

Proyectos de Cooperación en materia de investigación y prácticas educativas entre Departamentos Universitarios y Departamentos de Institutos de Educación Secundaria o Equipos de Personal Docente, de la Comunidad Autónoma de Aragón para el curso 2009-2010

**“La actividad física cotidiana en la adolescencia, una evaluación diagnóstica para el establecimiento de un programa de intervención en el IES Sierra de Guara de Huesca”.**

ORDEN de 17 de junio de 2009 (BOA de 20 de julio de 2009), del Departamento de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón.

GOBIERNO DE ARAGÓN.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE

Coordinador
José Antonio Julián Clemente
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

## ÍNDICE

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN	
1.1.- Título del proyecto .....	4
1.2.- Coordinador del proyecto .....	4
1.2.1.- Participantes en el proyecto .....	4
1.2.2.- Participantes en el proyecto y su relación con las prácticas escolares .....	5
1.3.- Área y nivel educativo .....	6
1.4.- Descripción de la situación educativa que se piensa investigar o poner en práctica .	6
1.5.- Contextualización: Descripción de las circunstancias en las que se va a desarrollar el proyecto .....	8
1.6.- Fecha de finalización del proyecto .....	9
1.7.- Justificación de la actividad .....	9
2. DISEÑO DEL PROYECTO Y ACTIVIDAD	
2.1.- Objetivos del proyecto .....	11
2.2.- Hipótesis que guían la investigación o la práctica educativa .....	11
2.3.- Contenidos que van a desarrollar en la investigación o la práctica educativa. ....	12
2.3.1.- Introducción .....	12
2.3.2.- Beneficios de la actividad física sobre la salud en población adolescente	15
2.3.3.- Recomendaciones sobre actividad física para la mejora de la salud.....	17
2.3.4.- Hacia una escuela activa .....	18
2.3.5.- Sensibilización de la comunidad escolar .....	19
2.4.- Metodología del trabajo.....	20
2.5.- Organización y temporalización .....	22
2.6.- Evaluación prevista del proceso .....	22

### 3. PRESUPUESTO DETALLADO

3.1.- Material fungible y de reprografía .....	24
3.2.- Material bibliográfico y publicaciones .....	24
3.3.- Desplazamientos y Asesorías .....	24
3.4.- Gastos de coordinación.....	25
3.5.- Total gastos .....	25

### 4. DOCUMENTACIÓN ACREDITATIVA DE LOS MÉRITOS RELACIONADOS CON LA PARTICIPACIÓN EN OTROS PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN O INNOVACIÓN, Y CON PUBLICACIONES DE CARÁCTER CIENTÍFICO O DIDÁCTICO POR PARTE DE LOS PARTICIPANTES EN EL PROYECTO.

4.1.- Asistencia a congresos y jornadas por parte de los miembros que presentan el proyecto. ....	28
4.2.- Realización de grupos de trabajo de los miembros que presentan el proyecto.....	32
4.3.- Impartición de cursos vinculados con el área de objeto del proyecto de los miembros que presentan el proyecto.....	33
4.4.- Pertenencia a grupo de investigación de los miembros que presentan el proyecto	38
4.5.- Participaciones en investigaciones de los miembros que presentan el proyecto ....	39
4.6.- Libros y capítulos de libros de los miembros que presentan el proyecto.....	42
4.7.- Artículos de revistas de los miembros que presentan el proyecto.....	45
4.8.- Comunicaciones a congresos de los miembros que presentan el proyecto.....	48

### 30 DATOS DE IDENTIFICACIÓN

#### 1.1 Título del Proyecto

“LA ACTIVIDAD FÍSICA COTIDIANA EN LA ADOLESCENCIA, UNA EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA PARA EL ESTABLECIMIENTO DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN EL IES SIERRA DE GUARA DE HUESCA”

#### 1.2 Coordinador del Proyecto

COORDINADOR
<b>NOMBRE:</b> José Antonio Julián Clemente <b>CENTRO/EMPRESA Y DIRECCIÓN:</b> Universidad de Zaragoza. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

##### 1.2.1 Participantes en el proyecto

Por parte del Departamento Universitario.

APELLIDOS, NOMBRE		DEPARTAMENTO
Murillo Pardo, Berta		Expresión Musical, Plástica y Corporal
Generelo Lanaspá, Eduardo		Expresión Musical, Plástica y Corporal
Zaragoza Casterad, Javier		Expresión Musical, Plástica y Corporal
Abarca Sos, Alberto		Expresión Musical, Plástica y Corporal

Por parte del centro escolar.

<b>APELLIDOS, NOMBRE</b>		<b>ESPECIALIDAD</b>
Montes Pérez, Matilde		Rama Sanitaria
Mañas Viejo, Esperanza		Rama Sanitaria
Salazar Altemir, Silvia		Música
Tierz Gracia, Paz		Educación Física
Nasarre Aguas, Fernando		Educación Física
Giménez Banzo, Beatriz		Educación Física
Santolaria Rodrigo, Antonio		Física y Química

### **1.2.2 Participantes en el proyecto y su relación con las prácticas escolares.**

Creemos que es conveniente tener en cuenta, al ser un criterio a valorar en el proyecto que presentamos, la vinculación que tenemos la mayoría de participantes con las prácticas de maestro y con el practicum (cada vez más demandado) de la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Tanto el coordinador, como los profesores Zaragoza y Generelo son tutores de la Universidad de alumnos de prácticas escolares en la titulación de maestro. A su vez el profesor Generelo y Julián han sido tutores en el practicum vinculado a educación en la licenciatura en Ciencias del Deporte.

Por último, Paz Tierz y Fernando Nasarre, han sido tutores en sus centros de alumnos/as de la licenciatura en Ciencias del Deporte, que realizan el practicum en Educación.

### **1.3 Área y nivel educativo**

- **Áreas implicadas:** Educación Física, Música, Física y Química, Rama Sanitaria (Formación Profesional).

- **Nivel educativo:** Educación Secundaria

### **1.4 Descripción de la situación educativa que se piensa investigar o poner en práctica.**

La provincia de Huesca en general y los centros ubicados en su capital, en particular, han tenido tradicionalmente, una relación natural con el contexto universitario, y más concretamente con la formación inicial del profesorado de Educación Física, dando como resultado la participación en proyectos de innovación, grupos de trabajo, participación activa en las jornadas provinciales de Educación Física, realización de cursos de formación, publicación de artículos, libros, etc.

Sin lugar a dudas, uno de los centros educativos con los que más se está desarrollando estas actividades formativas, es el IES Sierra de Guara. Este centro junto al departamento de Expresión Musical, Plástica y Corporal de la Universidad de Zaragoza y vinculados a los centros de formación inicial del profesorado, llevamos varios cursos trabajando mediante grupos de trabajo en la secuenciación de contenidos para el área de Educación Física.

La referencia más reciente de esta colaboración es el proyecto titulado “La formación de estilos de vida activos, desde el tratamiento equilibrado de las competencias básicas, en el área de Educación Física en la Enseñanza Secundaria Obligatoria” (código de solicitud DFDC200809045), presentado y financiado en la convocatoria anterior.

Nuestra preocupación se centra en la adolescencia y **en incrementar los niveles de práctica de actividad física como problema cotidiano en este tipo de población.**

Los centros escolares constituyen un punto de referencia fundamental en nuestra preocupación por diferentes motivos:

- La legislación garantiza que en las edades que nos preocupan todos los sujetos están escolarizados.
- El centro escolar se configura como un punto de encuentro de todos los agentes implicados en la promoción de la salud.
- El profesional de la enseñanza y el currículum oficial garantizan un marco en el que orientar con un mismo rumbo las acciones planificadas.

Los centros escolares cuentan con una tradición de liderar programas por la que se sitúan como eje vertebrador de las relaciones imprescindibles entre el adolescente y su entorno físico y social.

