizio-ezagutzak hobetuz (Sánchez *et al.*, 2017).

Osasun Zientzietako unibertsitate-graduako ikasleek jasotzen duten hezkuntza haien nutrizio-ezagutza hobetzeko eta bizimodu osasungarria sustatzeko lehen urratsa izan daiteke, (Sogari *et al.*, 2018) aurretik deskribatu den bezala Medikuntza eta Erizaintzako ikasleek ez baitute dieta egoki eta orekaturik jarraitzen (Antonopoulou *et al.* 2020). Oraindik ez da ezagutzen unibertsitate hezkuntza horrek ikasleen osasunean eta bizi-ohituretan izan dezakeen eragina. Horregatik, interesgarria litzateke nutrizio hezkuntzak Euskadiko osasun-arloko unibertsitate-ikasleengan izan dezakeen eragina ezagutzea.

Hala, ikerketa honen helburu nagusia Euskal Herriko Unibertsitateko (EHU) Erizaintza Graduako ikasleek elikadurari buruzko irakasgaia jasotzeak elikadura-sinesmen arrazional eta irrazionalen artean duen eragina ebaluatzea izan zen, eta baita sinesmen horien eta elikagai osasungarrien aukeraketan arteko lotura ezagutzea ere. Horretarako, honako helburu espezifiko hauek proposatzen dira:

2.1. Helburu espezifikoak

- 1) Nutrizio-ikasgaia jaso ondoren erizaintzako ikasleen elikadura-sinesmenetan emandako aldaketak zehaztea.
- 2) Nutrizio-ikasgaia jaso ondoren erizaintzako ikasleen elikadura-hautaketetan izandako aldaketak zehaztea.
- 3) Elikadura-aukeraketaren eta elikadura-sinesmenen artean emandako lotura aztertzea, lehen lauhilekoaren hasieran eta amaieran.
- 4) Elikadura-aukeraketa txarrean eragin dezaketen elikadura-sinesmen irrazionalak zein diren aztertzea.

3. Ikerketaren muina

3.1. Diseinua

Ikerketa hau Euskal Herriko Unibertsitateko (EHU) Medikuntza eta Erizaintza Fakultatean egin zen 2019ko iraila eta abendu bitartean. Erizaintzako Gradu 1. Mailako 193 ikasle gonbidatuak izan ziren ikerketan parte hartzera. Parte-hartzaile guztiei azterlanaren berri eman zitzaion eta borondatez parte hartu zuten. Ikerlana EHuko Gizakien Ikerketarako Etika Batzordeak onartu zuen (CEISH, M10_2019_175).

Parte-hartzaileek galdetegi bat bete zuten on-line, eta bertan datu antropometrikoak (adina, sexua, pisua eta altuera) eta elikadura-sinesmen arrazional eta irrazionalen buruzko eta elikadura plater osasuntsuen aukeraketari buruzko datuak jaso ziren. Datuak hiru alditan bildu ziren: ikastaroa hasi eta 3 astera (T0 edo 0 denbora), 6 astera (T1) eta 12 astera (T2). T1 eta T2 denboretan ikasleek nutrizioari buruzko irakaskuntza jaso zuten, 1. mailako lehen lauhilekoan ematen den “Giza Gorputzaren Egitura eta Funtzioa II” (EFII) irakasgaiaren bitartez.

3.2. Interbentzioa

“Giza Gorputzaren Egitura eta Funtzioa II” oinarritzko irakasgaia da, 6 ECTS kreditu ditu (European Credit Transfer System) eta 15 asteko iraupena du. 6 kreditu horietatik 3,6 mantenugaiei eta haien metabolismo zelularrari buruzko irakaskuntzan oinarritzen dira (9 astez), eta 2,4 kreditu elikadura osasungarriari buruzko prestakuntzari dagozkie (6 astez). Nutrizioari buruzko esku-hartzea azken 6 asteetan burutu zen (T1-T2) nutrizio-prestakuntzari buruzko klase magistral gisa. Kontzeptu hauek landu ziren: makro- eta mikro-nutrientek, indize gluzemikoa, bitaminak eta mineralak, dieta orekatua eta Dieta Mediterranea, eta baita elikadura plater osasungarrien aukeraketari buruzko pentsamendu kritikoa sustatzera bideratutako praktikak. Irakaskuntza metodologia tradizionala izan da: materiaren aurkezpena, eta nork bere dieta banaka ebaluatzeko klase praktikak (4 ordu).

3.3. Neurketa tresnak

Elikadura-Sinesmenen Eskala erabili zen. Bi azpieskala ditu: Elikadura-Sinesmen Irrazionalak eta Elikadura-Sinesmen Arrazionalak (Jáuregui Lobera eta Bolaños 2010; Osberg et al. 2008). *Elikadura-Sinesmen Irrazionalen* azpieskalak 41tik 164ra arteko puntuazioa du, non puntuazio handiago batek sinesmen irrazional gehiago daudela adierazten duen. Eskala 41 itemez osatuta dago, eta haien puntuazioa handitzen doa sinesmen irrazionala sendoagoa den heinean. *Elikadura-Sinesmen Arrazionalen* azpieskalak 16 eta 64 puntu arteko balioak izan ditzake, eta puntuazio handiago batek sinesmen arrazional gehiago egotea suposatzen du. Eskala 16 itemek osatzen dute, eta sinesmen arrazionala sendoagoa denean item bakoitzaren puntuazioa handitzen da.

