

MEMORIA FINAL¹

Compromisos y Resultados

Proyectos de Innovación y Mejora Docente 2023/2024

Identificación del proyecto	
Código	sol-202300256495-tra
Título	Uso de una plataforma digital para incluir descansos físicamente activos en clases teóricas de grados de la @FacultadCCE
Responsable	Alberto Grao Cruces

1. Describa los resultados obtenidos a la luz de los objetivos y compromisos que adquirió en la solicitud de su proyecto. Incluya tantas tablas como objetivos contempló.

Objetivo nº 1	<i>Que el estudiantado vivencie los descansos activos integrados en las clases teóricas y detecte posibles barreras y facilitadores para mejorar su implementación en las aulas universitarias.</i>
Actividades que había previsto en la solicitud del proyecto:	<p>1.1-Programación de los descansos activos con contenido académico de cada clase teórica de las asignaturas involucradas.</p> <p>1.2-Implementación de los descansos activos programados en la parte central de las clases teóricas.</p> <p>1.3-Diseño y desarrollo de grupos focales para evaluar la experiencia.</p> <p>1.4-Diseño y desarrollo de entrevistas sobre la experiencia con estudiantado escogido al azar.</p>
Actividades realizadas y resultados obtenidos:	<p>1.1-Programación de los descansos activos (breves pausas para activar física y mentalmente al estudiantado antes de retomar la clase) para cada clase teórica de las 9 asignaturas finalmente involucradas, usando la plataforma virtual para descansos activos que el equipo innovador desarrolló en el marco del proyecto Erasmus+ EUMOVE.</p> <p><i>Esta plataforma permite crear dos tipos de descansos activos: (i) sin contenido curricular, consistente en un entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) a razón de 2 series de 4 ejercicios con 20 segundos de trabajo y 10 segundos de recuperación; (ii) con contenido curricular, similar a un Kaboot! en movimiento, donde el avatar de la plataforma formula preguntas sobre los contenidos que se están impartiendo y asocia a cada respuesta un movimiento que ha de realizar el estudiantado, respetando los tiempos de trabajo y recuperación al igual que en la opción sin contenido curricular. Ambos tipos de descansos activos finalizaban con 1 minuto de relajación, por lo que su duración fue de 5 minutos indistintamente de incluir o no contenido académico.</i></p> <p><i>Se animó a los componentes del equipo innovador y compañeros de asignatura a crear sus propios descansos activos con contenidos curricular de cada clase teórica en cuestión. Además, conscientes de que la tasa de fidelidad es una de las principales limitaciones de los programas de promoción de la actividad física en el entorno educativo, se creó en la plataforma, a disposición de todo el profesorado participante, 16 descansos activos sin contenido curricular para facilitar que aquellos docentes que no hubieran podido crear sus</i></p>

¹ Esta memoria no debe superar las 6 páginas.

	<p><i>propios descansos con contenido académico para alguna clase en concreto, sí que pudieran ejecutar el descanso activo durante ésta, aunque fuera sin contenido curricular.</i></p> <p>1.2-Implementación de los descansos activos en la parte central de las clases teóricas (momento oportuno para cada docente y clase dentro de una franja central, para que además de los potenciales beneficios para la salud de incrementar la actividad física, se consigan beneficios académicos como un incremento de la atención). Se realizaron un 94% de los descansos activos que estaban programados realizarse, tasa de fidelidad elevada pues normalmente los estudios de investigación tasan en un 70% la fidelidad mínima para entender que el participante ha recibido o no el programa de intervención. De los descansos activos realizados, un 64% fueron con contenido académico, que se alternaron con descansos activos sin contenido curricular. Porcentaje aceptable, si se considera que programar un descanso activo con contenido curricular conlleva unos 15 minutos, estando ya disponibles sin preparación previa los descansos activos sin contenido curricular.</p> <p>1.3-Diseño y desarrollo de grupos focales para evaluar la experiencia. Se obtuvo información cualitativa de un total de 4 grupos focales (1 por cada grupo-clase implicado, es decir: 1º, 3º y 4º del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y 3º del Grado en Educación Primaria) con 6 estudiantes cada uno y una duración aproximada de 30 minutos. Se procuró que hubiera heterogeneidad en cada grupo focal, atendiendo a sexo, edad y rendimiento académico. La información cualitativa obtenida en estos grupos focales fue útil para conocer la percepción del estudiantado con la innovación desarrollada y detectar tanto facilitadores como barreras para seguir mejorando la propuesta, su fiabilidad, sostenibilidad en el tiempo e incluso escalabilidad a otras titulaciones, centros o incluso universidades asociadas SEA-EU, tal y como se ha mostrado interesado el Director de Secretariado de Promoción de la Salud en la Comunidad Universitaria. En el apartado “Valoración crítica sobre la influencia que ha ejercido el proyecto en la opinión de los alumnos” se ofrece información más detallada de los resultados obtenidos.</p> <p>1.4-Diseño y desarrollo de entrevistas sobre la experiencia con docentes participantes escogidos al azar. Al contar con suficiente información cualitativa del estudiantado vía grupos focales, se decidió enriquecer el feedback sobre la innovación incluyendo 6 entrevistas semiestructuradas de 30 minutos de duración con docentes que han implementado la propuesta. La información obtenida también ha resultado de interés para los fines antes comentados para los grupos focales. En el apartado “Análisis del impacto de la innovación en las asignaturas relacionadas con el proyecto” se ofrece información más detallada de los resultados obtenidos.</p>
--	---

