



Memoria final

Proyectos de Innovación Docente 2022-2023

1. Identificación del proyecto

Título:	ISEASS: Innovación Social para una Educación Activa, Saludable y Sostenible
Programa:	PISOC (Programa de Innovación Social)
Centro:	Facultad de Educación

2. Coordinadores del proyecto

Coordinador	Carlos Peñarrubia Lozano
Correo electrónico	carlosp@unizar.es
Departamento	Departamento de Expresión Musical, Plástica y Corporal
Centro	Facultad de Educación

3. Resumen del proyecto

Los estudiantes de la Facultad de Educación como futuros docentes serán agentes necesarios e imprescindibles en la construcción social del futuro (Valle, 2008), y su papel será determinante para que las nuevas generaciones adopten estilos de vida saludables y sostenibles. Con estas premisas nace ISEAS en 2021, un proyecto de innovación social que pretende fomentar la responsabilidad y el compromiso social de los estudiantes de la Facultad de Educación con una educación activa y saludable. Objetivos sobre los que queremos seguir incidiendo

en una segunda etapa de este proyecto, además de profundizar en la promoción de la educación para el desarrollo sostenible.

4. Participantes en el proyecto

Nombre y apellidos	Correo electrónico	Departamento	Centro
Emilio José Royo Ortín	e_royo@unizar.es	Departamento de Expresión Musical, Plástica y Corporal	Facultad de Educación
Ignacio Tabar Morancho	776764@unizar.es		Facultad de Educación
Juana María Soriano Bozalongo	jsorboza@unizar.es	Departamento de Ciencias de la Educación	Facultad de Educación
Julio Latorre Peña	julator@unizar.es	Departamento de Expresión Musical, Plástica y Corporal	Facultad de Educación
Nuria Calleja de Diego	ncalleja@unizar.es		Facultad de Educación
Rafael Pablo de Miguel González	rafaelmg@unizar.es	Departamento de Didácticas Específicas	Facultad de Educación, Instituto Universitario de Investigación en Ciencias Ambientales de Aragón (IUCA)
Silvia Pellicer Ortín	spellice@unizar.es	Departamento de Filología Inglesa y Alemana	Facultad de Educación
Tatiana Iñiguez Berrozpe	tatianai@unizar.es	Departamento de Psicología y Sociología	Facultad de Educación
Violeta Delgado Crespo	violedel@unizar.es	Departamento de Filología Inglesa y Alemana	Facultad de Educación

5. Rellene, de forma esquemática, los siguientes campos a modo de ficha-resumen del proyecto

Otras fuentes de financiación sin detallar cuantía

El proyecto no ha contado con otras fuentes de financiación directas.

Para el desarrollo de una de las actividades desarrolladas se ha contado con la ayuda tanto de la Facultad de Educación como de Unizar Saludable.

Tipo de proyecto (Experiencia, Estudio o Desarrollo)

Experiencia y estudio.

Contexto de aplicación/Público objetivo (titulación, curso...)

Facultad de Educación de la Universidad de Zaragoza. Títulos de Grado en Magisterio en Educación Primaria y Grado en Magisterio en Educación Infantil. También se ha contado con la participación de estudiantes de la asignatura "Educación física, promoción de la actividad física y calidad de vida", optativa del

Máster Universitario en Aprendizaje a lo largo de la vida: Iniciación a la investigación.

Curso académico en que se empezó a aplicar este proyecto

Curso 2021/22.

Interés y oportunidad para la institución/titulación

Con este proyecto, que se inició en el curso académico anterior, se ha pretendido continuar con los propósitos planteados en la solicitud inicial, centrados en el desarrollo de la siguiente competencia general de los Grados en Magisterio: Valorar la responsabilidad individual y colectiva en la consecución de un futuro sostenible. En este sentido, se ha querido fomentar la responsabilidad social del estudiantado de la Facultad de Educación de una forma comprometida con su entorno y con el futuro sostenible. De una forma más concreta, se han desarrollado acciones relacionadas con el bienestar, los estilos de vida saludable, mediante acciones de enseñanza-aprendizaje con transferencia directa a centros educativos de Educación Primaria que están llevando a cabo proyectos similares, lo que permite reforzar ese acercamiento entre sociedad y Universidad.

Métodos/Técnicas/Actividades utilizadas

Para el curso académico 2022/23 se han mantenido las mismas líneas de trabajo que en la edición anterior, con el propósito de afianzar las diferentes actividades y propuestas desarrolladas:

a) Pausas activas (PA). Se propuso una oferta de actividades a desarrollar durante ambos semestres en los períodos de descanso entre clases. Como novedad, se extendió la invitación a participar al estudiantado de los Másteres. Las actividades fueron diseñadas por los estudiantes de la mención en Educación Física, ubicada en cuarto curso del Grado de Magisterio en Educación Primaria. Su duración debía ser entre 3 y 5 minutos, debiendo combinar actividad física con implicación cognitiva (excepto en el caso de las actividades enfocadas más a un objetivo de relajación). Los grupos de docencia podían elegir libremente qué actividad realizar cada día, debiendo registrar la participación cada vez que se llevara a cabo una PA.

b) Conexión con otras iniciativas educativas y sociales. El pasado 21 de abril de 2023 se llevó a cabo, con motivo del Día Mundial de la Actividad Física, una jornada de convivencia con niños y niñas de tres centros escolares inmersos en el programa PIVA (Programa de Impulso de la Vida Activa), en la que se desarrollaron actividades variadas relacionadas con los objetivos y propósitos de ambas iniciativas (pausas activas, desplazamiento activo, alimentación saludable,

actividad física). Para la dinamización de la jornada se contó tanto con el estudiantado de los Grados como con el alumnado matriculado en la asignatura optativa "Educación física, promoción de la actividad física y calidad de vida" del Máster de Aprendizaje a lo largo de la vida: iniciación a la investigación.

c) Desplazamientos activos. Se ha querido continuar con el impulso del desplazamiento activo basado en una evaluación inicial del uso de los medios de transporte. También se ha vinculado en esta parte una acción de concienciación sobre la importancia de la realización de actividad física en el tiempo de ocio dentro de los hábitos de vida saludable.