Los centros educativos son también una garantía de que las intervenciones diseñadas pueden hacerse dentro de un clima democrático, necesario para generar, desde los primeros pasos, una implicación y una máxima responsabilización de todos los actores en juego.

Dentro de la acción de los centros de enseñanza destacaremos para nuestro problema el papel que juega la Educación Física. Recientemente el Parlamento Europeo (Comisión Parlamentaria de Cultura y Educación – 3 de noviembre de 2007) ha propuesto que la Educación Física se de en todo Europa de manera obligatoria al menos tres horas a la semana, en los colegios e institutos, con el fin de contrarrestar el alarmante incremento del sobrepeso y la obesidad en la infancia y la adolescencia.

**Pero al mismo tiempo no se concibe en la actualidad ninguna acción orientada a la promoción de la salud y de manera particular de la actividad física, sin un enfoque interdisciplinar mediante estrategias colaborativas entre todos los responsables implicados.**

### **1.5 Contextualización: descripción de las circunstancias en las que se va a desarrollar el Proyecto.**

En la actualidad son pocos los estudios realizados con **acelerometría** que nos permitan disponer de datos objetivos relativos a los niveles de práctica de actividad física. La falta de recursos tecnológicos o de grupos de investigación capaces de llevar adelante estos estudios han derivado los trabajos al uso de **cuestionarios** para suplir esta limitación. Por otro lado la literatura científica tampoco resuelve de manera uniforme e inequívoca el uso de cuestionarios para poder utilizarlos de manera generalizada para la evaluación de los niveles de práctica de actividad física habitual.

Por otro lado paralelamente al **estudio descriptivo** que más adelante concretaremos, se quiere trabajar en conseguir una base para **orientar estrategias de intervención** para la promoción de la actividad física y la salud, con participación de todos los agentes y actores implicados en la promoción de la actividad física en adolescentes.

En esta situación parece clave conectar las acciones propias de la Educación Física como disciplina curricular obligatoria y las actividades extraescolares reservadas para técnicos no necesariamente vinculados al centro escolar y en la mayoría de los casos coordinados desde empresas de servicios que atienden sectores como el deporte, las actividades expresivas o la recreación. Es por lo que, dentro de la preocupación por conocer los patrones de práctica de actividad física de los adolescentes, nos preocupa que, en la medida que este análisis se haga dentro de una red, en la que estén incluidos los principales actores



implicados, los responsables de la actividad física extraescolar participen tomando conciencia de la problemática real en la que se encuentran. En la actualidad el desarrollo y la atención de la formación permanente de los responsables de la práctica de actividad física se encuentra muy desequilibrada.

Tiene sentido esta preocupación en la medida que según apunta Jourdan (2004) la educación para la salud exige una cultura de la salud común así como el acompañamiento de los actores en su formación, también en un trabajo conjunto.

Se coincide con Perrin (2004) en que las actividades físico deportivas por sí mismas no son portadoras de educación para la salud. Es la manera en la que éstas son tratadas desde un punto de vista de intervención didáctica. Así, uno de los elementos fundamentales en la promoción de la salud será la formación didáctica de los técnicos en aspectos de educación para la salud.

### **1.6 Fecha de finalización del Proyecto.**

La fecha prevista para la finalización del proyecto será coincidiendo con la última evaluación del curso, sobre el 10 de junio de 2010.

### **1.7 Justificación de la Actividad.**

La salud es una preocupación y una responsabilidad de la sociedad occidental en la que deben implicarse todos los agentes y los actores de cada contexto sociocultural. La revisión periódica de las encuestas nacionales de salud, nos permite observar cómo evolucionan determinados indicadores relacionados con el sedentarismo. El 55% de los españoles manifiestan que no hace actividad física en su tiempo libre (ENS, 2003). Las tasas de obesidad y de sobrepeso han venido aumentando en los últimos años. Las preocupantes cifras relativas al sedentarismo y la estrecha relación con patologías concretas que atentan la calidad

de vida de nuestra sociedad, animan a los estados y sus instituciones, así como a la iniciativa privada a revisar las estrategias de promoción de la salud. Así, son bastantes las iniciativas que se han puesto en marcha en los últimos años (PERSEO, Movimiento, deporte y salud, Vías verdes, Encuesta por la salud, PAFES, ENYA, PASEAR, PEPAF, MOVE and LEARN, etc.). Pese a ello los resultados no son alentadores. Las cifras de la actividad física habitual, o de abandono de programas de ejercicio físico en la adolescencia son cada vez más importantes.

El proyecto pretende aunar los esfuerzos de los investigadores, los responsables políticos, los técnicos de las instituciones o de empresas del sector, las asociaciones y, evidentemente, de las familias. Pero estas acciones tienen que coincidir en el tiempo y exigirse participar conjuntamente en un proceso de reflexión crítica que oriente las estrategias de intervención proyectadas para combatir el problema expuesto.

Este tipo de iniciativas respondería a un doble objetivo:

- Elevar la calidad de vida de los adolescentes.
- Potenciar programas de intervención que incidan directamente en la promoción de la actividad física y la salud.

Las soluciones, por otro lado, nos advierte la literatura científica, no tienen un carácter universal. Cada contexto necesita su análisis y a partir de allí la definición de estrategias específicas. Al mismo tiempo, si finalmente cualquier estrategia desemboca en cambiar actitudes y comportamientos de determinados grupos de población, es fundamental, la implicación desde un principio de los propios “actores” así como de todos los agentes que participan en el proceso.

## **2. DISEÑO DEL PROYECTO Y ACTIVIDAD**

### **2.1 Objetivos del proyecto**

- 1.Continuar con la aplicación de estrategias que se concretaron en el proyecto subvencionado en el curso anterior. (“La formación de estilos de vida activos, desde el tratamiento equilibrado de las competencias básicas, en el área de Educación Física en la Enseñanza Secundaria Obligatoria” (código de solicitud DFDC200809045)).
- 2.Establecer reuniones para evaluar la percepción del problema que tienen actores (adolescentes, padres) y agentes (centro educativo, profesorado, padres, Patronato de Deportes, empresa de servicios, Servicio Aragonés de Salud y CPR).
- 3.Realizar una evaluación diagnóstica para conocer el punto de partida de los participantes del proyecto con respecto a los niveles de actividad física, diversión, percepción de competencia y autonomía.
- 4.Revisar los procesos de enseñanza aprendizaje de las diferentes áreas implicadas en el estudio, al objeto de diseñar estrategias de intervención para resolver el problema cotidiano de la falta de práctica de actividad física como elemento integrante de un estilo de vida saludable.

### **2.2 Hipótesis que guían la investigación o la práctica educativa.**

- 1.Los adolescentes presentarán niveles de práctica de actividad física por debajo de las recomendaciones diarias establecidas.
- 2.Tanto los agentes como los actores evidenciarán un problema en la falta de práctica de actividad física en la población estudiada.

3.La implantación de estrategias de actividad requerirá un enfoque comunitario en la atención a la salud de la población, utilizando una definición amplia de actividad física y contando con la participación de múltiples sectores (centro educativo, profesorado, padres, Patronato de Deportes, empresa de servicios, Servicio Aragonés de Salud y CPR).

## **2.3 Contenidos que se van a desarrollar en la investigación o la práctica educativa.**

### **2.3.1. Introducción**

Estamos en un ámbito, el de la promoción de la actividad física, dentro de la promoción de la salud, que está lleno de tópicos. Convivimos con situaciones paradójicas que conviene desenmascarar:

-El sedentarismo es el problema de salud pública de mayor relevancia en nuestro país. Es un factor de riesgo independiente para numerosas patologías y es un factor causal de la mayor parte de epidemias que amenazan la salud de la población. Todos coincidimos en que es fundamental combatirlo.

