



PROMESA EF

60 MINUTOS AL DÍA DE EJERCICIO

1. Resumen

Las oportunidades para que los niños sean físicamente activos se han reducido en las últimas décadas en muchos de los países desarrollados, encontrándose dentro de los factores que más influyen las políticas educativas. Dado que existe una fuerte conexión entre salud y educación, reconocida a nivel mundial, los profesionales de la salud pública, así como los investigadores han identificado la escuela como un contexto estratégico para promocionar la actividad física (AF). Estudios de tipo transversal y longitudinal corroboran que a través de las sesiones de Educación Física (EF) se pueden incrementar los niveles de AF en jóvenes, y consecuentemente, favorecer el cumplimiento de las recomendaciones de AF establecidas a nivel internacional, teniendo esto una repercusión en su calidad de vida relacionada con la salud. Sin embargo, son necesarios más estudios con diseños de calidad para conocer cuáles son las estrategias más efectivas llevadas a cabo por maestros/as especialistas en EF. El presente proyecto, denominado PROMESA-EF, pretende desarrollar dos programas de intervención educativa contribuyendo a: 1) Incrementar los niveles de AF moderada-vigorosa (AFMV) durante las clases de Educación Física (EF), y 2) Mejorar los niveles diarios de AF incidiendo sobre las variables que predicen la conducta de AF, establecidas por la teoría del comportamiento planeado y la teoría de la acción razonada. Para ello, participarán 8 colegios de Educación Primaria de la ciudad de Granada elegidos por conveniencia. En cada centro participará el alumnado perteneciente a un aula de tercer y un aula de cuarto curso de Enseñanza Primaria (n=50), alcanzando con ello una muestra total aproximada de 400 escolares. De los ocho centros participantes, seis formarán parte del grupo experimental y dos serán grupo control. Se diseñarán dos programas de intervención, que serán elaborados por el equipo de investigación en colaboración con seis maestros/as especialistas en EF, desarrollando la metodología y las sesiones correspondientes a cada uno de los dos programas de la intervención. Cada programa contará con tres maestros/as, los cuales serán asignados de forma aleatoria. Durante la fase experimental del estudio, cada maestro/a especialista aplicará durante dos trimestres escolares el programa de intervención en el que colabore para su desarrollo. Por motivos de ética en la investigación educativa, una vez finalizado el proyecto, los dos colegios correspondientes al grupo control aplicarán uno de los dos programas de intervención, a su elección.

2. Objetivos

Un programa de intervención educativa aplicado por el maestro/a de EF incrementará los niveles de AFMV durante las clases de EF en escolares de tercer y cuarto curso de Educación Primaria.

I. Objetivos asociados a hipótesis 1

a) Diseñar un programa de intervención educativa, en colaboración con maestros/as especialistas en EF, destinado a incrementar los niveles de AFMV durante las clases de EF.

b) Conocer el efecto de una intervención educativa, aplicada por el maestro/a de EF durante dos trimestres escolares, sobre los niveles de AFMV alcanzados durante las clases de EF.

II. Objetivos asociados a hipótesis 2

c) Diseñar un programa de intervención, en colaboración con Maestros/as especialistas en EF, destinado a mejorar las variables que predicen la conducta de AF (actitudes y normas subjetivas).

d) Conocer el efecto de una intervención educativa, aplicada por el Maestro/a de EF durante dos trimestres escolares, sobre los niveles diarios de AFMV, AF ligera y tiempo de sedentarismo.

PROMESA-EF está enmarcado dentro de la Estrategia Española de Ciencia y Tecnología y de Innovación, es coherente con la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), y pretende favorecer el cumplimiento de las recomendaciones de AF establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS). La Estrategia Española de Ciencia y Tecnología y de Innovación, plantea como uno de los retos “Salud, cambio demográfico y bienestar”, dentro del cual se encuentra perfectamente ubicado el presente proyecto de investigación.