Tecnologías utilizadas

Se pueden destacar diferentes tecnologías en función de las líneas de trabajo presentadas:

- PA: smartphones de los propios estudiantes de la mención en Educación Física para la grabación de las mismas; Google Drive para compartir los materiales; Google Forms para el registro de la participación.

- Conexión con otras iniciativas educativas y sociales: smartphones de los dinamizadores para la toma de fotografías y vídeos (contando con las autorizaciones pertinentes); programas de edición de vídeo para el envío del material generado a los centros participantes; Google drive para compartir los materiales.

- Desplazamiento activo: Google Forms; Aplicaciones Office 365 de Microsoft. Además, para un posterior análisis más completo de los datos recabados, IBM_SPSS Statistics 26.0 para Windows.

Tipo de innovación introducida: qué soluciones nuevas o creativas desarrolla

La colaboración con iniciativas sociales es uno de los puntos fuertes a destacar en un proyecto de estas características, por dos razones fundamentales. Por un lado, permite afianzar las relaciones entre el contexto universitario y el contexto educativo. Por otro lado, se generan espacios donde los propios estudiantes de los Grados pueden asumir labores de docencia y responsabilidad, lo que sin duda enriquece su proceso formativo.

Además, el desarrollo de iniciativas (como las tres señaladas en este proyecto, pausas activas, jornada de convivencia y desplazamiento activo) que estén directamente relacionadas con los temas tratados en las diferentes asignaturas de los grados permiten al estudiantado tener una visión más global de los conceptos tratados a nivel teórico. En este sentido, el planteamiento con el que se han

generado, desde un punto de vista transversal, favorece que puedan ser entendidos como elementos propios de la educación a nivel general y no solo asociados a una única materia (en este caso, Educación Física).

Impacto del proyecto

El objetivo esencial con el que se planteó el proyecto en el curso 2021/22 y su extensión para el presente curso académico es contribuir de manera directa en la adquisición de las competencias (generales, transversales, específicas) de los Grados de Magisterio que directa o indirectamente estén relacionadas con la sostenibilidad y la calidad de los estudios. De esta manera, se pretende que pueda tener un impacto directo sobre la totalidad de los estudiantes de la Facultad (cuatro cursos en Grados de Magisterio en Educación Infantil, EI, y de Magisterio en Educación Primaria, EP, más los dos Másteres que se imparten en la misma). Pero, especialmente, en los 360 estudiantes de tercer curso de los Grados (240 en EP y 120 en EI), ya que es en esos cursos en los que se ubican las asignaturas en las que se tratan estos contenidos de una forma más específica.

Características que lo hacen sostenible

En este apartado debemos agrupar las iniciativas desarrolladas para poder reflexionar adecuadamente sobre la viabilidad de las mismas.

Por un lado, el diseño de pausas activas y el fomento del desplazamiento activo, tal y como se han llevado a cabo, son perfectamente sostenibles tanto a nivel de esfuerzo como de requerimientos económicos y materiales. Las PA se han diseñado de manera que para su reproducción solo se requiera un proyector, disponible en todas las aulas. Incluso, podrían desarrollarse sin la necesidad de esa proyección en el aula, sería suficiente con contar con una persona que hiciera las veces de dinamizadora. Además, una de las condiciones solicitada en su diseño fue la necesidad de vincular la actividad con algún concepto de los que pueden tratarse en las diferentes materias (operaciones matemáticas, conceptos geográficos, clasificaciones de seres vivos, etc.), por lo que pueden ser reproducidas por cualquier docente, sin la necesidad de ser especialista en Educación Física. En cuanto al impulso del transporte activo, podemos señalar las mismas características: el planteamiento desde un enfoque globalizador del concepto de salud hace que esta iniciativa sea de todos y no se enmarque en un área de conocimiento específica.

Por otro lado, las propuestas de colaboración con otras entidades, como la jornada a la que nos hemos referido (Día Mundial de la Actividad Física), exige un mayor esfuerzo tanto de diseño como de gestión de la propia actividad (espacios, materiales, ubicación de personas...). Así, hay dos factores que pueden condicionar su sostenibilidad: primero, el número de personas responsables del

desarrollo de la propia jornada (a su vez, limitará el volumen de niños y niñas que podrían participar); segundo, el presupuesto económico con el que se pueda contar (para actividades como puedan ser los almuerzos saludables o la visita guiada al mercado agroalimentario).

Posible aplicación a otras áreas de conocimiento

Tal y como se ha podido señalar en apartados anteriores, este proyecto puede tener una transferencia positiva para toda la comunidad universitaria, especialmente en lo referido al desarrollo de las pausas activas y del impulso del desplazamiento activo. La metodología empleada no es específica de ningún área de conocimiento, lo que la convierte en un punto fuerte para su posible réplica en cualquier titulación, centro y/o facultad interesada en la promoción de una universidad socialmente responsable, activa, saludable y sostenible.