Objetivo nº 2	Que el estudiantado esté más atento durante las clases teóricas y, en consecuencia, mejore su rendimiento académico en las asignaturas involucradas.
Actividades que había previsto en la solicitud del proyecto:	<p>2.1-Observación del comportamiento de los estudiantes durante la clase, con especial atención al tiempo de descanso activo y a los momentos previos y posteriores.</p> <p>2.2-Pasar cuestionario de opinión sobre la innovación al estudiantado.</p> <p>2.3-Diseño y desarrollo de grupos focales para evaluar la experiencia.</p> <p>2.4-Diseño y desarrollo de entrevistas sobre la experiencia con estudiantado escogido al azar.</p> <p>2.5-Análisis y discusión sobre la experiencia de innovación y los resultados académicos obtenidos entre los distintos profesores involucrados.</p>
Actividades realizadas y	2.1-Observación del comportamiento de los estudiantes durante la clase, con especial atención al tiempo de descanso activo y a los momentos previos y posteriores. Se utilizó

<p>resultados obtenidos:</p>	<p><i>una hoja de registro para anotar percepciones por día. En general, el alumnado se mostraba más “despierto” y atento posteriormente al descanso activo.</i></p> <p><i>2.2-Cuestionario de opinión sobre la innovación y percepciones al estudiantado mediante cuestionario de Google Form, con datos válidos para el inicio y final de la innovación en un total de 553 estudiantes de los 637 matriculados en las asignaturas involucradas (los estudiantes cumplimentaron tantas veces el cuestionario como en asignaturas participantes se encontrasen matriculados, pues las preguntas fueron específicas de cada asignatura). Los resultados de este cuestionario se detallan en el apartado 3 de la presente memoria.</i></p> <p><i>2.3-Diseño y desarrollo de grupos focales para evaluar la experiencia. Los grupos focales se desarrollaron conforme a lo descrito en la actividad 1.3. En estos se incluyeron preguntas relativas al presente objetivo cuyos resultados se detallan en apartados posteriores de la presente memoria, como “Valoración crítica sobre la influencia que ha ejercido el proyecto en la opinión de los alumnos”</i></p> <p><i>2.4-Diseño y desarrollo de entrevistas sobre la experiencia con el profesorado implicado, tal y como se ha descrito en la actividad 1.4. Estas entrevistas semiestructuradas incluyeron preguntas relativas a este objetivo cuyos resultados se detallan en apartados posteriores de la presente memoria, como “Análisis del impacto de la innovación en las asignaturas relacionadas con el proyecto”</i></p> <p><i>2.5-Análisis y discusión sobre la experiencia de innovación y los resultados académicos obtenidos entre los 16 profesores involucrados que pertenecen oficialmente al presente proyecto de innovación. Estas reuniones de evaluación del proyecto tuvieron lugar de manera menos formal que las entrevistas previas y la información recogida se sitúa en línea con la obtenida con las entrevistas. Los principales resultados se destacan en los próximos apartados, destacando especialmente el de “Análisis del impacto de la innovación en las asignaturas relacionadas con el proyecto”</i></p>
------------------------------	---

2. Realice una breve valoración sobre la influencia del proyecto ejecutado en la evolución de las asignaturas implicadas.