Platerak aukeratzeko galdetegi bat erabili zen, 12 itemez osatua, eta bakoitzeko hiru aukera aurkeztzen ziren: plater osasungarri bat, hain osasuntsua ez zen beste bat, eta ez oso osasungarria zen hirugarren plater bat. Galdetegian erabilitako platerak unibertsitate-kanpuseko establezimenduetan eskainitako plater errealak ziren, non nutrizionista talde batek platerren kalitatea ebaluatu zuen Dieta Mediterraneoan oinarrituz. Plater osasungarrien eta ez oso osasungarrien aukeraketa zenbatu egin zen. Plater osasungarrien aukeraketa neurtzeko, 0 eta 12 mailen arteko Likert eskala erabili zen, eta aukera osasungarri bakoitzeko puntu bat zenbatu zen. Osasungarriak ez ziren plateren aukerak neurtzeko, eskala berdina erabili zen, baina hautaketa ez osasungarriak zenbatzen ziren. Galdetegiak analisi faktorial baieztagarriaren bidez ebaluatu ziren, korrelazio polikorikoen matrizearen gainean haztatutako gutxieneko karratuak kalkulatzeko metodo sendoa erabiliz. Elikadura-kontsumoaren maiztasunari buruzko galdetegiarekin (Trinidad Rodríguez et al. 2008) konbergentea zen balioztatu zen, Spearmanen korrelazioen eta haren fidagarritasunaren bitartez, alpha ordinal koefiziente barne-sendotasun gisa; eta denbora-egonkortasuna korrelazio polikorikoak erabiliz test-retets analisiaren bidez. Nahiz eta dimentsio bakarreko ereduaren doikuntzaren emaitzak baxuak izan (CFI=0,900, TLI=0,880, RMSEA=0,110 (IC =0,093-0,138) eta SRSR=0,119), galdetegi horien eta elikadura-kontsumoaren maiztasunaren artean lotura moderatua dago (0,38) fidagarritasun handi batekin (0,84), barne-sendotasunari eta aldi baterako egonkortasunari dagokienez.

3.4. Analisi estatistikoa

Aldagai kuantitatiboak batezbestekoa eta desbiderapen estandarren bidez deskribatu ziren, eta aldagai kategorikoen maiztasun eta ehunekoak atera ziren. T0 (basala), T1 (pre) eta T2 (post) eskaletako puntuazioak Wilcoxon-en zeinu probarekin alderatu ziren. Elikadura-Sinesmen Irrazionalen eskaletako itemak McNemar-en testaren bidez konparatu ziren. Aldagai kuantitatibo jarraituak Spearmanen korrelazio-koefizientea erabiliz alderatu ziren. Analisi estatistikoa STATA softwarearekin egin ziren (StataCorp. 2015. Stata Statistical Software: Release 14. College Station, TX: StataCorp LP.). Grafikoak egiteko Microsoft Excel erabili zen (Microsoft Corporation, 2019). Adierazgarritasun estatistikoa $p < 0,05$ mailan ezarri zen.

3.5 Emaitzak

Guztira 160 ikaslek parte hartu zuten ikerketan (145 emakume eta 15 gizon), 18 eta 48 urte bitartekoak eta $19,3 \pm 3,8$ urteko batezbesteko adinarekin. Galdetegia 106 ikaslek bete zuten hiru neurketa-denboretan (95 emakume eta 11 gizon), 18 eta 29 urte bitartekoak eta $18,8 \pm 1,7$ urteko batezbesteko adina zutenak.

3.5.1. Elikadura-sinesmenak eta elikadura-aukeraketak

Maila basalean (T0) sinesmen arrazionalen ehunekoa (%63,25) sinesmen irrazionalena (%36,75) baino handiagoa izan zen. Sinesmen arrazionalak gora egin zuten pixkanaka, eta %2,2 hobetu ziren EFII ikasgaia ikasi ondoren ($p < 0,01$). Aldiz, sinesmen irrazionalak %1,8 gutxitu egin ziren lauhilekoaren lehenengo 6 astetan, hau da, T0-T1 bitartean ($p < 0,01$), eta %6,1 nutrizio-interbentzioaren ondoren, edo T1-T2 bitartean ($p < 0,001$). Guztira, sinesmen irrazionalen %7,9-ko murrizketa egon zen ikasturte hasieratik ($p < 0,001$).