6. Contexto del proyecto

Necesidad a la que responde el proyecto, mejoras obtenidas respecto al estado del arte, conocimiento que se genera.

El proyecto surgió como una propuesta de Facultad para dar respuesta a la mejora de la formación inicial de los estudiantes de los Grados en Magisterio en Educación Infantil y en Educación Primaria, fomentando su responsabilidad, su compromiso social. También pretendía concienciar a los futuros docentes sobre la importancia de la adquisición de los estilos de vida activos y saludables, de manera que puedan el día de mañana trasladar estos conocimientos (y currículum oculto) a sus diferentes centros educativos. De esta forma, podrán ser ejemplo no solo para los niños y niñas sino también sobre las familias y otros miembros de la comunidad educativa en la que puedan ejercer, teniendo siempre presente el desarrollo de estas iniciativas desde el punto de la sostenibilidad.

7. Objetivos iniciales del proyecto

Qué se pretendía obtener cuando se solicitó el proyecto.

En la solicitud inicial del proyecto se señalaron los siguientes objetivos:

- Fomentar la responsabilidad social del estudiante de Magisterio mediante la realización de actividades promotoras de salud, favoreciendo la formación de futuros docentes comprometidos con un estilo de vida activo, saludable y sostenible (ODS 3 y ODS 4).
- Colaborar con iniciativas de innovación educativas y sociales para promover una educación activa, saludable y sostenible en más centros y entornos

educativos, en cualquiera de sus etapas educativas y para todos los grupos de la población (ODS 3 y ODS 4).

- Promover la participación directa de los estudiantes en cada una de las dimensiones que conforman un estilo de vida activo y saludable: desplazamiento activo, alimentación saludable, actividad física, descansos activos, ... (ODS 3).
- Incorporar de manera activa a estudiantes de cada curso y grupo clase, comprometidos con los Objetivos de Desarrollo Sostenible para actuar como agentes de cambio con sus compañeros y compañeras, promoviendo y dinamizando acciones directas y concretas para la educación para el desarrollo sostenible y los estilos de vida activos y comprometidos (ODS 4).

Tal y como se puede apreciar, estos objetivos están alineados con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 de Naciones Unidas, de manera que su consecución contribuirá en cierta medida al logro de algunas de las metas definidas para los Objetivos 3 (salud y bienestar) y 4 (educación de calidad).

8. Métodos de estudio/experimentación y trabajo de campo

Métodos/técnicas utilizadas, características de la muestra, actividades realizadas por los estudiantes y el equipo, calendario de actividades.

La línea de trabajo de las pausas activas (PA) se ha desarrollado a lo largo de todo el curso académico, invitando a la participación de todo el estudiantado tanto de los Grados como de los Másteres, con un volumen total de 1600 posibles destinatarios (profesorado y estudiantado).

Para el diseño de las PA se contó con los estudiantes de la mención en Educación Física del Grado de Magisterio en Educación primaria (60 estudiantes), quienes elaboraron los materiales entre los meses de septiembre y noviembre de 2022. La dinamización de las pausas se llevó a cabo por parte de los delegados y delegadas de los diferentes grupos de docencia a lo largo de ambos semestres (octubre a diciembre de 2022 y febrero a abril de 2023).

La línea de trabajo sobre el desplazamiento activo se desarrolló especialmente en el segundo semestre, dado que es en esa temporalización en la que se imparten las asignaturas de ambos Grados en las que se trabajan de manera específica estos contenidos.

De manera general, se pueden señalar los siguientes momentos, hitos y actividades:

1. Fase inicial del proyecto. Septiembre 2022. Explicación del programa en la Facultad, dentro de las diferentes Jornadas de Acogida celebradas para los diferentes cursos. Publicación de las bases (duración, contenido, formato,

- envío...) para el diseño y creación de los materiales para los estudiantes de la mención en Educación Física.
2. Generación de materiales. Septiembre-octubre 2022. Creación, supervisión y, en su caso, modificación de los primeros materiales para su reproducción en las aulas.
 3. Desarrollo del programa PA semestre 1. Octubre a diciembre de 2022. A desarrollar en los tiempos de descanso entre las sesiones de clase. Registro de actividad. Cada semana se facilitan 3 nuevos materiales, invitando a participar libre y voluntariamente al menos 1 día a la semana en cada grupo de docencia.
 4. Desarrollo del programa PA semestre 2. Febrero a abril de 2023. Mismas indicaciones. Cada semana se van sumando nuevos materiales, pudiendo disponer también de los generados en el curso académico 2021/22 para aumentar la variedad de recursos y temáticas.
 5. Conexión con otras iniciativas sociales, destacando como actividad estrella la jornada Día Mundial de la Actividad Física (21 abril 2023) con la colaboración de Unizar Saludable, el Servicio de Actividades Deportivas de la Universidad de Zaragoza y que contó con la visita de tres colegios participantes en el programa PIVA.
 6. Desarrollo del plan de acciones para el impulso de un desplazamiento activo y la promoción de actividad física como hábito saludable. Marzo-mayo 2023.
 7. Evaluación del plan de actuación. Junio 2023.
 8. Difusión de resultados. En desarrollo.

9. Conclusiones del proyecto

Conclusiones: lecciones aprendidas, impacto.

Las tres líneas de trabajo desarrolladas este segundo año del proyecto incorporaron algunas modificaciones a raíz de las conclusiones obtenidas el curso anterior. Seguidamente se presentan algunas de las conclusiones obtenidas, que podrán reforzarse con los resultados mostrados en el apartado 11 de esta memoria.

a) Pausas activas.