-El problema se agudiza en los sectores de la población que menos actividad hacen. La literatura científica los identifica con bastante precisión, al tiempo que indica que en absoluto hay homogeneidad (mujer, adolescencia, clases sociales menos favorecidas, etc.). En este sentido el deporte moderno, paradigma de la manera de combatir la lacra del sedentarismo es selectivo, discriminatorio, y las tendencias vinculadas al mundo del espectáculo, al servicio de unas estrategias de venta cada vez más alejadas de la oferta de práctica de actividad física para todos y para toda la vida, como siempre se ha definido desde la abstracción teórica que la pedagogía del deporte ha venido haciendo en las últimas décadas.

-La Educación Física se esgrime también tradicionalmente como el antídoto contra el sedentarismo, pero curiosamente cada vez tiene más limitaciones para su desarrollo (número de horas semanales, desaparición de las especialidades en el Grado de Maestro, etc.).

- El abordaje del sedentarismo y promoción de actividad física es insuficiente, no ha contado con la relevancia ni los recursos necesarios para ser eficaz. Esta realidad sitúa a España como uno de los países más sedentarios de Europa, 2 de cada 3 españoles son sedentarios.

- Las intervenciones de promoción de salud y actividad física deben ser sostenibles, contar con la participación de la población y atender sus necesidades y preferencias mediante estrategias eficaces basadas en la mejor evidencia posible.

- Es necesario mejorar la capacitación de los profesionales y agente promotores de salud y ejercicio. Tanto en metodologías eficaces de promoción de salud como en conocimientos científico-técnicos que optimicen prescripción y fomento de ejercicio físico en el ámbito sanitario, educativo, laboral y domiciliario. El desarrollo de destrezas en los profesionales debe considerarse prioritario.

- Es necesario que todos los adolescentes tengan acceso a una mayor oferta de actividades relacionadas con el ejercicio físico en el ámbito educativo: aumentando la oferta de tiempo y espacio dedicado a la práctica de ejercicio durante el período formativo.

Parece interesante, la puesta en marcha de programas de intervención desde la perspectiva socio crítica que se desprende de nuestras valoraciones, y desde una vocación interdisciplinar, que plantee como premisas:

-La promoción de la actividad física para todos y para toda la vida.

-La consideración del Deporte como un fenómeno cultural más amplio que la consideración que tiene en el modelo hegemónico propio del espectáculo deportivo.

Por otro lado el problema que se aborda reúne los requisitos para decirse que debería de ser prioritario para obtener soluciones. Estamos frente a un problema grave, los niveles de práctica de actividad física en los adolescentes desciende, especialmente entre los 13 y los 18 años y este descenso es más acusado en las chicas que en los chicos (Sallis, J.F., 2000). La tendencia que los estudios de García Ferrando (1993) sobre los hábitos deportivos de los españoles, habían marcado, sigue en la misma dirección. Conforme avanza la edad del sujeto los niveles de práctica son menos importantes. Sin embargo son también contundentes los estudios que plantean como la participación en AF a edades tempranas puede predecir la práctica futura (Blair et al. 1989; Mendoza et al., 2000). El problema es además frecuente, pues afecta a numerosos alumnos y la tendencia es creciente. El impacto socioeconómico es también notable. Desde los años 70 han proliferado los estudios que demuestran la carga económica tan importante que representa la salud pública enfocada como se hace hasta la fecha, prioritariamente desde un enfoque asistencial. El problema, por otro lado tiene una percepción social bastante coincidente, en el sentido de que tienen que ponerse las soluciones pertinentes. Por otro lado las posibilidades de intervención están al alcance de nuestras manos. Parece evidente que las opciones de intervención son claras, económicamente no son muy gravosas, si se comparan con otros problemas sociales actuales, pero hace falta un proceso de búsqueda que evidencie estrategias para la concienciación de todos los actores y que lleven a acciones eficaces. Aspecto éste último que de momento no se ha logrado.

### **2.3.2. Beneficios de la actividad física sobre la salud en población adolescente.**

En niños, niñas y adolescentes los efectos de la actividad física sobre la salud no están tan claramente establecidos como en el caso de los adultos. Sin embargo, en la última década parece que se está produciendo un deterioro de la salud infantil que en parte puede estar ligado a la reducción de la actividad física en niños y niñas. Recientemente se ha comenzado a recopilar la información científica existente sobre la salud infantil, y se han constatado efectos relevantes sobre diferentes dimensiones de la salud, que se recogen a continuación:

- La actividad física tiene efectos positivos sobre la densidad mineral ósea (cantidad de calcio depositado en el hueso), contribuyendo a formar huesos y articulaciones sanos y fuertes.
- Mejora la fuerza y la resistencia muscular, contribuyendo a formar músculos fuertes.
- Incrementa la capacidad del sistema cardiovascular, contribuyendo a mejorar la capacidad de esfuerzo.
- Ayuda a reducir la grasa corporal y visceral en niños y adolescentes con sobrepeso, y parece que puede contribuir a mantener niveles de grasa saludables en los sujetos con peso normal.

- Mejora algunos factores del Síndrome Metabólico (conjunto de alteraciones metabólicas que incluye, entre otras, obesidad central, resistencia a la insulina, hipertensión y niveles elevados de triglicéridos y colesterol) en niños con sobrepeso.
- Parece tener efectos en el incremento de HDL-C (“colesterol bueno”) y reducción de nivel de triglicéridos.
- Reduce la presión sanguínea en jóvenes con hipertensión esencial (sin causa conocida identificada).
- Posee efectos positivos sobre los síntomas de ansiedad y depresión.
- Produce efectos positivos sobre el auto-concepto físico y efectos ligeros sobre el auto-concepto académico.
- Tiene efectos positivos sobre la concentración, la memoria y el comportamiento durante las clases, y existen algunos datos que sugieren que puede contribuir a un incremento del rendimiento académico.
- Puede contribuir a disminuir la conflictividad escolar.
- Puede contribuir a mejorar la integración escolar y social (especialmente en el caso de escolares en situaciones de riesgo de exclusión social).
- Puede contribuir a la educación en valores, si su práctica está orientada de forma educativa.
- Recientemente se han encontrado pruebas que muestran que existe una asociación entre un estado de condición física saludable y el rendimiento académico escolar (California Department of Education (2005): A study of the



relationship between physical fitness and academic achievement in California Using 2004 Test Results. Sacramento CA).

### **2.3.3. Recomendaciones sobre actividad física para la mejora de la salud**

¿Qué actividad física hay que hacer? La actividad física, de forma general, comprende cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos del que resulta un incremento substancial del gasto de energía. Sin embargo, no todos los tipos de actividad física tienen iguales efectos sobre la salud.

En general se acepta que la AF más beneficiosa para la salud es aquella que comprende esfuerzos aeróbicos de intensidad moderada a vigorosa, es decir, aquellos tipos de actividades en las que el organismo produce energía principalmente mediante la utilización de oxígeno. Este tipo comprende actividades con movimientos repetidos que involucran grandes grupos musculares, tales como: caminar, correr a moderada velocidad, montar en bicicleta, nadar, etc.

¿Cuánta actividad física hay que hacer? Las recomendaciones sobre AF para niños y niñas son diferentes de las de los adultos, ya que se considera que niños y niñas deben ser más activos que los adultos. *En el caso de las niñas y niños se considera necesario que éstos sean activos durante al menos 60 minutos durante todos los días de la semana realizando una actividad de intensidad moderada a vigorosa.*

Estas cantidades recomendadas de actividad física se deben considerar como las cantidades mínimas a realizar, pues se sabe que existe una relación dosis-respuesta entre la actividad física y los beneficios obtenidos para la salud.

En el caso de los niños y adolescentes, las recomendaciones más recientes sobre actividad física contemplan además la necesidad de limitar el tiempo que niños y niñas dedican a actividades sedentarias de ocio, pues el tiempo invertido en este tipo de actividades se relaciona con el desarrollo de obesidad y otros trastornos metabólicos. *Niños y niñas no deberían dedicar más de dos horas al día a actividades de ocio sedentarias (TV, videojuegos, etc).*

#### **2.3.4. Hacia una escuela activa.**

Se podría decir que una Escuela Activa es la que promueve la práctica de AF en los miembros de la comunidad educativa y específicamente en el alumnado. En una escuela activa, los chicos y las chicas aportan a su vida diaria, tanto dentro como fuera del horario escolar, una dosis importante de AF muy beneficiosa para su salud.