El proyecto es de gran relevancia dado el cambio en el estilo de vida que se pretende generar en los escolares participantes, con las consecuencias para la salud individual y colectiva que ello representa y el enorme abaratamiento de los costes sanitarios que supondría su aplicación a toda la población escolar. Por ejemplo, en España se estima que los costes directos e indirectos asociados al sedentarismo y la obesidad suponen un 7% del gasto sanitario total, lo que representa unos 2500 millones de euros anuales. Los programas de intervención del presente proyecto, en caso de mostrarse efectivos, podrán ser presentados a las Consejerías de Educación del territorio nacional y a los Ministerios tanto de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad como de Educación, Cultura y Deporte.

3. Metodología

A continuación, se presenta un resumen de las actividades (Tabla 1) que han elaborado los maestros/as para llevar a cabo según cada programa y también la preferencia de cada programa (Tabla 2):

Tabla 1. Resumen de actividades

Programa para la mejora de la salud a través de la Educación Física (PROMESA-EF)			
Programa	Objetivos	Estrategias	Actividades
Clases EF activas (PROGRAMA A)	≥50% tiempo de clase con AFMV	Sesiones de EF con elevado tiempo de compromiso motor	<ul style="list-style-type: none"> Juegos modificados Material informativo
EF promotora de AF (PROGRAMA B)	≥ 60 min/día AFMV	EF que fomente estilos de vida activos	<ul style="list-style-type: none"> Liga de la salud Carné de vida saludable Apoyo en tecnologías
Grupo control *	Cuestionarios online pre/post		

*Grupo control solo pasa cuestionarios, se ha ofrecido de forma voluntaria y hemos priorizado a aquellos maestros/as que no han participado de forma tan activa como el resto. También se invitó a participar a maestros/as externos al proyecto.

Tabla 2. PROMESA-EF. Curso académico 2021-22

Nombre y apellidos	Preferencia	Centro Educativo	Ciudad
Pedro Camacho Medina	Programa A	CEIP Santiago el Mayor	Medina Sidonia (Cádiz)
Yolanda Fernández Morales	Programa A	CEIP Cristóbal de Arce	Granada (La Peza)
Samuel Ruiz García	Programa A	CPR NEGRATÍN	Freila-Baúl-Bácor
Francisco Rodelas García	Programa A	CEIP Divino Maestro	Granada
M ^a del Carmen García Martín	Programa A	CEIP SANTA ANA	La Puebla de Cazalla. Sevilla
Purificación Valtueña Polo	Programa B	CEIP Eugenia de Montijo	Granada
Norberto M. Martínez Guerrero	Programa B	CEIP San Sebastián	Fiñana (Almería)
Javier Martínez Molina	Programa B	Colegio Inmaculada Niña Granada	Granada
María Mellado	Programa B	Colegio Inmaculada Niña Granada	Granada
Emilio Hortal Sánchez	Programa B	Colegio Inmaculada Niña Granada	Granada
	Control		
Rubén del Rio y Gerardo	Control		
Azahara	Control		
Luis Delgado	Control		
Yolanda (2 compañeros)	Control		
Juan José ¿?	Control		
Marta Martinez	Control		

4. Instrumentos de evaluación

Se llevará a cabo la medición de distintas variables en los niños a través de cuestionarios en formato online.

- Cuestionario de alumnos para medir el modo de desplazamiento y hábitos.
- Calidad de vida relacionada con la salud (CVRS)
- Cuestionario sobre Salud positiva (satisfacción y felicidad) (PANASN)
- Cuestionario sobre actividad física (YAP)
- Cuestionario sobre Fitness autopercebido (IFIS)
- Cuestionario sociodemográfico para familiares

5. Descripción de los medios materiales, infraestructuras y equipamientos

La Universidad de Granada, y en particular sus dependencias del Departamento de EF y Deportiva está perfectamente dotada de equipamiento y material básico para realizar el proyecto. Además, la fase experimental del proyecto se desarrollará de forma íntegra en los centros escolares, por lo que se dispondrá de aulas, espacios, material y equipamiento deportivo, salas de reuniones, ordenadores, cañón proyector disponibles en cada centro.