El curso pasado se observó que el mayor pico de participación se produjo las primeras semanas de aplicación del programa, apreciando un descenso a partir del primer mes, llegando incluso a semanas con ninguna participación en ninguno de los cursos de ambos Grados. Por este motivo, para el curso 23/24 se decidió pasar de una propuesta diaria a una participación de, al menos, un día a la semana. Sin embargo, se ha contabilizado un total de 16 participaciones, todas ellas durante el primer semestre, coincidiendo con la estancia en la Facultad de los estudiantes de 4º curso, que fueron los que más veces realizaron las PA en los tiempos destinados.

Si bien es cierto que las PA tienen una buena valoración entre el estudiantado, los delegados y delegadas nos han transmitido que los estudiantes prefieren ocupar el tiempo de descanso entre clases para almorzar, cumplir con sus necesidades fisiológicas o, simplemente salir de la facultad para desconectar a nivel de atención. De hecho, no se han registrado participaciones de estudiantado de los Másteres, dado que inicialmente nos trasladaron un posicionamiento en favor de no contar con descansos para poder finalizar antes las clases.

Todo esto ha llevado a no solicitar una nueva prórroga del proyecto.

b) Responsabilidad social:

El desarrollo de propuestas similares a las que puedan estar desarrollándose en otros contextos (la propia Universidad, a través de Unizar Saludable y del Servicio de Actividades Deportivas; diferentes colegios de Educación Primaria con el programa PIVA) hace que se genere un interés por la colaboración más allá de la propia jornada de convivencia. No obstante, es imperativo contar con un número adecuado de responsables (dinamizadores, coordinadores, personal de apoyo) para que estas iniciativas puedan salir adelante. Especialmente, si se va a contar con la presencia de menores de edad.

c) Desplazamiento activo:

Los datos cuantitativos referidos al tiempo (en minutos) destinado a los desplazamientos activos contrasta con las percepciones cualitativas mostradas por los estudiantes. Si bien es cierto que se ha reducido el tiempo de uso de vehículos a motor, también se ha reducido el tiempo medio total empleado en caminar. Sin embargo, se ha registrado un mayor número de días en los que los estudiantes se han desplazado andando, por lo que se puede concluir que se han realizado más trayectos caminando, pero de menor duración. En cuanto al uso de la bicicleta, sí se ha registrado un mayor número de estudiantes que se desplazan con este medio en las últimas semanas. En general, los estudiantes han mantenido un ritmo de vida similar atendiendo tanto al desplazamiento activo como al tiempo dedicado a la realización de actividad física en el tiempo de ocio. Un elevado número de estudiantes manifiestan estar satisfechos con su estilo de vida o, al menos, consideran que pueden estar cumpliendo con las recomendaciones saludables. Por otra parte, se ha encontrado que un pequeño porcentaje de estudiantes se considera ahora más activo, alegando principalmente un cambio en su rutina diaria (tanto en el modo de desplazarse como en la realización de alguna actividad en su tiempo libre). Finalmente, también se cuenta con otro pequeño porcentaje de estudiantes que reconocen ser más pasivos en estos momentos, presentando como razón fundamental la falta de tiempo por cuestiones académicas dada la cercanía de las fechas de exámenes.

Como sugerencias de mejora para favorecer un estilo de vida más activo en el campus, los estudiantes han señalado cuestiones como la incorporación de

charlas y jornadas destinadas a la concienciación sobre los beneficios de estas acciones (más allá de lo que puedan ser las propias asignaturas de Educación Física, considerando la salud como un tema transversal), una mayor publicidad y difusión de la oferta de actividades promovida desde el Servicio de Actividades Deportivas así como una oferta económica más ajustada. En cuanto a los desplazamientos activos, la mayor demanda es poder contar con más espacios para poder aparcar las bicicletas pero que, a su vez, sean más seguros.

10. Continuidad y Expansión

Transferibilidad (que sirva como modelo para otros contextos), Sostenibilidad (que pueda mantenerse por sí mismo), Difusión realizada .

Durante este segundo año del proyecto se ha querido continuar con el interés y la preocupación de la Facultad de Educación por el impulso de acciones que permitan contribuir al alcance de las diferentes metas establecidas dentro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030. Especialmente, en el objetivo 4, Educación de calidad, y, de manera complementaria, el 3, Salud y bienestar.

Sin embargo, los resultados obtenidos nos hacen reflexionar sobre la idoneidad de las acciones desarrolladas. Sobre todo, en lo referido a la realización de pausas activas. Si bien es cierto que era la principal novedad y fortaleza del proyecto inicial, la baja participación del alumnado nos hace dudar sobre el modo en el que se ha desarrollado esta propuesta y su sostenibilidad. La calidad de los materiales generados por los estudiantes de la mención en Educación Física permite disponer de una amplia variedad de propuestas que pueden servir de ejemplo para nuevos proyectos.

En el punto anterior se han comentado las conclusiones obtenidas en cuanto a la adopción de un estilo de vida activo, especialmente en lo referido al impulso de un desplazamiento activo. Los resultados y las propuestas de mejora se facilitarán a Unizar Saludable para que puedan considerarlas dentro de su plan de actuación para próximos cursos.