A menudo se piensa que ser activo o no es una cuestión de cada persona, es decir, una decisión individual. Sin embargo, hoy sabemos que esa idea es “una verdad a medias”, puesto que el ambiente en que se vive condiciona de forma muy poderosa el nivel de actividad que se realiza. Así se puede hablar de “ambientes movilizadores” (facilitan la AF) y “ambientes inmovilizadores” (la limitan o la impiden).

Por tanto, para promover la creación de una escuela activa deben adoptarse dos tipos de iniciativas:

- Iniciativas educativas: destinadas a estimular la motivación de niños y niñas hacia el movimiento y la AF, y a aprender las destrezas y los conocimientos que les permitan ser activos a largo plazo.

- Iniciativas ecológicas: destinadas a crear en la escuela un ambiente propicio para la AF, es decir, donde elegir ser activo resulte fácil porque en el entorno se dan las condiciones para serlo.

En los últimos años, se ha prestado cada vez más atención a las intervenciones comunitarias para promover la actividad física como una pieza fundamental de una estrategia general para fomentar la salud en las poblaciones (Bauman, Craig, 2005).

Bauman y Craig, crearon un marco de seis pasos para difundir internacionalmente la estrategia de la OMS, que promovería su implementación (2005).

El grupo de estudio sobre los servicios preventivos de la comunidad de los EE.UU publicó recientemente la *Guide to Community Preventive Services*, una evaluación de la eficacia de las estrategias de salud pública en 17 temas, incluida la actividad física (Truman, Smith-Akin, Hinmann et al., 2000). Las intervenciones en materia de actividad física analizadas para dicha guía son una serie de estrategias informativas, sociales y conductuales, así como ambientales y de políticas, para aumentar el nivel de actividad física en la comunidad (Kahn, Ramsey, Brownson et al., 2002; Heath, Brownson, Kruger et al., 2006).

### **2.3.5. Sensibilización de la comunidad escolar**

El principal obstáculo para promover la actividad física saludable desde la escuela posiblemente es “la falta de concienciación”, es decir, no existe una conciencia clara de que el sedentarismo en niños y niñas sea realmente un problema.

Para sensibilizar a la comunidad e informar de las iniciativas que se toman en la escuela es necesario que exista una comunicación efectiva. Es necesario definir los mensajes sobre la importancia de la actividad física y hacer saber a todo el mundo que se está trabajando para proporcionarla en la escuela. Se deben

explicar también las razones de las iniciativas tomadas y los objetivos que se quieren alcanzar. Es necesario pensar cómo hacer esa comunicación y cómo crear unas vías de información que funcionen de manera regular y de forma efectiva.

#### **2.4 Metodología del trabajo.**

El proyecto consiste principalmente en un estudio previo para crear un espacio o una plataforma para la reflexión, la concienciación y en definitiva la formación de todos los actores y agentes que participan de una manera u otra en la vida de los centros de enseñanza, mediante grupos de discusión.

Es muy importante tener en cuenta que la transformación no puede quedarse solamente en los adolescentes. Se trata de favorecer núcleos básicos de desarrollo de una cultura diferente de la actividad física como vehículo de calidad de vida. Centros escolares, profesores de Educación Física, padres, adolescentes, técnicos deportivos tienen que participar del proceso mejorando esa formación a la que nos hemos referido.

Su desarrollo se llevará a cabo en el I.E.S Sierra de Guara de Huesca con la creación de un grupo de trabajo formado por miembros del centro y de la Universidad. Que buscará desarrollar un clima de participación e implicación de manera paulatina a lo largo del curso escolar.

El grupo diana hacia el que se dirigirá la atención del proyecto es el curso de 1º de ESO del centro con lo que se trabajará aproximadamente con una muestra de 120 sujetos.

Las variables cuantitativas que se pretende evaluar con el estudio previo son: los niveles de actividad física habituales a través de una medición objetiva con acelerómetros que la muestra llevará durante 7 días, y una medición subjetiva

mediante cuestionarios; diversión, percepción de competencia y autonomía se obtendrán a partir de cuestionarios.

Al mismo tiempo desde una perspectiva cualitativa se evaluará la percepción del problema que tienen agentes y actores del proyecto utilizándose como instrumentos fundamentales: grupos de discusión, entrevistas y cuestionarios.

#### **2.4.1. El papel de la Universidad en el desarrollo del proyecto.**

Los aspectos básicos para abordar por la universidad son:

- Colaborar en la confección del proyecto y grupo de trabajo en el centro de enseñanza implicado.
- Asesorar en el uso de los acelerómetros durante sus rutinas diarias, realizando un protocolo de uso con el alumno para las medidas de la semana completa.
- Incorporar a la formación inicial del profesorado, contenidos sobre el tema de estudio.
- Recoger y analizar los datos obtenidos de los niveles y otras variables e informar a los actores implicados.
- Participar del grupo de trabajo para recoger las impresiones y decisiones que se irán realizando a lo largo del curso escolar.

#### **2.4.2. El papel del equipo no universitario en el desarrollo del proyecto.**

- Participar en los grupos de discusión como agentes del problema de estudio.
- Convocar reuniones periódicas a lo largo del curso con determinados agentes (padres, madres y alumnado).
- Valorar los datos obtenidos en la evaluación diagnóstica.
- Tomar decisiones para estimular la participación de los adolescentes intentando incrementar la práctica de actividad física habitual.

## 2.5 Organización y temporalización

<b>Octubre-Diciembre 2009</b>	<b>Enero-Febrero 2010</b>	<b>Marzo-Junio 2010</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Permisos (Dirección Provincial y Centro)</li> <li>- Creación del grupo de trabajo (reunir a los actores)</li> <li>- Evaluación diagnóstica (NAFH, diversión, percepción de competencia y autonomía)</li> <li>- Grupos de discusión y entrevistas con los agentes y actores del estudio.</li> </ul>	<p>Obtener resultados de la evaluación diagnóstica</p>	<p>Grupo de trabajo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presenta resultados a los agentes y actores del proyecto.</li> <li>- Plantea estrategias con los diferentes agentes y actores según la información recogida a través de los resultados.</li> <li>- Define un posible programa de intervención que podría llevarse a cabo dentro del centro una vez realizada la evaluación diagnóstica.</li> </ul>

## 2.6 Evaluación prevista del proceso

Se trata de un proyecto activo y participativo, donde el grupo de trabajo está vinculado a una realidad específica. El centro de enseñanza inicia su actividad con la premisa de que al acabar el curso escolar tiene una evaluación diagnóstica de los

alumnos de 1º de ESO sobre las variables de estudio y la percepción del problema de los diferentes agentes y actores participantes en el proyecto, para plantear posibles estrategias básicas a realizar con los diferentes agentes o actores.

Para la evaluación del proyecto de innovación vamos a realizar las siguientes acciones:

- Valoración grupal a la finalización de cada trimestre de la marcha del proyecto y tomar decisiones al respecto.

- Recoger y analizar los datos en la mayor brevedad posible para informar al grupo de docentes universitarios y no universitarios, sobre los mismos y tomar decisiones al respecto.

- Valorar al finalizar el curso el grado de satisfacción del proyecto.