Elikagaien aukeraketari dagokionez, ikasleek egoki aukeratu zituzten galdetegian eskainitako plater osasungarrien %40,3-a, eta osasungarriak ez ziren plateren %43,5-a. 6. Lauhilekoaren lehenengo 6 asteen ondoren, T0tik T1era, plater osasungarrien aukeraketa egokia %3,1 gutxitu zen ($p < 0,05$), eta plater ez osasungarrien aukeraketa desagokia %4,2 handitu zen ($p < 0,01$). Nutrizio-ikasgaian zehar, hau da, T1etik T2ra, aldaketa esanguratsurik ez zen egon. Hala ere, hasierako neurketaren eta lauhilekoaren amaiera artean, hau da, T0 eta T2 tartean, beharakada nabarmena ikusi zen: aukera osasuntsuak %3 murriztu ziren ($p < 0,05$) eta aukera ez osasungarriak %3,7 handitu ziren.

1. Taula. Erizaintzako ikasleen elikadura-sinesmenen eta elikadura-aukeraketen informazio deskriptiboa (batezbestekoak, desbideratze estandarrek, minimoak eta maximoak)

	<i>n</i>	mean $\pm$ DS	Min	Max
Elikadura-sinesmen irrazionalak (T0)	157	72,41 $\pm$ 11,1	47	96
Elikadura-sinesmen irrazionalak (T1)	156	71,2 $\pm$ 14,8 ^a	44	137
Elikadura-sinesmen irrazionalak (T2)	152	66,8 $\pm$ 13 ^{b,c}	44	105
Elikadura-sinesmen arrazionalak (T0)	157	48,6 $\pm$ 3,8	39	58
Elikadura-sinesmen arrazionalak (T1)	156	48,7 $\pm$ 5	22	60
Elikadura-sinesmen arrazionalak (T2)	150	49,6 $\pm$ 5 ^c	31	64
Elikagai-aukeraketa osasungarria (T0)	145	4,4 $\pm$ 2,6	0	11
Elikagai-aukeraketa osasungarria (T1)	148	4,1 $\pm$ 2,5 ^a	0	11
Elikagai-aukeraketa osasungarria (T2)	149	4,1 $\pm$ 2,6 ^c	0	11
Elikagai-aukeraketa ez osasungarria (T0)	145	3,9 $\pm$ 2,3	0	9
Elikagai-aukeraketa ez osasungarria (T1)	148	4,3 $\pm$ 2,2 ^a	0	9
Elikagai-aukeraketa ez osasungarria (T2)	149	4,3 $\pm$ 2,3 ^c	0	9

Wilcoxon-en zeinu proba $p < 0.05$: ^aT0 vs. T1, ^bT1 vs. T2, ^cT0 vs. T2

3.5.2. Sinesmenen eta aukeraketen arteko lotura

Elikadura-sinesmen irrazionalen eta arrazionalen artean erlazio negatiboa ikusi zen ($p < 0,05$). Gainera, elikadura-sinesmen irrazionalen eta hiru neurketa-denboretako plater osasungarrien aukeraketaren artean erlazio negatiboa nabarmendu zen ($p < 0,05$), eta erlazio hori positiboa izan zen aukera ez osasungarriekiko ($p < 0,05$).

2. Taula. Elikadura-sinesmenen eta elikadura-aukeraketa osasungarri eta ez osasungarrien arteko Spearmanen korrelazioak (ρ (rho))

	Sinesmen irrazionalak (T0)			Sinesmen irrazionalak (T1)			Sinesmen irrazionalak (T2)		
	<i>n</i>	ρ (rho)	<i>p</i>	<i>n</i>	ρ (rho)	<i>p</i>	<i>n</i>	ρ (rho)	<i>p</i>
Sinesmen arrazionalak (T0)	157	0,12	0,141						
Sinesmen arrazionalak (T1)				152	-0,21	0,01			
Sinesmen arrazionalak (T2)							146	-0,21	0,011
Aukera osasungarria (T0)	135	-0,31	<0,001						
Aukera osasungarria (T1)				142	-0,22	0,009			
Aukera osasungarria (T2)							141	-0,24	0,004
Aukera ez osasungarria (T0)	135	0,43	<0,001						
Aukera ez osasungarria (T1)				142	0,28	<0,001			
Aukera ez osasungarria (T2)							141	0,26	0,002

3.5.3. Sinesmen irrazionalak eta elikadura-aukeraketa ez osasungarria

Unibertsitatera sartzerakoan (T0), parte-hartzaileen %69-ak baino gehiagok honako elikadura-sinesmen irrazionalak sinisten zituen: “Elikagai batzuek mendekotasuna sortzen dute”; “Elikagai batzuk lasaitzeko balio dute”; eta “Momentu batzuetan elikagai jakin batzuk “behar” ditut”. Gainera, ikasleen %55-%58-a ere honako sinesmen irrazionalekin identifikatu ziren: “Janaria plazerraren ordezkotzat da”; eta “Elikagai batzuk jaterakoan kontrola galtzen dut”. 6 asteren ondoren (T1), 26-54 bitarteko itemek nabarmen egin zuten behera ($p < 0,05$), eta nutrizio-interbentzioa amaitzean (T2), 1, 2, 18 eta 31 itemek nabarmen egin zuten behera ($p < 0,05$). Lauhilekoaren amaiera iristean, bi item ez ziren aldatu: “Jatea aspertuta ez egoteko modu on bat da”; eta “Janaririk ez badago erlazio sozialak ez dira hain dibertigarriak”.