El proyecto en estos momentos está en fase de análisis de resultados, por lo que todavía no hemos tenido la oportunidad de difundir los resultados. No obstante, dado el índice de participación en la línea de promoción de los desplazamientos activos (203 estudiantes de tercer curso de un total de 360 matriculados en ambos Grados de Magisterio, 95%IC, margen de error del 4,57%), nos anima a participar en diferentes Congresos centrados bien en la innovación educativa universitaria bien en la sostenibilidad, pudiendo reportar datos y conclusiones sobre el tiempo destinado a los diferentes modos de desplazamiento, las barreras encontradas para la adopción de un desplazamiento activo, la realización de actividad física en el tiempo de ocio o los motivos de práctica de actividad física.

11. Resultados del proyecto indicando si son acordes con los objetivos planteados en la propuesta y cómo se han comprobado

Método de evaluación, Resultados.

PAUSAS ACTIVAS

Para los estudiantes matriculados en la mención en Educación Física (4º curso del Grado de Magisterio en Educación Primaria) se planteó como trabajo de aula transversal a las cinco optativas de la misma la creación de materiales con las siguientes características:

- Estructura: Presentación y activación (pequeña explicación), desarrollo y cierre o conclusión.
- Duración: de 3 a 5 minutos de actividad física, más la introducción y el cierre.
- Centradas para el participante universitario.
- Deben implicar movimiento y actividad física moderada/alta, sin incluir ejercicios físicos analíticos.
- Excepto las actividades con objetivo exclusivo de relajación (yoga...), contextualizadas con otras materias de manera que favorezcan también la atención y/o la implicación cognitiva.
- Formato: ficha descriptora o, mejor, vídeo (horizontal, sin ambientes ruidosos y cerca del micrófono en caso de tener que dar alguna explicación o indicación).
- Cada grupo de trabajo debe crear un mínimo de 3 pausas, que pueden ser independientes o formar parte de una misma secuencia de actuación.

Finalmente, se crearon 36 materiales (3 de bajo impacto, propuestas con objetivo de relajación; 4 fundamentadas exclusivamente en actividades con soporte musical; 29 restantes combinando formas jugadas con elementos curriculares de diferentes materias como matemáticas, lengua o ciencias naturales), que fueron evaluadas de acuerdo a los siguientes criterios: calidad de la grabación; duración; estructura; adecuación al contexto; nivel de actividad física exigido; sentido o significación educativa relación con otras materias del currículo de Educación Primaria); originalidad.

El registro de participación en las pausas se debía completar por parte de los delegados o delegadas, indicando el Grado (ya hemos indicado que los estudiantes de los Másteres decidieron no participar), el curso, la mención curricular (solo para 4º curso) y el número de participantes. Solo se han contabilizado 16 participaciones, todas ellas entre los meses de octubre y diciembre, con entre 5 y 10 estudiantes cada una de ellas. Por tanto, no se ha cumplido con los objetivos pretendidos para esta línea de trabajo.

DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Participaron en torno a 100 niños y niñas de los colegios Santo Domingo, Tenerías y Cándido Domingo. Se generó un circuito de actividades, con seis estaciones (visita al mercado agroalimentario, charla y almuerzo saludable, desplazamiento activo y actividades físico deportivas de tres tipos: individuales, cooperativas y colectivas) más una pausa activa. Ésta fue planteada en el tiempo de descanso entre las sesiones de los grupos de mañana, en torno a las 11:00h, para dar pie a una mayor participación con estudiantes de los Grados.

Se contó con estudiantes del Máster de Aprendizaje a lo largo de la vida: iniciación a la investigación para el diseño de las actividades, así como para la organización de los tiempos de actividades y rotaciones durante la jornada del día 21. Tuvieron el apoyo de 4 estudiantes de tercer curso del Grado de Magisterio en Educación Primaria, preinscritos en la mención en Educación Física para el próximo curso académico. Al finalizar la jornada se llevó a cabo una entrevista semiestructurada para valorar los resultados de la actividad. Estas preguntas también fueron contestadas por varios profesores de los centros participantes, destacando entre todos la oportunidad que ofrece este tipo de propuestas para favorecer el acercamiento entre instituciones.

Con respecto a los estudiantes del Máster que no pudieron asistir a la jornada, se les pidió que pudieran elaborar un vídeo a modo de resumen y feedback para que los centros participantes pudieran tener una actividad más de refuerzo para las diferentes cuestiones abordadas entre ambos programas (PIVA e ISEASS), centradas en el concepto globalizador de salud (actividad física, desplazamientos activos, alimentación saludable y sostenible).