# **“La actividad física cotidiana en la adolescencia, una evaluación diagnóstica para el establecimiento de un programa de intervención en el IES Sierra de Guara de Huesca”.**

**Proyectos de Cooperación en materia de investigación y prácticas educativas entre Departamentos Universitarios y Departamentos de Institutos de Educación Secundaria o Equipos de Personal Docente, de la Comunidad Autónoma de Aragón para el curso 2009-2010**

**ORDEN de 17 de junio de 2009 (BOA de 20 de julio de 2009), del Departamento de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón.**

## **MEMORIA**

**ANEXO V**



# ÍNDICE

## Resumen

<b>1. Características generales y particulares del contexto en el que se ha desarrollado el Proyecto.....</b>	<b>4</b>
<b>2. Consecución de los objetivos del Proyecto:</b>	
<b>2.1. Propuestos inicialmente .....</b>	<b>9</b>
<b>2.2. Alcanzados al finalizar el Proyecto .....</b>	<b>10</b>
<b>3. Cambios realizados en el Proyecto a la largo de su puesta en marcha en cuanto a:</b>	
<b>3.1. Objetivos .....</b>	<b>11</b>
<b>3.2 Metodología.....</b>	<b>11</b>
<b>3.3. Organización.....</b>	<b>11</b>
<b>3.4. Calendario.....</b>	<b>11</b>
<b>4. Síntesis del proceso de evaluación utilizado a lo largo del Proyecto.....</b>	<b>12</b>
<b>5. Conclusiones .....</b>	<b>13</b>
<b>6. Listado de profesores y profesoras participantes en el proyecto con indicación del nombre con los dos apellidos y D.N.I. ....</b>	<b>14</b>
<b>7. Materiales elaborados .....</b>	<b>16</b>

## Resumen

El proyecto de investigación se enmarca dentro de la preocupación general que tiene el centro, que coincide con la situación actual de la sociedad, de encontrar estrategias adecuadas para la promoción de la actividad física, con soluciones que necesariamente estén ajustadas al contexto de aplicación.

El estudio presenta una evaluación diagnóstica para el establecimiento del diseño, desarrollo y evaluación de un programa de intervención, usando como grupo diana a los alumnos de 1ºESO, aunque el proyecto se desarrolla con toda la comunidad educativa (profesores, padres y alumnos).

En la primera fase, hemos realizado la evaluación diagnóstica para obtener los niveles de actividad física habitual medidos objetivamente con acelerometría y otras variables mediadoras en la práctica de actividad física. A través de los grupos de discusión hemos obtenido también las expectativas de los diferentes sectores (alumnado, profesorado y padres). El informe con los datos recogidos nos ha llevado a destacar el bajo cumplimiento de las recomendaciones internacionales y una gran diferencia de género. La utilización de estos resultados ha servido para diseñar las primeras estrategias de intervención con la creación de los grupos específicos de trabajo y el desarrollo e implementación de sesiones en el plan de acción tutorial.

## **1. Características generales y particulares del contexto en el que se ha desarrollado el Proyecto.**

En cualquier estudio es importante definir perfectamente las características del contexto en el que se sitúa. En nuestro caso y dada la conexión que tiene el trabajo con la promoción de estilos de vida activos, es fundamental partir de un análisis de las características del entorno físico y social en el que se quiere estimular la práctica de la actividad física. Así, una de las primeras acciones que se realizaron fue, precisamente analizar el contexto de referencia.

El Instituto de Educación Secundaria Sierra de Guara está situado en la localidad de Huesca. Se trata de una zona residencial, que dispone de espacios de ocio y actividad comercial. En el ámbito familiar, el perfil más habitual suele ser un promedio de dos hijos, trabajadores por cuenta ajena y funcionarios, que habitualmente muestran interés y preocupación por colaborar con los tutores y profesores en la educación de sus hijos.

### ***Enseñanzas que se imparten***

- Educación Secundaria Obligatoria:

- Bachillerato

- Humanidades y Sociales
- Tecnológico
- Ciencias de la Naturaleza y de la Salud

- Ciclos Formativos de Grado Medio

- Cuidados Auxiliares de Enfermería
- Cuidados Auxiliares de Enfermería (Nocturno)
- Gestión Administrativa
- Gestión Administrativa( Vespertino a distancia)
- Mecánica y Electricidad del Automóvil
- Explotación de Sistemas Informáticos (Vespertino presencial)

- Ciclos Formativos de Grado Superior

- Documentación Sanitaria
- Higiene Bucodental
- Administración y Finanzas
- Desarrollo de Aplicaciones Informáticas
- Administración de Sistemas Informáticos (Vespertino)

- Módulo de Iniciación Profesional

- Ayudante de Reparación de Vehículos

- Secciones lingüísticas especializadas

El centro desarrolla el programa de innovación Secciones Bilingües español-francés en las que los alumnos cursan la asignatura de Lengua Francesa en todos los cursos de Educación Secundaria y Bachillerato, y además las asignaturas de Música, Ética, Filosofía e Historia en francés. Y también lleva a cabo el currículo integrado previsto en el Convenio entre el Ministerio de Educación y Cultura y The British Council mediante una Sección Lingüística de lengua inglesa. Donde los alumnos cursan la primera Lengua Extranjera Inglés en horario ampliado y además las asignaturas de Ciencias Sociales y Ciencias de la Naturaleza en inglés.

### ***Área de Educación Física***

El centro cuenta con diversos espacios para desarrollar la asignatura de manera óptima. El propio recinto del Instituto alberga 4 pistas polivalentes y un gimnasio.

Además, la asignatura usa puntualmente las siguientes instalaciones:

- Pabellón Sancho Ramírez
- Piscinas Municipales Almería
- Rocódromo Pío XII
- Pistas Municipales de atletismo

Además de los espacios físicos es interesante que reflejemos el potencial del centro a partir del entorno social que se crea con determinadas reglas y actuaciones. De esta manera nos parece importante también reflejar en esta memoria los criterios pedagógicos que se tienen en cuenta en la organización interna del centro:

### ***Criterios pedagógicos***

- a) Ningún grupo de alumnos tiene más de 7 periodos lectivos diarios.
- b) Cada periodo lectivo tendrá una duración de 55 minutos.
- c) El alumnado dispondrá del tiempo suficiente para trasladarse de un aula otra cuando sea necesario para la impartición de materias específicas.
- d) Se establece la duración del recreo en 30 minutos, después de la tercera hora lectiva y novena.
- e) No hay horas libres intercaladas en horario lectivo de los alumnos.
- f) La distribución de las áreas y materias en cada jornada, y a lo largo de la semana, se ha realizado atendiendo a razones pedagógicas, vigilando especialmente la no coincidencia de una materia a las últimas horas de la mañana.
- g) En ningún caso, las preferencias horarias de las Profesores o el derecho de los mismos a elección han obstaculizado la aplicación de los criterios anteriormente expuestos o los que pueda establecer el Claustro de Profesores.

### ***Organización docente***

El I.E.S Sierra de Guara consta de los siguientes Órganos de Gobierno y Coordinación Docente:

<b>ÓRGANO</b>
DIRECTOR
JEFE DE ESTUDIOS
JEFE DE ESTUDIOS DE ESO
JEFE DE ESTUDIOS DE F.P
JEFE DE ESTUDIOS DE BACHILLERATO
JEFA DE ESTUDIOS ADJUNTO DE NOCTURNO
SECRETARIO

El número de docentes que componen éste centro al iniciar el curso 2009-20010, es de 102, los cuales se reparten en los siguientes departamentos:

DEPARTAMENTO	Nº DE DOCENTES
ADMINISTRATIVO	8
ARTES PLÁSTICAS	2
ASIGNATURAS NO ADSCRITAS	2
AUTOMOCIÓN	6
ECONOMÍA	1
EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE	3
FILOSOFÍA	3
FÍSICA Y QUÍMICA	2
FORMACIÓN Y ORIENTACIÓN	3
FRANCÉS	4
GEOGRAFÍA E HISTORIA	6
INFORMÁTICA	8
INGLÉS	5
LATÍN Y GRIEGO	1
LENGUA ESPAÑOLA	8
MATEMÁTICAS	9
CIENCIAS NATURALES	7
MÚSICA	5
ORIENTACIÓN	6
SANITARIA	9
TECNOLOGÍA	4
<b>TOTAL</b>	<b>102</b>

### ***Descripción de los alumnos***

El IES Sierra de Guara cuenta con un amplio número de alumnos, cuyas edades están comprendidas entre los 12 y los 20 años.