3. Taula. Elikadura-Sinesmen irrazionalen azpieskala: baiezko erantzun gehien dituzten itemak (ados edo erabat ados)

	T0	T1	T2
1. Janaria plazerraren ordezkotzat da.	58%	52%	31% ^{b, c}
2. Elikagai batzuk lasaitzeko balio dute.	69%	64%	51% ^{b, c}
4. Seguruenik nire janari gogokoena gabe ezingo nintzateke bizi.	36%	34%	28% ^c
6. Nire bizitzako plazerrik handiena jatea da.	28%	27%	15% ^{b, c}
7. Jatea aspertuta ez egoteko modu on bat da.	33%	37%	32%
11. Janaririk ez badago erlazio sozialak ez dira hain dibertigarriak.	40%	35%	34%
18. Janari batzuk tentagarriak dira.	64%	59%	48% ^{b, c}
26. Elikagai batzuk jaterakoan kontrola galtzen dut.	55%	42% ^a	42% ^c
27. Goxorik gabe ezin naiz bizi.	37%	26% ^a	22% ^c
31. Elikagai batzuek mendekotasuna sortzen dute.	84%	72% ^a	62% ^{b, c}
40. Momentu batzuetan elikagai jakin batzuk “behar” ditut.	69%	55% ^a	52% ^c
54. Nahi duzuna jan ezin izateak tristetu egiten du.	48%	31% ^a	26% ^c

McNemar-en testa $p < 0,05$: ^aT0 vs. T1, ^bT1 vs. T2, ^cT0 vs. T2.

Kolore berdez (< 40%); Kolore horiz (40% - 60%); Kolore gorri (> 60%).

3.6. Eztabaida

3.6.1. Ikerketaren emaitza nagusia

Erizaintzako Graduiko ikasleek kurtso hasieran elikadura-sinesmen arrazionalen maila altua erakutsi dute, eta sinesmen irrazionalen maila baxua. Gainera, osasungarriak ez diren platerak gutxi aukeratzen dituzte, elikadura-sinesmen arrazional eta irrazionalen mailarekin bat datorrena. Hala ere, plater osasungarriak ez dituzte asko aukeratzen. Lauhilekoan zehar, sinesmen irrazionalak gutxitu eta sinesmen arrazionalak areagotu egin dira, eta horrek elikagai-aukeraketa osasuntsuagoarekin duen erlazioa egiaztatu da. Ikerketa honek plater osasungarrien edo ez oso osasungarrien aukeraketa elikadura-sinesmen irrazionalen mailaren arabera dela frogatu du. Hezkuntza interbentzio honek ez ditu elikadura-sinesmen arrazionalak handitu, ezta aukeraketa osasungarriagoak ekarri. Hala ere, nutrizio-irakaskuntza interbentzioak ikasleen elikadura-sinesmen irrazionalen zuzenketa egiteko aukera ematen duela erakutsi da, eta horrek haien elikadura-aukeraketak hobetzea ahalbideratu du.

3.6.2. Gai honi buruz ezagutzen dena

Erizaintzako ikasleek dituzten sinesmenak oso garrantzitsuak dira, frogatu baita erizaintzako profesionalen sinesmenak pazienteei egindako gomendioekin eta haien ohitura propioekin lotuta dagoela (Esposito eta Fitzpatrick 2011). Gainera, azterlan honetan erabilitako Elikagai-Sinesmenen Eskala pisu-igoerarekin (Osberg et al. 2008) eta Gorputz-Masaren Indize (GMI) handiagoarekin (Jáuregui Lobera eta Bolaños 2010) erlazionatu da alde zuretik. Beraz, badirudi elikadura-sinesmen egokiak sustatzeak eragina izan dezakela, ez soilik etorkizuneko osasun-profesionalen eta -eragileengan, baita pazienteen osasunean ere.

Nutrizioari buruzko hezkuntza eraginkorra da ezagutzak (Rodrigo Vega et al. 2014; Jeruszka-Bielak et al. 2018; Patton-Lopez et al. 2018; Katsagoni et al. 2019), sinesmenak, ohiturak (Katsagoni et al. 2019), eta elikagaien aukeraketa (Perez-Cueto 2019) hobetzeko. 17-18 urteko ikasle espainiarretan egindako ikerketa batean sinesmen irrazionalen eskalan 42-47 inguruko balioak jaso ziren (Jáuregui-Lobera et al. 2011). Beraz, unibertsitateko ikasleen elikadura sinesmen irrazionalen murrizketa handiagoak ikusteko komenigarria litzateke irakaskuntza-estrategia berriak bilatzea. Aurretiazko ikerlanek nutrizio-ezagutzek hezkuntza-mailarekin erlazioa dutela erakutsi dute (Carrillo, Varela, eta Fisman 2012). Hala ere, elikadura-ezagutza arrazionalak dituzten ikasleek ez dituzte beti elikagai osasungarriak aukeratzen (Abraham, R. Noriega, eta Shin 2018). Nutrizio-ezagutza egokiak eduki arren, kanpo faktoreek osasungarriak ez diren erabakiak hartzera gidatu dezakete.