Figura 1. Pausa activa



DESPLAZAMIENTO ACTIVO

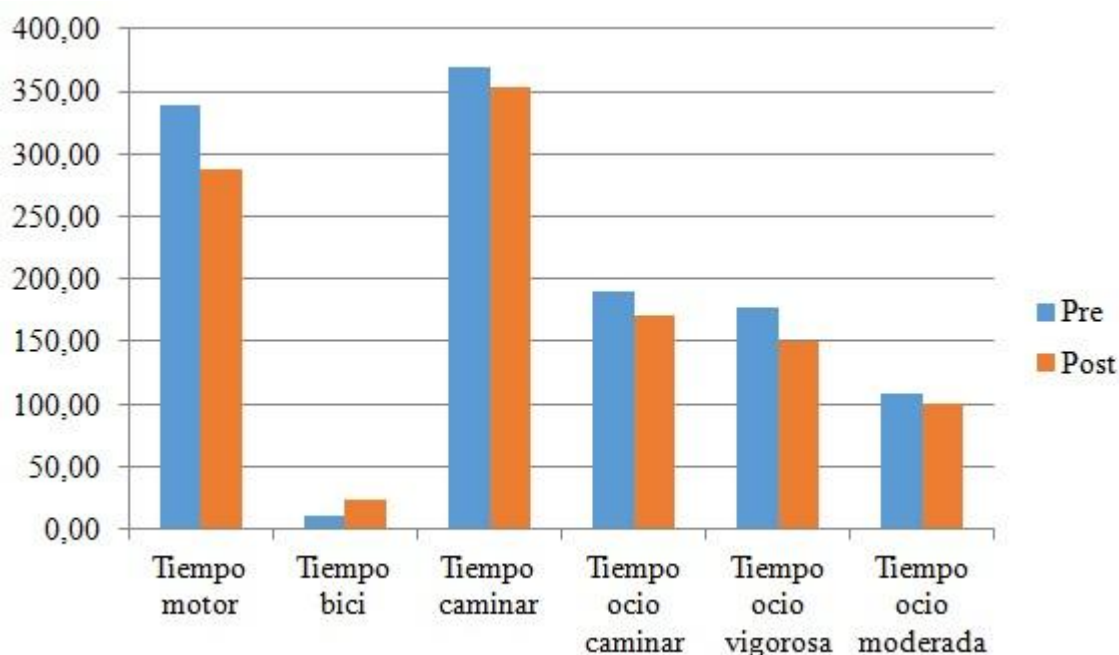
Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ: Formato corto. Partes 2 (Actividad física relacionada con el transporte) y 4 (Actividades físicas de recreación, deporte y tiempo libre):

En la figura 2 se recogen de forma sintética los resultados referidos a ambas dimensiones, con el tiempo total (días/ semana * minutos/día) destinado a los diferentes medios de desplazamiento contemplados (motor, bicicleta, caminando) así como al tipo de actividad física realizada en el tiempo de ocio (caminar, actividad física vigorosa, actividad física moderada).

Aparentemente, los resultados del estudio parecen responder a los objetivos planteados, al considerar un descenso en el tiempo destinado al desplazamiento pasivo, considerando vehículos a motor y tranvía. Además, también se aprecia un ligero incremento en el uso de la bicicleta. Sin embargo, el tiempo total destinado a caminar parece haberse reducido, cuando los resultados esperados deberían mostrar un incremento. Por Grados, el mayor descenso en el uso de los vehículos a motor se corresponde con Magisterio en Educación Primaria, quienes también incrementan los valores medios referidos tanto al uso de la bicicleta como al desplazamiento caminando.

También se puede observar un ligero descenso en el tiempo total dedicado a la cantidad de actividad física realizada en el tiempo de ocio. Por Grados, el descenso está más acusado en el Grado de Magisterio en Educación Primaria. En el apartado de *Autoevaluación* se muestran algunas de las argumentaciones reportadas por los participantes.

Figura 2. Resultados IPAQ para desplazamiento y actividad física en tiempo de ocio



Para conocer las actitudes y limitaciones percibidas por el estudiantado para el uso de un desplazamiento activo, se utilizó una escala de valoración (modificada de Palma-Leal et al., 2021), constituida por 16 posibles barreras, agrupadas en dos dimensiones: por un lado, las barreras ambientales o de seguridad; por otro lado, las barreras sobre planificación y/o psicosociales.

Figura 3. Percepción de barreras para el desplazamiento activo (modificada de Palma-Leal et al., 2021)

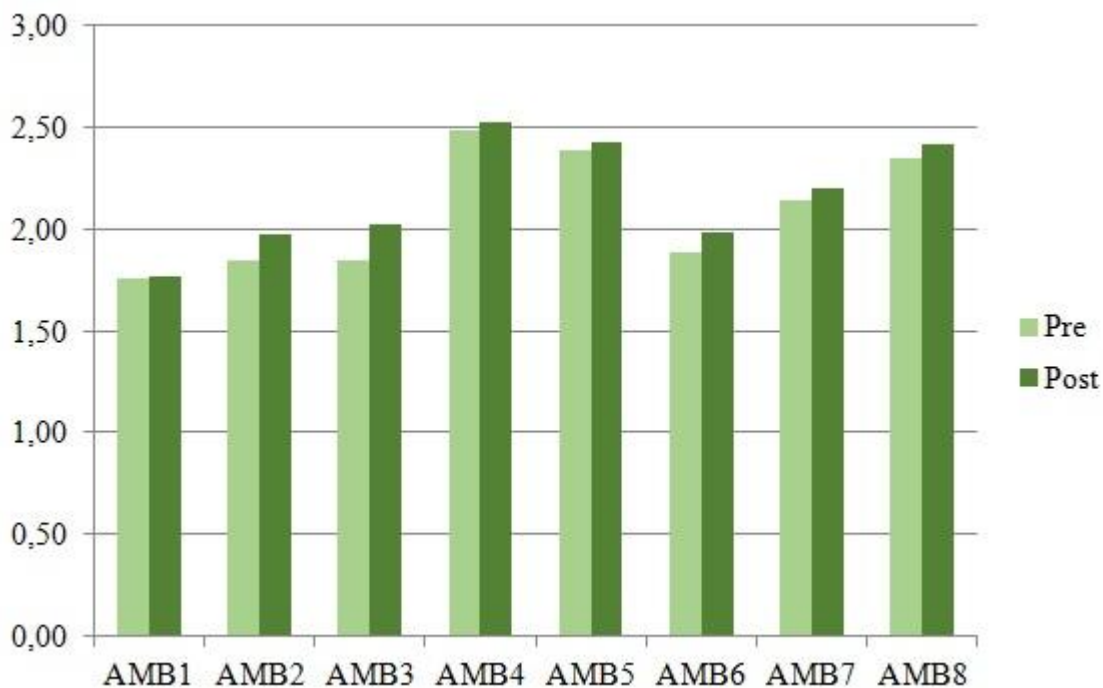
Bloque: Barreras Ambientales/Seguridad					
1	No hay carriles-bici	1	2	3	4
2	Las aceras son estrechas y no permiten caminar con seguridad	1	2	3	4
3	Los carriles-bici están ocupados por personas que van andando	1	2	3	4
4	Hay demasiado tráfico a lo largo de la ruta	1	2	3	4
5	Hay uno o más cruces peligrosos a lo largo del camino	1	2	3	4
6	Las calles y carriles bici están en mal estado y son peligrosas	1	2	3	4
7	No hay sitios donde dejar la bicicleta con seguridad	1	2	3	4
8	Las calles son peligrosas debido a los coches	1	2	3	4
Bloque: Barreras Planificación/Psicosocial					
1	Paso demasiado calor y sudo cuando voy andando o en bicicleta	1	2	3	4
2	Voy demasiado cargado con cosas como para ir andando o en bicicleta	1	2	3	4
3	Es más fácil desplazarme con mi propio transporte: coche o motocicleta	1	2	3	4
4	Andar o ir en bicicleta implica demasiada planificación previa	1	2	3	4
5	Es necesario demasiado tiempo	1	2	3	4
6	Es necesario demasiado esfuerzo físico	1	2	3	4
7	Necesito el coche o la motocicleta por temas de trabajo	1	2	3	4
8	El campus está fuera de mi lugar de residencia habitual	1	2	3	4