A continuación se presenta una tabla con los alumnos matriculados según las enseñanzas.

<b>Relación alumnos/as ESO</b>			
<b>ESO</b>	<b>CHICOS</b>	<b>CHICAS</b>	<b>TOTAL</b>
Total 1º	62	43	105
Total 2º	52	59	111
Total 3º	58	50	108
Total 4º	45	33	78
Total Programa Diversificación curricular	15	11	27
<b>Total ESO</b>	<b>232</b>	<b>196</b>	<b>428</b>

<b>Relación alumnos/as en Bachillerato</b>			
<b>BACHILLERATO</b>	<b>CHICOS</b>	<b>CHICAS</b>	<b>TOTAL</b>
Bach. CIT	21	14	35
Bach. CNA	5	16	21
Bach. HCS	9	20	29
Bach. HUM	10	25	35
Bach. TEC	13	-	13
<b>Total Bachillerato</b>	<b>58</b>	<b>75</b>	<b>133</b>

<b>Relación de alumnos/as en ciclos formativos</b>			
<b>CICLOS FORMATIVOS</b>	<b>CHICOS</b>	<b>CHICAS</b>	<b>TOTAL</b>
<b>Grado Medio 1º Mañana</b>	<b>38</b>	<b>64</b>	<b>102</b>
<b>Grado Medio 1º Vespertino</b>	<b>31</b>	<b>3</b>	<b>35</b>
<b>Grado Medio 1º Nocturno</b>	<b>4</b>	<b>31</b>	<b>35</b>
<b>Grado Medio 1º A distancia</b>	<b>2</b>	<b>46</b>	<b>48</b>
<b>Grado Medio 2º Mañana</b>	<b>17</b>	<b>28</b>	<b>45</b>
<b>Grado Medio 2º Vespertino</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>20</b>
<b>Grado Medio 2º</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	<b>16</b>

<b>Nocturno</b>			
<b>Grado Medio 2º A distancia</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
<b>Grado Superior 1º Diurno</b>	<b>35</b>	<b>68</b>	<b>103</b>
<b>Grado Superior 1º Vespertino</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>30</b>
<b>Grado Superior 2º Diurno</b>	<b>11</b>	<b>39</b>	<b>50</b>
<b>Grado Superior 2º Vespertino</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
<b>Otros: PCPI</b>	<b>17</b>	<b>-</b>	<b>17</b>
<b>Total C.F</b>	<b>204</b>	<b>313</b>	<b>517</b>

Cabe destacar la gran variedad étnica, aspecto que dota al centro de una gran riqueza cultural. Entre las distintas etnias, encontramos: gitanos, europeos del este, africanos del norte, subsaharianos y sudamericanos.

## **2. Consecución de los objetivos del Proyecto:**

### **2.1. Propuestos inicialmente.**

Los objetivos propuestos inicialmente son los siguientes:

1. Continuar con la aplicación de estrategias que se concretaron en el proyecto subvencionado en el curso anterior. (“La formación de estilos de vida activos, desde el tratamiento equilibrado de las competencias básicas, en el área de Educación Física en la Enseñanza Secundaria Obligatoria” (código de solicitud DFDC200809045)).

2. Establecer reuniones para evaluar la percepción del problema que tienen actores (adolescentes, padres) y agentes (centro educativo, profesorado, padres, Patronato de Deportes, empresa de servicios, Servicio Aragonés de Salud y CPR).



3. Realizar una evaluación diagnóstica para conocer el punto de partida de los participantes del proyecto con respecto a los niveles de actividad física, diversión, percepción de competencia y autonomía.

4. Revisar los procesos de enseñanza aprendizaje de las diferentes áreas implicadas en el estudio, al objeto de diseñar estrategias de intervención para resolver el problema cotidiano de la falta de práctica de actividad física como elemento integrante de un estilo de vida saludable.

## 2.2. Alcanzados al finalizar el Proyecto.

En la siguiente tabla exponemos el grado de consecución de los objetivos planteados.

Objetivos	Consecución
1. Continuar con la aplicación de estrategias que se concretaron en el proyecto subvencionado en el curso anterior. (“La formación de estilos de vida activos, desde el tratamiento equilibrado de las competencias básicas, en el área de Educación Física en la Enseñanza Secundaria Obligatoria” (código de solicitud DFDC200809045)).	Sí
2. Establecer reuniones para evaluar la percepción del problema que tienen actores (adolescentes, padres) y agentes (centro educativo, profesorado, padres, Patronato de Deportes, empresa de servicios, Servicio Aragonés de Salud y CPR).	Sí
3. Realizar una evaluación diagnóstica para conocer el punto de partida de los participantes del proyecto con respecto a los niveles de actividad física, diversión, percepción de competencia y autonomía.	Sí
4. Revisar los procesos de enseñanza aprendizaje de las diferentes áreas implicadas en el estudio, al objeto de diseñar estrategias de intervención para resolver el problema cotidiano de la falta de práctica de actividad física como elemento integrante de un estilo de vida saludable.	Si

### **3. Cambios realizados en el Proyecto a la largo de su puesta en marcha en cuanto a:**

#### **3.1. Objetivos.**

NO hay cambios.

#### **3.2 Metodología.**

NO hay cambios.

#### **3.3. Organización.**

Con respecto a los **participantes**, el grupo de trabajo de profesorado ha ido asumiendo protagonismo e implicación en esta primera fase del proyecto. Las diferentes reuniones realizadas durante el curso y las visitas al centro para trabajar con el alumnado han conllevado la participación de nuevo profesorado en el desarrollo del proyecto. La concienciación y la formación de los diferentes agentes se ha ido dando a partir de la reflexión propia de la participación en el proyecto. De allí que hagamos constar la integración de otro profesorado (Lengua, Historia, Naturales, Plástica, Educación Física, Tutoría, Filosofía,...) en la estructura del grupo de trabajo. Puede decirse que es este, en sí mismo, un logro del trabajo de este curso.

Por lo tanto, en el siguiente apartado añadimos las nuevas incorporaciones por parte del centro escolar.

#### **3.4. Calendario.**

Se ha realizado una concreción de todas las acciones que durante la realización del proyecto se han llevado a término. Estas acciones están expresadas con una tabla y se expondrán en el apartado de Materiales Elaborados.

#### 4. Síntesis del proceso de evaluación utilizado a lo largo del Proyecto.

El proyecto pretende que el centro escolar cambie su entorno creando más oportunidades para ser físicamente activos en los recreos, y antes o después de las horas de colegio.

El desarrollo del proyecto ha sido conducido por los centros escolares, siendo ellos el motor principal (interacción-participación), actuando también investigadores de la Universidad como facilitadores, junto con la predisposición de un núcleo de referencia. El centro tenía la figura de un facilitador que actuaba como unión entre el grupo de trabajo y el núcleo de referencia, facilitando ayuda e información, agilizando la gestión del trabajo y trabajando en equipo hacia un objetivo común intentando conseguir un proceso de empoderamiento entre los agentes. Para generar en el centro conciencia y sensibilidad de lo que representa la promoción de la actividad física.



Figura 1. Proceso de evaluación a lo largo del curso escolar.

El proceso de evaluación ha comenzado en el desarrollo del proyecto. La evaluación ha sido un instrumento al servicio del proyecto que nos ha permitido medir los resultados cualitativos y cuantitativos alcanzados con los objetivos. Se ha tratado de una reflexión y un desafío que acompañado al proyecto.