6. Descripción del carácter multidisciplinar y transversal del proyecto

Este es un proyecto multidisciplinar, que interrelacionará principalmente las áreas de salud, educación y medio ambiente, de igual forma tendrá una orientación coeducativa donde las sesiones desarrolladas respetarán los principios de igualdad de género, superando los estereotipos sexistas que alejan a las chicas de, las prácticas físico-deportivas y que reducen su implicación en las clases de EF. Esto implica incluir una gran variedad de tareas que requieren diferentes conocimientos específicos para desarrollar el proyecto con éxito y promover la comunicación entre los diferentes expertos e investigadores. Además del propio desarrollo del proyecto, la repercusión y transferencia de los resultados obtenidos también redundarán de manera positiva en la mejora y conocimiento de dichas áreas. La transversalidad del proyecto se justifica por la variedad de niveles que pueden ser modificados a causa del efecto que producirían los programas de intervención propuestos en el proyecto PROMESA-EF, como son el nivel familiar, escolar, personal, social, etc. Además, el incremento de los niveles de AF de los jóvenes puede tener una repercusión importante dentro de otras esferas de la salud, y es por ello, que han sido evaluadas variables dentro del proyecto, como puede ser la salud positiva, que puede estar relacionada e influir en otros prismas del entorno del joven.

7. Cronograma

A continuación, se propone unas fechas aproximadas (Tabla 3). para el desarrollo del proyecto que deberán llevar los docentes:

Tabla 3. Cronograma para la aplicación del proyecto

¿Qué hacer?	¿Cuándo?
1. Enviar consentimiento informado a familias	Primera semana lectiva (13-17 septiembre)
2. Evaluación inicial (cuestionarios online)	Semana 20—24 septiembre
3. Aplicación programa intervención A o B	Desde 27 septiembre hasta 1 abril
4. Evaluación final (cuestionarios online)	Semana 27 marzo - 1 de abril
5. Evaluación re-test (cuestionarios online)	Semana 12 – 17 junio

8. Resultados esperados y su impacto. Actividades de difusión y en su caso transferencia a realizar

- I. El proyecto contribuirá a la consecución del **reto denominado Salud, cambio demográfico y bienestar social**:

Se desconoce cuáles son las estrategias más eficaces para promocionar la práctica de AF desde los centros escolares. Es la materia denominada EF sobre la que repercute de forma principal esta responsabilidad, por lo que se hace necesario elaborar propuestas alternativas a las ya establecidas por el propio Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, y el Ministerio de Educación Cultura y Deporte, quien diseñó las denominadas Unidades Didácticas Activas, las cuales no han mostrado más eficacia que la EF ya diseñada por los propios Maestros. Este proyecto permitirá diseñar propuestas de intervención educativa diseñadas y aplicadas desde la asignatura EF, las cuales podrán generar como producto final unos materiales curriculares de gran utilidad para el área de EF comparando la efectividad de estos, mediante instrumentos objetivos previamente detallados.

II. Descripción del **impacto científico-técnico, social y/o económico** que se espera de los resultados del proyecto

El proyecto actual tendría impacto en la sociedad europea, proporcionando información novedosa del potencial efecto de la EF sobre el estado de salud de los escolares. Todo ello, encajaría perfectamente con el informe realizado por la Comisión Europea 2013 (57), donde ya se esbozaba el panorama actual de la EF y la actividad deportiva en los centros escolares de Europa. De igual manera, se cumplirá con el objetivo 3. Salud y Bienestar de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas para 2030. Igualmente, la inminente aprobación de la *Ley para la promoción de una vida saludable y una alimentación equilibrada en Andalucía* (actualmente en proyecto) supondrá un empuje a iniciativas como la mostrada en el presente proyecto.

III. El plan de **difusión e internacionalización** en su caso de los resultados.

El objetivo fundamental es divulgar los resultados científicos en revistas. El curriculum del equipo de investigación, así como su trayectoria garantizan el logro de este objetivo. Además, la participación en congresos internacionales donde se presentarán los resultados del proyecto.

IV. En cuanto a **transferencia** de resultados:

Realización de talleres orientados a la concienciación de miembros de la comunidad educativa (profesorado, familias y escolares), sobre la necesidad de cumplir con las recomendaciones internacionales de AF, aplicando estrategias coherentes con los hallazgos del proyecto. Estos talleres serán propuestos a los centros educativos participantes en el proyecto y al Centro de profesorado de Granada.