a) Barreras ambientales o de seguridad:

De acuerdo con las limitaciones y propuestas de mejora surgidas en el curso 2021/22, se añadió a las siete barreras originales el ítem sobre la estrechez de las aceras.

Todas las barreras han aumentado sus valores promedio en la medición final. Se quieren destacar las barreras 4 (tráfico), 5 (peligrosidad de algún cruce) y 8 (peligrosidad de calles debido a los coches), siendo las que presentan los valores más altos en ambas mediciones. La preocupación por la seguridad parece ser la razón principal por la que los participantes en el estudio no apuestan por el uso de la bicicleta como medio de desplazamiento activo, saludable y sostenible.

Figura 4. Barreras ambientales/seguridad

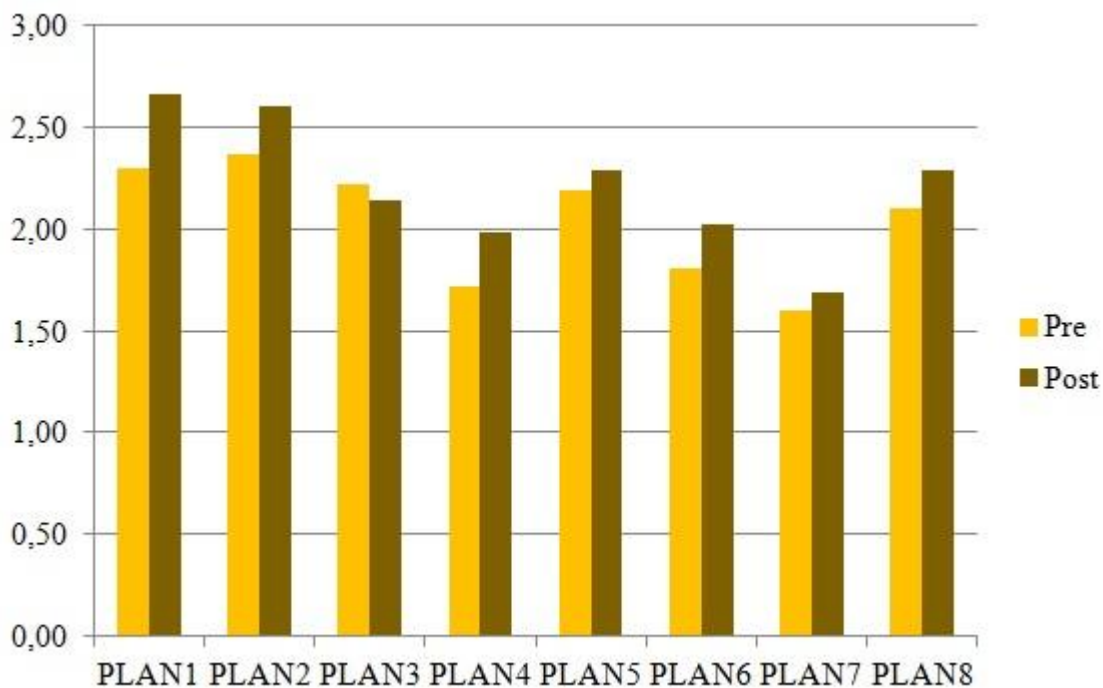


Barreras referidas a la planificación y barreras psicosociales:

Los participantes en el estudio realizado el curso 2021/22 indicaron la necesidad de incorporar un ítem referido a la necesidad de utilizar vehículos a motor por motivos de residencia, apareciendo en este curso en octavo lugar en este apartado.

En la figura 5 se puede apreciar que en la medición final siete de las ocho barreras incrementan su puntuación media. Destacan, en este sentido, las dos primeras, con puntuaciones por encima de los 2.5 puntos sobre 4. Solo la tercera barrera, referida a la percepción de una mayor facilidad de desplazamiento con el vehículo particular (coche o motocicleta) reduce el valor medio con respecto a la medición inicial. Esto puede estar directamente relacionado con el descenso en el tiempo empleado en los desplazamientos (figura 2).