Gure ikerketaren emaitzak bat datoz aurretik egindako azterlanekin, non elikagai-aukeraketak ezagutza handiagoaren eta elikadura hoberekin lotu diren (Perez-Cueto 2019). Elikadura-ezagutzen eta -sinesmenen arteko harremana beste egile batzuek ere erakutsi dute (Chan et al. 2019). Gainera, nutrizio-ezagutzen hobekuntza GMI txikiagoarekin, jarduera fisikoaren praktika handiagoarekin (Jeruszka-Bielak et al. 2018) eta elikadura osasungarriagoarekin (Spronk et al. 2014; Barbosa et al. 2016) erlazionatu da.

Janari osasungarria aukeratzea lotuta dago elikadura osasungarriaren esanahiaren uste indibidualarekin (Sogari et al. 2018), eta, beraz, elikadura-sinesmen desegoki batzuek osasungarriak ez diren aukerak hartzera eraman dezakete. Hala, ikerketa honetan erakutsi da elikadura-sinesmen irrazionalak pisu handia dutela unibertsitateko ikasleengan. Aurrez egindako hainbat azterlanek ere horrelako ideiak deskribatu dituzte. Adibidez, “Elikagai batzuek mendekotasuna sortzen dute” eta “Janari batzuk tentagarriak dira” bezalako usteak adikzio-ahalmena duten elikagaiak daudela (azukre eta koipe erantsiekin prozesatutako janaria) frogatu duten ikerlanetan oinarritzen dira (Gordon et al. 2018). Badirudi pertsona batzuek mendekotasun-portaera bat garatu dezaketela (Gordon et al. 2018; Adams et al. 2019), eta hori zenbait elikadura-sinesmen irrazionalen bitartez irudikatu da, hala nola; “Elikagai batzuk lasaitzeko balio dute” eta “Momentu batzuetan elikagai jakin batzuk “behar” ditut”. Hala ere, Buru Asalduren Diagnosi eta Estatistika Eskuliburua edo DSM-5 manualean agertzen den definizioa kontuan hartuta, zaila da “janariarekiko mendekotasuna” terminoa orokortzea (Adams et al. 2019).

Elikagai-aukeraketa osasungarria edo ez osasuntsua azaltzeko beste faktoreetako bat emozionalitatea da. Hala, tristura eta antzeko emozioek elikagai ez osasungarriak aukeratzera bultzatzen dute (Frayn, Sears, eta von Ranson 2016), baita kontsumitutako kantitatea handitzera ere (Strien et al. 2013). Estres-maila handiek jateko bultzada areagotu dezakete (Groesz et al. 2012; Reichenberger et al. 2021). Aspergarritasuna bezalako emozioek gehiago jatera eramaten dute, eta horrelako egoeretan osasungarriak ez diren elikagaiekiko arreta handitzen da (Moynihan et al. 2015). Plazer sentimendua ere janariarekin lotuta dagoela ematen du; izan ere, dieta osasuntsua jarraitzeko elikadura atsegingarria izan daitekeela sustatzen duten interbentzioak eraginkorrak dira (Vaillancourt et al. 2019).

Erizainak pazienteentzako erreferenteak dira (Esposito eta Fitzpatrick 2011), eta erizainek gidatutako interbentzioek komunitatearen bizimodua eta osasuna hobetzen dutela frogatu da: pisua nabarmen murriztuz, dietaren kalitatea hobetuz eta jarduera fisikoaren maila handituz (Azami et al. 2018; Richards eta Cai 2016; Sargent, Forrest, eta Parker 2012). Egia da Giza Nutrizio eta Dietetikako graduatuek elikadura osasungarrian formakuntza sakonagoa dutela, baina oraindik Osasun Sisteman lan egitera sartzeko zailtasunak dituzte. Beraz, Erizaintzako ikasleen nutrizio-hezkuntza hobetzera bideratutako estrategiak sustatu behar dira, ez bakarrik haien osasunerako komenigarria delako, baizik eta etorkizuneko pazienteen, eta, azken finean, komunitate osoaren osasuna hobetzeko.

3.6.3. Ikerketa honen ekarpena

Ikerketa honekin Erizaintzako ikasleen elikadura-sinesmen arrazional eta irrazionalak zein diren ezagutu ahal izan da, eta lauhileko batean nola alda daitezkeen nutrizio-hezkuntza jasota. Unibertsitatera sartu bezain pronto ikasleen gehiengo elikadura-aukerak ez osasungarriak direla frogatu da. Azterlan honen emaitzek konfirmatu egiten dute elikadura-sinesmen irrazionalen eta elikagai-aukeraketa ez osasungarriaren artean lotura estua dagoela. Ikasle-talde honen elikatze-hautaketak hobetzeko lehen urratsa sinesmen horiei heltzea izan daiteke. Era berean, ikerketa honek erakutsi du nutrizioari buruzko irakasgaia lantzeak elikadura-sinesmen irrazionalak murriztea lor dezakeela, baina ez da nahikoa plateren aukeraketan aldaketarik nabarmentzeko.