Este ejercicio de participación nos permitido apreciar el proyecto creado para destacar las fortalezas y debilidades, identificar y explicar los problemas. La evaluación ha incluido el proceso y el resultado. **La evaluación del proceso** se ha centrado en la aplicación de medidas o estrategias y el curso del proyecto. Ha sido una oportunidad para cuestionar la organización del equipo, la forma de intervención, el momento. Esto ha ido promoviendo un ajuste basado en las nuevas necesidades y resultados de espera. En la perspectiva de una renovación de la acción, el proceso de evaluación ha permitido mejorar la organización del proyecto. **La evaluación de los resultados** ha reflejado los objetivos fijados en el proyecto. Proporcionando los elementos necesarios para la continuación del proyecto, su orientación y reproducibilidad y la evaluación de esto, modificar los objetivos técnicos, para cambiar las actividades o propuestas para involucrar a los diferentes participantes.

Este apartado ha vinculado el problema, el proyecto, el impacto de la intervención y los resultados del proyecto. Además el informe de evaluación elaborado, ha sido útil para proporcionar la redacción de una síntesis centrada en los resultados clave, los puntos fuertes y debilidades. Por lo tanto, una de las razones fundamentales de realizar la evaluación, es ver hasta qué punto la evaluación diagnóstica nos permitirá establecer el programa de intervención.

## **5. Conclusiones.**

El estudio pretendía, en colaboración con todos los que forman la comunidad educativa del centro escolar, potenciar al máximo acciones encaminadas a favorecer estilos de vida saludable con los que estimular índices óptimos de salud o bienestar en nuestros estudiantes.

La Educación para la Salud y en concreto la Promoción de la Actividad Física en el colegio, tiene que ir poco a poco concienciando a todos los adolescentes a asumir gradualmente la propiedad de tomar decisiones, adaptar un comportamiento responsable, para sí mismo y en relación con los demás y en su medio ambiente en relación.

A partir de conocer la línea base con la evaluación diagnóstica y contando con las aportaciones de todos los sectores (alumnado, profesorado y padres), se ha interpretado que la fórmula más razonable para empezar la intervención pueda ser desde la acción tutorial.

**Los bajos niveles de actividad física habitual y la diferencia de género, de acuerdo con la literatura, muestran la necesidad de promover un estilo de vida activo entre los adolescentes.** Por ello un elemento importante a tener en cuenta en el establecimiento del programa de intervención se centrará en la atención particular a las chicas (necesarias estrategias adicionales para las chicas) y en la definición y características de una actividad física saludable.

**La descripción que nos ha aportado el método de análisis de la evaluación diagnóstica, nos ha permitido pasar a una segunda parte en la que se ha hecho imprescindible organizar estrategias para corregir los problemas específicos evidenciados.** Y de esta manera actuar como feedback para que los diferentes actores se conviertan en agentes autónomos de su propia práctica de actividad física. Es decir, que ellos mismos se vayan creyendo que son capaces de generar un cambio, que no hace falta ser un experto para trabajar la promoción de la salud y la actividad física. **Para mejorar esos niveles habituales de actividad física, tenemos que participar todos y fomentar la autonomía porque eso nos ayudará a mejorar la calidad de vida, actuando sobre los determinantes de la salud y actividad física.**

**6. Listado de profesores/as participantes con indicación del nombre con los dos apellidos y D.N.I.**

Por parte del Departamento Universitario

<b>APELLIDOS, NOMBRE</b>	
Julián Clemente, José Antonio	
Murillo Pardo, Berta	
Generelo Lanaspá, Eduardo	
Zaragoza Casterad, Javier	
Abarca Sos, Alberto	
Aibar Solana, Alberto	

**Por parte del centro escolar**

<b>APELLIDOS, NOMBRE</b>	
Montes Pérez, Matilde	
Mañas Viejo, Esperanza	
Salazar Altemir, Silvia	
Tierz Gracia, Paz	
Nasarre Aguas, Fernando	
Giménez Banzo, Beatriz	
Santolaria Rodrigo, Antonio	

**Nuevas incorporaciones**

<b>APELLIDOS, NOMBRE</b>	
Lasheras Teira, M <sup>a</sup> Angeles	
Fabregas Bona, Carmen	
Teruel Doñate, Ana	
Anglada Ruiz, M <sup>a</sup> Isabel	
Escartín Porta, Esther	
Olivan Villacampa, Carlos	
Abad Rivera, José Manuel	
Ortega Otín, Tobías	
Lalueza Latorre, Reyes	
Marquina Fañanás, Celia	
Calavera Palacio, M <sup>a</sup> José	

## **7. Materiales elaborados.**

En este apartado se presenta una tabla con el calendario de las diferentes acciones llevadas a cabo en el proyecto, como anteriormente se ha dicho.

CURSO	ACCIÓN	OBJETIVO	TAREAS REALIZADAS	FECHA	MATERIAL ELABORADO
2008-2009	Creación del grupo de trabajo con los participantes del centro.  Creación del núcleo de referencia	-Presentar los diferentes participantes en el proyecto.  -Justificar el sentido del proyecto.  -Marcar las primeras directrices sobre cómo ir construyendo el plan de acción del curso 2009-2010.	-Llamada telefónica y envío de email con la convocatoria de la reunión.  -Presentación en power point a los participantes.  -Mesa redonda para tratar el sentido del proyecto.	Mayo-2009	-Convocatoria de reunión  -Presentación en power point a los participantes sobre el proyecto.
2008-2009	Aprobación del proyecto por parte de Dirección Provincial	-Obtener el consentimiento para comenzar el estudio.	-Reunión con Dirección provincial del Servicio de Educación y Cultura.	Julio-2009	
2009-2010	Reunión con el equipo directivo del centro.	-Redactar la carta informativa con el equipo directivo.  -Entregar a los alumnos de 1ºESO.	-Diseñar el formato de carta entre equipo directivo e investigadores.  -A través de los tutores se entrega una copia a cada uno de los alumnos de 1ºESO.	Octubre- 2009	-Carta de autorización y características del proyecto.
2009-2010	Reunión con los padres	-Dar a conocer el proyecto a los padres y facilitar la carta de autorización.	-Presentación del proyecto, aprovechando la reunión inicial de curso que tienen los centros con los padres de 1ºESO.  -Entrega de la carta a los padres que no la han recibido de sus hijos.	Octubre-2009	
2009-2010	Concreción de fechas para realizar la primera medición de los niveles de actividad física.	-Presentar al centro la propuesta de calendario con las posibles fechas para realizar la primera medición de acelerometría.  -Entregar por escrito las características del proyecto y	-Presentar la propuesta de fechas.  -Revisar el protocolo para la toma de medidas y registro.  -Concretar la acción, duración y responsables.	Octubre-2009	-Documento informativo



		protocolo a seguir junto con las aportaciones que entendemos que el proyecto pueda representar para el centro.	-Confirmar la fecha, horario y lugar para realizar las diferentes acciones.		
2009-2010	Entrega de autorizaciones	-Recoger las autorizaciones de los alumnos interesados en cada uno de los grupos de 1ºESO.	-Contactar con los profesores de EF, equipo directivo o tutores de 1ºESO que fueron los responsables de la recogida de autorizaciones.	Octubre-2009	
2009-2010	Creación de un grupo de trabajo con los profesores participantes en el estudio.	-Informar al profesorado de los pasos dados.  -Crear un grupo de trabajo y orientar una metodología de trabajo.  -Generar un cambio de impresiones o primera lluvia de ideas entre los participantes a la reunión.	-Mesa redonda.  -Cumplimiento de acta de la reunión.	Octubre-2009	-Acta de la reunión
2009-2010	Primera medición de los niveles de actividad física (acelerometría).  Cumplimiento de cuestionarios (variables mediadoras).  Medición de peso y talla.	-Conocer los niveles de actividad física habitual (evaluación diagnóstica de partida).  -Recoger la percepción del alumno sobre variables mediadoras de los niveles de actividad física.  -Medir el peso y talla de cada participante para obtener el índice de masa corporal.	-Explicación del protocolo y colocación de los acelerómetros a los participantes.  -Cumplimiento de los cuestionarios durante una clase de Educación Física o Tutoría.  -Realizar las mediciones de peso y talla de forma individual.	Octubre- Noviembre- Diciembre	