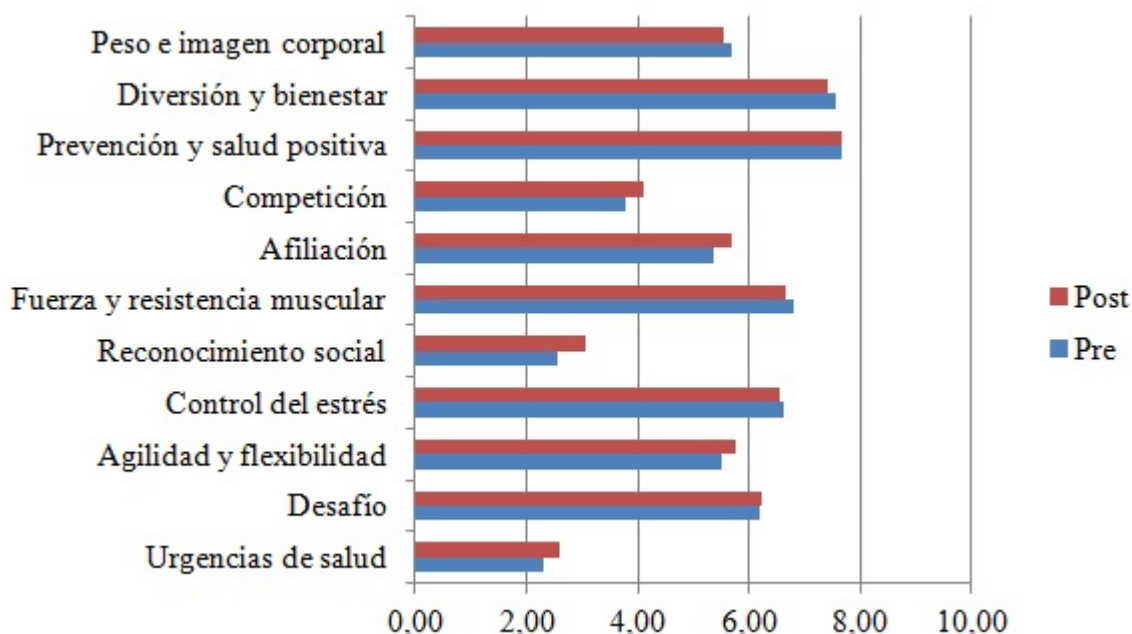
Figura 5. Barreras de planificación/psicosociales



Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico, AMPEF (Capdevila et al., 2004):

Figura 6. Resultados AMPEF (Capdevila et al., 2004)

La principal razón por la que los estudiantes realizan actividad física es la prevención de la salud, siendo la más señalada en ambas mediciones. Le sigue muy de cerca la diversión y el bienestar, que, a su vez, presenta un ligero incremento en la medición final, con un valor medio muy cercano al motivo anterior. Por el contrario, los motivos asociados a la competición, el reconocimiento social y las urgencias de salud son los menos señalados, presentando también los tres un decrecimiento importante en su valor medio al finalizar el estudio.



Autoevaluación:

En la medición final se pedía una autoevaluación a los participantes. En la primera cuestión planteada, se preguntaba su apreciación sobre su estilo de vida con respecto al momento de la medición inicial. Así, 43 estudiantes (21,18%) dicen tener un estilo más activo; la gran mayoría, 141 (69,46%) dicen seguir exactamente igual, independientemente de si consideran adecuado su estilo de vida (de hecho, se ha contado con 30 personas que afirman estar satisfechos con su nivel diario de actividad física); finalmente, 19 estudiantes (9,36%) reconocen haber adoptado un estilo más pasivo.

En cuanto a los principales facilitadores para el cambio positivo de tendencia se pueden señalar dos razones fundamentales: primero, haber cambiado la rutina diaria, con 17 respuestas; segundo, un incremento en la motivación por la realización de actividad física (11 respuestas). Por el contrario, la falta de tiempo asociada a cuestiones académicas (cercanía de fechas de exámenes y de entrega de trabajos) se posiciona como la principal barrera, con un total de 58 respuestas.

Finalmente, se solicitó a los participantes que pudieran indicar alguna medida que la Facultad o el propio campus pudieran asumir para favorecer un estilo de vida más activo. De las 105 respuestas obtenidas (51,72% de los participantes), 5 estudiantes indican que el campus ofrece una amplia variedad de actividades e instalaciones y que, en todo caso, el problema radica en el entorno de la ciudad. El resto de medidas señaladas son las siguientes:

- Mayor variedad de oferta de actividades: 23
- Mayor concienciación sobre importancia de afd: 11
- Más zonas de aparcamiento de bicis (y más seguras): 10
- Mayor publicidad de oferta del SAD: 8
- Contar con una piscina en el campus o alrededores: 8

Precios más ajustados o accesibles: 7
Promoción actividades alimentación saludable: 6
Incluir incentivos: 5
Modernizar las instalaciones disponibles: 4
Mantenimiento del estado de los carriles bicis: 3
Vincular actividades deportivas con temario desarrollado en las asignaturas:
3
Promover afd desde y en la facultad: 3
Promoción de actividades grupales: 2
Incorporación de cuñas activas en las clases: 1
Mayor accesibilidad a espacios e instalaciones: 1
Organización de eventos y jornadas: 1
Incrementar seguridad en carriles bici: 1
Prolongar carril bici: 1
Mayor diversidad de horarios de actividades: 1
Favorecer el préstamo de bicicletas: 1