3.6.4. Mugak

Ikerketa honek hainbat muga ditu. Hasteko, azterlan hau egiteko lehen mailako ikasle guztiak gonbidatu baziren ere, laginaren tamaina ez zen nahikoa izan homogeneousuna eta banaketa normala lortzeko. Gainera, parte-hartzaile batzuek ez zituzten galdetegiak osorik bete, laginaren galera handiagoa ekarriz. Horregatik galdetegi osoa bete zuten parte-hartzaileen datuak hartu ziren kontuan, haien adina edozein izanda ere. Hala ere, komenigarria litzateke lagin homogeneousoago bat izatea, ikasleek unibertsitatera sartzean duten elikadura-sinesmenen maila zehatzagoa bildu ahal izateko. Bigarrenik, erizaintzako ikasle gehienak emakumeak direnez ezin izan zen genero-perspektiba batetik konparaziorik egin. Hirugarrenik, interbentzioaren eragina ebaluatzeko ikerketaren diseinuak banakako konparazioa denboran zehar kontuan hartu badu ere, aldaketak interbentzioaren efektuagatik soilik gertatu direla ziurtatzeko beste aldagai batzuk kontrolatzea beharrezkoa da. Ikerketaren diseinuari dagokionez, kontrol-talde batekin lan egiteak interbentzioaren efektua zehatzago neurtzeko baliagarria izango litzake. Gainera, nutrizio-hezkuntza honen iraupena eskasa da ikasleengan aldaketa sakon bat emateko, eta gutxiago etorkizuneko osasun sisteman efektua nabarmentzeko. Azkenik, aldaketak epe luzera mantentzen diren ez da aztertu.

4. Ondorioak

Azterlan honen emaitzak ikusita, esan dezakegu unibertsitatera sartu berri diren Erizaintzako ikasleek elikagai osasuntsuetan aukera gutxi egiten dituztela eta elikadura osasungarriari buruzko sinesmen arrazionalak gehiago direla irrazionalak baino. Elikadura-sinesmen irrazionalen eta elikadura-aukeraketa osasungarrien artean alderantziz proportzionala den erlazioa existitzen da, baina Erizaintza Graduko 1. mailako lehen lauhilekoa igaro ostean harreman hori aldatu egiten da. Denbora-aldaketak egon arren, nutrizio-hezkuntzak elikadura-sinesmen irrazionalak murriztu ditzake, eta horrela, elikagai osasungarrien aukera hobetu. Kontuan izan behar da bestelako faktoreek ere eragina dutela norbanakoaren elikadura-sinesmen eta aukeraketetan, hala nola: baliabide fisiko eta ekonomikoak, ingurune soziala eta erlazionatzeko moduak, emozionalitatea eta osasun mentala... Horregatik hezkuntza interbentzioek unibertsitate ikasleen, eta bereziki osasun-zientzietan ari direnen, elikadura-portaeretan dituzten abantailak ebaluatzeko etorkizuneko ikerketak beharrezkoak dira oraindik.

5. Etorkizunerako planteatzen den norabidea

Dieta osasungarria jarraitzea, beste ohitura onekin batera, ezinbestekoa da gaixotasunak eta ondoeza saihesteko eta sumatutako osasuna hobetzeko. Dieta orekatua lortzeko nutrizioari buruzko kontzeptu teorikoak eguneroko praktikara pasatu behar dira, eta helburu hori lortzeko kalitatezko hezkuntza beharrezkoa da. Hala ere, aurretiaz eskuratutako elikadura-sinesmen faltsuek eragin zuzena izan dezakete elikadura-eredu dietetikoan eta -aukeraketen gain. Ikasleek elikadura osasungarriari buruz dituzten ezagutzak eta sinesmenak ikertzea beharrezkoa da; horrela, elikagaiak behar bezala aukeratzeko irizpidea modu autonomoan sustatzen duten hezkuntza-interbentzio egokiak proposatu ahal izango dira. Gure ikerketen emaitzek erakutsi dute dute janariaren aspektu emozionalak tratatu behar direla. Izan ere, unibertsitate-aldiko hezkuntza-interbentzioak funtsezkoak dira ikasleen etorkizuneko elikadura orekatua eta osasungarriari buruzko oinarri iraunkorrak ezartzeko.