2009-2010	Grupos de discusión con alumnos, padres y profesores.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Indagar en las razones y motivos del fenómeno social que estudiamos conociendo la opinión de los actores y agentes del estudio.</li> <li>-Complementar la información de los datos cuantitativos.</li> <li>-Identificar y analizar las necesidades de la población objeto de estudio, lo que va a permitir tomar la decisión de comenzar o no la intervención.</li> <li>-Conocer la opinión de partida de cada uno de los sectores (agentes y actores) con relación a la promoción de la salud, y de manera específica a la promoción de la actividad física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mesa redonda con cada uno de los agentes por separado, es decir, un día convocamos a profesores, otro día a padres y otro a alumnos.</li> <li>-Formular las diferentes preguntas preparadas, con el papel de un moderador y un observador dentro del grupo de discusión.</li> </ul>	Diciembre-2010	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Preguntas realizadas en los diferentes grupos de discusión:</li> <li>Profesores</li> <li>Padres</li> <li>Alumnos</li> </ul>
2009-2010	Presentación informe de la 1ª medición (centro escolar).	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Presentar el informe de evaluación diagnóstica.</li> <li>-Ordenar los temas más preocupantes y ver por dónde podemos empezar "qué piensa el centro". Primeras propuestas después de la valoración del informe.</li> <li>-Hablar de la posible constitución de grupos de trabajo para el curso que viene con padres y alumnos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Presentación en power point con la presencia de: equipo directivo, profesorado, padres y estudiantes. Además de una informe en papel entregado al equipo directivo.</li> <li>-Se presentan los datos de la evaluación diagnóstica, aportando los resultados obtenidos por los acelerómetros, cuestionarios y grupos de discusión a través de los facilitadores en los grupos de intervención.</li> </ul>	Febrero-2010	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Informe de los resultados</li> <li>- Presentación en power point.</li> </ul>

2009-2010	Presentación informe de la 1ª medición (núcleo de referencia).	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Recordar los objetivos del núcleo de referencia.</li> <li>-Presentar el informe de la 1ª medición.</li> <li>-Mostrar el plan de trabajo. Sigüientes acciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Presentación en power point.</li> <li>-Mesa redonda para debatir la valoración del informe.</li> </ul>	Febrero-2010	-Presentación en power point con núcleo de referencia
2009-2010	Segunda medición de los niveles de actividad física (acelerometría).	-Conocer los niveles de actividad física habitual (evaluación diagnóstica de partida).	-Explicación del protocolo y colocación de los acelerómetros a los participantes.	Marzo-Abril-Mayo 2010	
2009-2010	Posibilidad de crear un plan de acción tutorial	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Revisar con la orientadora del centro las propuestas que salieron tras la valoración del informe.</li> <li>-Negociar la creación de un plan de acción tutorial con alguna sesión encaminada hacia el interés del proyecto.</li> <li>-Tomar decisiones con la orientadora y tutores de cómo enfocar las posibles sesiones de tutoría.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Revisar las propuestas después de la valoración del informe.</li> <li>-Revisión de los diferentes programas y técnicas que utiliza el centro en sus tutorías.</li> <li>-Proponer ideas por parte de los facilitadores del proyecto a la orientadora y tutores.</li> <li>-Preparación de la sesión 1 con los tutores de los cursos de 1ºESO.</li> </ul>	Marzo-2010	-Guión o pautas presentadas por los facilitadores sobre el diseño de acción tutorial y el enfoque de las posibles sesiones 1 y 2.
2009-2010	Presentación del informe a todos los alumnos de 1ºESO.  Inicio del plan de acción tutorial.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dar las gracias y reforzar la participación de todos los alumnos y profesorado.</li> <li>-Dar a conocer a todos los alumnos de 1ºESO los resultados sobre la evaluación diagnóstica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Presentación de los resultados del informe.</li> <li>-Presentación de material, como primera estrategia de concienciación: trabajo en grupos pequeños para plantear estrategias de la utilización del material aportado a</li> </ul>	Abril- 2010	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Presentación en power point</li> <li>-Material curricular: pegatinas e imanes .</li> </ul>

		<p>del estudio.</p> <p>-Recoger su opinión después de la valoración del informe ¿Es importante ser activo?, ¿Nosotros somos activos?...</p> <p>-Concienciar al alumnado sobre la participación de todos para conseguir soluciones efectivas.</p> <p>Plantear siguientes acciones.</p>	<p>cada alumno.</p>		
2009-2010	Presentación del informe de 1º medición a los padres.	<p>-Dar a conocer los resultados de la evaluación diagnóstica a los padres de los alumnos de 1ºESO.</p> <p>-Recoger la opinión de los padres después de la valoración del informe. Concienciar a los padres, sobre la importancia de su participación dentro del proyecto.</p>	<p>-Presentar los resultados de la evaluación diagnóstica.</p> <p>-Puesta en común en propuestas.</p> <p>-Explicar el significado del material didáctico entregado a sus hijos sobre como concienciar e influir en su entorno (pegatina e imán).</p>	Abril-2010	-Presentación en power point a los padres
2009-2010	Carrera de San Jorge	-Aprovechar la oportunidad de la carrera para la promoción de la AF entre la familia y el centro escolar.	<p>-Preparación de la carrera.</p> <p>-Participación en la carrera.</p>	Abril-2010	<p>-Carta a los padres</p> <p>-Invitación a los alumnos de 2ºESO.</p>
2009-2010	Reunión con tutores	<p>-Revisar la sesión 1 dentro del plan de acción tutorial realizada en este año.</p> <p>-Construir la sesión de tal forma que se haga propia de los tutores del centro.</p>	<p>-Resumen de la sesión 1 del plan de acción tutorial.</p> <p>-Propuestas de los tutores para la realización ellos mismos de la sesión.</p> <p>-Acciones posteriores. Enfoque del inicio</p>	Mayo-2010	

		-Invitar a los tutores de 2ºESO para que sean informados de todo lo que se ha hecho durante este curso y tenerlos informados a través de la orientadora para concretar el trabajo del próximo curso. (TUTORIA 2: Empoderamiento, crear grupos de trabajo para desarrollar estrategias).	del curso próximo.		
2009-2010	Sensibilizar a profesorado y padres	-Concienciar a profesorado y padres con respecto a la valoración del informe.  -Difusión de la existencia e información del proyecto a todos los padres y profesores.	-Carta a todos los padres con las conclusiones de la evaluación diagnóstica del proyecto.  -Aviso a todos los profesores y padres de una salida piloto que se realizará con los interesados, buscando en todo momento su participación.  -A los padres se les hace llegar a través de la carta y al profesorado a través de una carpeta de información en sus casilleros.	Mayo-2010	-Carta a los padres  -Carta al profesorado de Secundaria
2009-2010	Incentivo al alumnado  Propuestas o ideas para presentar a equipo directivo.	-Entregar a todos los alumnos de 1ºESO un incentivo por su participación en el estudio.  -Reforzar su participación.  -Redactar propuestas o ideas concretas por el alumnado para presentar al equipo directivo y que puedan tenerse en cuenta y realizarse en el curso próximo.		Junio-2010	

		-Regalar detalle a los tutores y orientadora.			
2009-2010	Núcleo de referencia	Patronato (con las propuestas de los alumnos en tutorías: ¿Cuántos años tengo, qué actividades tengo? )		Junio-2010	- Carta convocatoria  - PDF con informe del curso para acompañar a la convocatoria.
2009-2010	Claustro final	Realizar un apunte o participar en el Claustro final para explicar estudio y sobre todo las acciones del primer año de intervención.		Junio-2010	
2009-2010	Página web centros	Realizar apuntes para personalizar y subir a las respectivas WEBS de los centros de intervención con información de lo que ha sido el curso escolar y animar para el curso que viene.		Junio-2010	Versión electrónica de la carta a los padres y de la carta a los profesores.