

**Khadija Talsi Talsi**

**“ESTILOS DE VIDA Y PARAMETROS DE SARCOPENIA: ESTUDIO  
TRANSVERSAL EN MAYORES-JÓVENES DE ZONAS RURALES DE LA  
PROVINCIA DE TARRAGONA”**

**TRABAJO DE FIN DE MÁSTER / TREBALL DE FI DE MÀSTER**

**Dirigido por la Dra. Rosa Maria Solà Alberich  
y por la Dra. Judit Queral Añó**

**Máster de Envejecimiento y Salud**



**UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI**

**Reus  
2024**

"TRABAJO DE FIN DE MÁSTER"

Evaluación final

**Tutor** del estudiante:  
Rosa Maria Solà Alberich  
Judith Queral Añó

Nombre del estudiante evaluado: Khadija Talsi Talsi

NOTA DE LA EVALUACIÓN FINAL **		
Pon la nota del 0 al 10 dentro de la casilla correspondiente		
	Ponderación	Nota 0 a 10
<b>Evaluación global del trabajo 10%</b>		
1. Claridad en la formulación de los objetivos y de los problemas		10
2. Coherencia interna del trabajo		9
3. El trabajo muestra el uso del pensamiento crítico		9
4. Relevancia: originalidad e innovación		9
5. Propuesta para la aplicación práctica de los resultados		8
<b>Introducción y justificación 15%</b>		
1. Explicación de las teorías que fundamentan el trabajo		10
2. Síntesis e integración de las teorías y del tema		9
3. Contribución en el avance teórico		9
4. Aportaciones a la sociedad y a la ética profesional		9
<b>Metodología de la investigación 25%</b>		
1. Adecuación de la metodología a la temática		10
2. Instrumentos de investigación apropiados		10
3. Descripción de los métodos utilizados		10
<b>Resultados y discusión 20%</b>		
1. Interpretación de los datos y resultados		9
2. Uso adecuado de los mecanismos de evaluación		10
3. Viabilidad de la propuesta		9
4. Uso adecuado de las herramientas de reflexión		8
5. Figuras y tablas adecuadas		9
<b>Conclusión 20%</b>		
1. Conclusiones relacionadas con los objetivos		10
2. Coherencia y adecuación de las conclusiones		10
<b>Aspectos formales 5%</b>		
1. Orden y claridad en la estructura del trabajo		9
2. Normativa (ortográfica, sintáctica, etc.) y corrección formal		9
3. Referencias bibliográficas actualizadas y formato adecuado		7
<b>Evaluación del proceso 5%</b>		
1. Ha mostrado capacidades de análisis, síntesis y razonamiento y se ve reflejado en el trabajo final		9
<b>Nota total sobre 10: 9,41</b>		

\*\*Consultar el documento "Criterios para puntuar las partes del TFM"

**Observaciones (feedback):** La alumna ha mostrado gran interés y capacidades en todas las partes del trabajo científico y ha participado activamente en la realización del análisis estadístico.

## **RESUMEN**

**INTRODUCCIÓN:** La sarcopenia representa un desafío importante para la salud y la calidad de vida en personas mayores. A medida que la población envejece, ésta incrementa, lo que subraya la importancia de comprender y abordar sus factores de riesgo modificables, como la alimentación y la actividad física, especialmente en mayores-jóvenes para prevenir la sarcopenia.

**OBJETIVOS:** Analizar la asociación entre factores modificables ligados al estilo de vida (alimentación y actividad física) y los parámetros de sarcopenia (masa muscular, fuerza muscular y función muscular) en personas de  $\geq 60$  a  $< 75$  años que viven en zonas rurales de la provincia de Tarragona.

**MATERIAL Y MÉTODOS:** El presente estudio es un observacional transversal.

Las variables principales del estudio son la actividad física y la alimentación. Las variables secundarias son los parámetros de sarcopenia, el Índice de Massa Corporal, el sexo y la edad. Para realizar los análisis estadísticos se ha utilizado el programa SPSS versión 29.

**RESULTADOS:** Se analizaron un total de 189 mayores-jóvenes. Seguir las recomendaciones de actividad física de intensidad media/alta se asoció no significativamente con mejores parámetros de sarcopenia. Seguir la recomendación de consumo de: a) fruta y verdura, se ha asociado con una mayor masa muscular en mujeres ( $p=0,01$ ); b) huevos, se ha asociado con una mejor fuerza muscular en los hombres ( $p=0,05$ ) y; c) carne blanca, se ha asociado con valores más bajos de la fuerza muscular en hombres ( $p=0,01$ ).

El aumento de la edad y el sexo femenino se asocian con valores más bajos de los parámetros de sarcopenia.

**CONCLUSIÓN:** En mayores-jóvenes de las zonas rurales seguir las recomendaciones nutricionales (5 raciones de frutas y verduras/día y hasta 4 huevos/semana) se asocia con mejores parámetros de sarcopenia (masa o fuerza muscular), y así prevenir la aparición de sarcopenia.

**Palabras clave:** Sarcopenia, Actividad física, Alimentación, Estilos de vida, Fuerza muscular, Masa muscular, Función muscular.

## **ABSTRACT**

**INTRODUCTION:** Sarcopenia represents a significant challenge to health and quality of life in older people. As the population grows old, sarcopenia increases, which underlines the importance of understanding and addressing the modifiable risk factors of sarcopenia, such as diet and physical activity, especially in old-young adults to prevent sarcopenia.

**OBJECTIVES:** To analyse the association between modifiable factors linked to lifestyle (diet and physical activity) and sarcopenia parameters (muscle mass, muscle strength and physical performance) in people aged  $\geq 60$  to  $< 75$  years living in rural areas of Tarragona province.

**MATERIAL AND METHODS:** The present study is a cross-sectional observational study.

The main variables of the study are physical activity and diet. The secondary variables are sarcopenia parameters, Body Mass Index, sex and age. SPSS version 29 was used to carry out the statistical analyses.

**RESULTS:** A total of 189 old-young adults were analysed. Following the recommendations for medium/high-intensity physical activity there was no significant association with a higher score sarcopenia parameters. Following the recommended consumption of a) fruit and vegetables: have been associated with a greater score of muscle mass in women ( $p=0.01$ ); b) eggs; have been associated with a greater score of muscle strength in men ( $p=0.05$ ) and; c) white meat: has been associated with lower score of muscle strength in men ( $p=0.01$ ).

Older age and female sex are associated with lower scores of sarcopenia parameters.

**CONCLUSION:** In old-young adults from rural areas, following nutritional recommendations (5 servings of fruits and vegetables/day and up to 4 eggs/week) is associated with a greater score of sarcopenia parameters (muscle mass or strength) and therefore, prevents the appearance of sarcopenia.

**Keywords:** Sarcopenia, Physical Activity, Diet, Lifestyles, Muscle strength, Muscle mass, Physical performance.