6. Erreferentziak

- Abraham, S., Noriega, B. R., eta Shin, J. Y. (2018): College Students Eating Habits and Knowledge of Nutritional Requirements. *Journal of Nutrition and Human Health*. 02(01):13-17.
- Aceijas, C., Waldhäusl, S., Lambert, N., Cassar, S., eta Bello-Corassa, R. (2017): Determinants of Health-Related Lifestyles among University Students. *Perspectives in Public Health*. 137(4):227-236.
- Adams, R. C., Sedgmond, J., Maizey, L., Chambers, C. D., eta Lawrence, N. S. (2019): Food Addiction: Implications for the Diagnosis and Treatment of Overeating. *Nutrients*. 11(9):2086.
- Antonopoulou, M., Mantzorou, M., Serdari, A., Bonotis, K., Vasios, G., Pavlidou, E., Trifonos, C., Vadikolias, K., Petridis, D., eta Giaginis, C. (2020): Evaluating Mediterranean Diet Adherence in University Student Populations: Does This Dietary Pattern Affect Students' Academic Performance and Mental Health? *The International Journal of Health Planning and Management*. 35(1):5–21.
- Azami, G., Soh, K. L., Sazlina, S. G., Salmiah, M. S., Aazami, S., Mozafari, M., eta Taghinejad, H. (2018): Effect of a Nurse-Led Diabetes Self-Management Education Program on Glycosylated Hemoglobin among Adults with Type 2 Diabetes. *Journal of Diabetes Research*. 2018.
- Barbosa, L. B., Vasconcelos, S. M., Correia, L.O., eta Ferreira, R. C. (2016): Avaliação Do Conhecimento Nutricional de Adultos: Uma Revisão Sistemática. *Ciencia e Saude Coletiva*. 21(2):449-462.
- Carrillo, E., P. Varela, eta S. Fiszman. (2012): Influence of Nutritional Knowledge on the Use and Interpretation of Spanish Nutritional Food Labels. *Journal of Food Science*. 77(1):H1-H8.
- Chan, C. Y., Subramaniam, S., Chin, K. Y., Ima-Nirwana, S., Muhammad, N., Fairus, A., Mohd Rizal, A. M., et al. (2019): Knowledge, Beliefs, Dietary, and Lifestyle Practices Related to Bone Health among Middle-Aged and Elderly Chinese in Klang Valley, Malaysia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 16(10):1787.
- De-Mateo-Silleras, B., Camina-Martín, M. A., Cartujo-Redondo, A., Carreño-Enciso, L., De-la-Cruz-Marcos, S., eta Redondo-del-Río, P. (2019): Health Perception According to the Lifestyle of University Students. *Journal of Community Health*. 44(1):74–80.
- Esposito, E. M., eta Fitzpatrick, J. J. (2011): Registered Nurses' Beliefs of the Benefits of Exercise, Their Exercise Behaviour and Their Patient Teaching Regarding Exercise. *International Journal of Nursing Practice*. 17(4):351–56.
- Frayn, M., Sears, C. R., eta von Ranson, K. M. (2016): A Sad Mood Increases Attention to Unhealthy Food Images in Women with Food Addiction. *Appetite*. 100(May): 55–63..
- Fundación Española de la Nutrición (2013): *Libro Blanco de La Nutrición En España*.
- Gordon, Eliza L., Aviva H. Ariel-Donges, Viviana Bauman, eta Lisa J. Merlo. (2018): What Is the Evidence for 'Food Addiction?' A Systematic Review. *Nutrients*. 10(4):477.
- Gravina, L., Jauregi, A., Estebanez, A., Fernández-Aedo, I., Guenaga, N., Ballesteros-Peña, S., Díez, J., eta Franco, M. (2020): Residents' Perceptions of Their Local Food Environment in Socioeconomically Diverse Neighborhoods: A Photovoice Study. *Appetite*. 147:104543.
- Groesz, L.M., McCoy, S., Carl, J., Saslow, L., Stewart, J., Adler, N., Laraia, B., eta Epel, E. (2012): What Is Eating You? Stress and the Drive to Eat. *Appetite*. 58(2):717–21.
- Jáuregui Lobera, I., eta Bolaños, P. (2010): Spanish Version of the Irrational Food Beliefs Scale. *Nutrición Hospitalaria*. 25(5):852–859.
- Jáuregui Lobera, I., Bolaños, P., Santiago, M. J., Garrido, O., eta Sánchez, E. (2011): Perception of weight and psychological variables in a sample of Spanish adolescents. *Diabetes, metabolic syndrome and obesity: targets and therapy*. 4:245-251.
- Jeruszka-Bielak, M., Kollajtis-Dolowy, A., Santoro, A., Ostan, R., Berendsen, A., Jennings, A., Meunier N., et al. (2018): Are Nutrition-Related Knowledge and Attitudes Reflected in Lifestyle and Health Among Elderly People? A Study Across Five European Countries. *Frontiers in Physiology*. 9:994.

- Katsagoni, C. N., Apostolou, A., Georgoulis, M., Psarra, M., Bathrellou, E., Filippou, C., Panagiotakos, D. B. eta Sidossis, L. S. (2019): Schoolteachers' Nutrition Knowledge, Beliefs, and Attitudes Before and After an E-Learning Program. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 51(9):1088–98.
- Microsoft Corporation. (2019): *Microsoft Excel*.
- Moynihan, A. B., van Tilburg, W. A., Igou, E. R., Wisman, A., Donnelly, A. E., eta Mulcaire, J. B. (2015): Eaten up by Boredom: Consuming Food to Escape Awareness of the Bored Self. *Frontiers in Psychology*. 6: 369.
- Osberg, T. M., Poland, D., Aguayo, D., eta MacDougall, S. (2008): The Irrational Food Beliefs Scale: Development and Validation. *Eating Behaviors*. 9(1):25–40.
- Patton-Lopez, M. M., Manore, M. M., Branscum, A., Meng, Y., eta Wong, S. S. (2018): Changes in Sport Nutrition Knowledge, Attitudes/Beliefs and Behaviors Following a Two-Year Sport Nutrition Education and Life-Skills Intervention among High School Soccer Players. *Nutrients*. 10(11):1636.
- Perez-Cueto, F. J.A. (2019): An Umbrella Review of Systematic Reviews on Food Choice and Nutrition Published between 2017 And-2019. *Nutrients*. 11(10):2398.
- Reichenberger, J., Pannicke, B., Arend, A. K., Petrowski, K., eta Blechert, J. (2021): Does Stress Eat Away at You or Make You Eat? EMA Measures of Stress Predict Day to Day Food Craving and Perceived Food Intake as a Function of Trait Stress-Eating. *Psychology and Health*. 36(2):129–47..
- Richards, E. A., eta Cai, Y. (2016): Integrative Review of Nurse-Delivered Physical Activity Interventions in Primary Care. *Western Journal of Nursing Research*. 38(4):484-507.
- Rivera Medina, C., Briones Urbano, M., De Jesús Espinosa, A., eta Toledo López, A. (2020): Eating Habits Associated with Nutrition-Related Knowledge among University Students Enrolled in Academic Programs Related to Nutrition and Culinary Arts in Puerto Rico. *Nutrients*. 12(5):1408.
- Rodrigo Vega, M., Ejeda Manzanera, J. M., González Panero, M. P., eta Mijancos Gurruchaga, M. T. (2014): Cambios En La Adherencia a La Dieta Mediterránea En Estudiantes de Los Grados de Enfermería y de Magisterio Tras Cursar Una Asignatura de Nutrición. *Nutrición Hospitalaria*. 30(5):1173–80.
- Sánchez, V., Aguilar, A., González, F., Esquius, L., eta Vaqué, C. (2017): Evolución En Los Conocimientos Sobre Alimentación: Una Intervención Educativa En Estudiantes Universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*. 44(1):19–27.
- Sargent, G. M., Forrest, L. E., eta Parker, R. M. (2012): Nurse Delivered Lifestyle Interventions in Primary Health Care to Treat Chronic Disease Risk Factors Associated with Obesity: A Systematic Review. *Obesity Reviews*. 13(12):1148-1171.
- Sharma, T., Morassut, R. E., Langlois, C., eta Meyre, D. (2021): Effect of Sex/Gender on Obesity Traits in Canadian First Year University Students: The GENEiUS Study. *PLoS One*. 16(2):e0247113.
- Sobal, J., eta Carole A. Bisogni. (2009): Constructing Food Choice Decisions. *Annals of Behavioral Medicine*. 38(S1):37–46.
- Sogari, G., Velez-Argumedo, C., Gómez, M. I., eta Mora, C. (2018): College Students and Eating Habits: A Study Using an Ecological Model for Healthy Behavior. *Nutrients*. 10(12):1823.
- Spronk, I., Kullen, C., Burdon, C., eta O'Connor, H. (2014): Relationship between Nutrition Knowledge and Dietary Intake. *British Journal of Nutrition*. 111(10):1713-1726.
- van Strien, T., Cebolla, A., Etchemendy, E., Gutiérrez-Maldonado, J., Ferrer-García, M., Botella, C., eta Baños, R. (2013): Emotional Eating and Food Intake after Sadness and Joy. *Appetite*. 66:20–25.
- Trinidad Rodríguez, I., Fernández Ballart, J., Cucó Pastor, G., Biarnés Jordà, E., eta Arija Val, V. (2008): Validación de Un Cuestionario de Frecuencia de Consumo Alimentario Corto: Reproducibilidad y Validez. *Nutrición Hospitalaria*. 23(3):242–52.
- Vaillancourt, C., Bédard, A., Bélanger-Gravel, A., Provencher, V., Bégin, C., Desroches, S., eta Lemieux, S. (2019): Promoting Healthy Eating in Adults: An Evaluation of Pleasure-Oriented versus Health-Oriented Messages. *Current Developments in Nutrition*. 3(5).
- Worsley, A. (2002): Nutrition Knowledge and Food Consumption: Can Nutrition Knowledge Change Food Behaviour? *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*. 11(S3):S579-S585.
- Yahia, N., Wang, D., Rapley, M., eta Dey, R. (2016): Assessment of weight status, dietary habits and beliefs, physical activity, and nutritional knowledge among university students. *Perspectives in public health*. 136(4):231-244.
- Yarrow, L., Remig, V. M., eta Higgins, M. M. (2009): Food Safety Educational Intervention Positively Influences College Students' Food Safety Attitudes, Beliefs, Knowledge, and Self-Reported Practices. *Journal of Environmental Health*. 71(6):30-35.