Análisis del impacto de la innovación en las asignaturas relacionadas con el proyecto

Este proyecto se ha basado en la inclusión de descansos físicamente activos (descritos anteriormente en el apartado 1.1) en las clases teóricas de 9 asignaturas impartidas en la Facultad de Ciencias de la Educación. En este apartado se analiza la información obtenida del profesorado, mediante entrevistas y reuniones de evaluación del proyecto, completándose con la información obtenida del estudiantado que se muestra en el siguiente apartado. Si bien, ambas visiones fueron en la misma línea.

El profesorado percibió un **incremento de la atención y el tiempo dedicado a las tareas de clase** por parte del estudiantado tras la aplicación aguda de los descansos activos. Se recogen afirmaciones literales como “antes del descanso muchos estaban pasivos, como si no estuvieran en clase”, “los descansos activos son como un reinicio de la atención” o “se aplican más tras el descanso activo que justo antes”. Los docentes también destacan lo enriquecedor de esta experiencia para el estudiantado de la Facultad de Ciencias de la Educación, ya no tanto por su rol actual de estudiante sino por su **futuro laboral como docente**: “vivenciar esta estrategia en la universidad les ayudará a implementarla cuando sean profesores”, “desarrolla en los estudiantes competencias para fomentar la actividad física en la escuela” ... No obstante, el aspecto positivo más recalado por el profesorado participante ha sido la **contribución a la salud** de la innovación. Conscientes por sus líneas de investigación de que “largos periodos sentados son un foco de enfermedad”, la totalidad de los docentes involucrados valoraba la necesidad de este tipo de innovaciones para “incrementar los niveles de actividad física en el

lugar de estudio o trabajo”, “contribuir a los acuerdos de la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS)” o “aprender en movimiento”.

Beneficios todos ellos para los estudiantes que cursan estas asignaturas que su profesorado coinciden en que “compensa el escaso tiempo que se le dedica a los descansos activos en las clases”, “el tener que recordar poner el descanso activo” o “el preparar preguntas para los descansos activos académicos”. Aspectos estos últimos que fueron detectadas como barreras en la **implementación** de la innovación.

3. Incluya en la siguiente tabla el número de alumnos matriculados y el de respuestas recibidas en cada opción y realice una valoración crítica sobre la influencia que el proyecto ha ejercido en la opinión de los alumnos.

Opinión de los alumnos al inicio del proyecto				
Número de alumnos matriculados: 637 (553 participantes)				
<i>Valoración del grado de dificultad que cree que va a tener en la comprensión de los contenidos y/o en la adquisición de competencias asociadas a la asignatura en la que se enmarca el proyecto de innovación docente</i>				
Ninguna dificultad	Poca dificultad	Dificultad media	Bastante dificultad	Mucha dificultad
31	183	296	36	7
Opinión de los alumnos en la etapa final del proyecto				
<i>Valoración del grado de dificultad que ha tenido en la comprensión de los contenidos y/o en la adquisición de competencias asociadas a la asignatura en la que se enmarca el proyecto de innovación docente</i>				
Ninguna dificultad	Poca dificultad	Dificultad media	Bastante dificultad	Mucha dificultad
51	231	238	33	0
<i>Los elementos de innovación y mejora docente aplicados en esta asignatura han favorecido mi comprensión de los contenidos y/o la adquisición de competencias asociadas a la asignatura</i>				
Nada de acuerdo	Poco de acuerdo	Ni en acuerdo ni en desacuerdo	Muy de acuerdo	Completamente de acuerdo
21	43	182	208	99
Valoración crítica sobre la influencia que ha ejercido el proyecto en la opinión de los alumnos				
<p>Los resultados obtenidos a través del cuestionario muestran que más de la mitad de los estudiantes participantes (55,5%) está muy o completamente de acuerdo en que la experiencia de innovación ha favorecido su aprendizaje en las asignaturas implicadas, por un 11,6% que está poco o nada de acuerdo con esta afirmación. Existe consenso en que la dificultad que ha tenido el aprendizaje en las asignaturas implicadas ha sido inferior al esperado. Sólo el 38,7% esperaba poca o ninguna dificultad antes de cursarlas y el 51% afirmó no haber tenido dificultad alguna o sólo ligera tras la impartición de estas asignaturas. Estas percepciones de dificultad previas y posteriores a cursar las asignaturas, al igual que las variaciones respecto a cursos anteriores en las tasas de éxito y rendimiento (datos no mostrados), podrían estar influidas (positivamente en este caso) por la innovación introducida. Sin embargo, se debe tener en cuenta que el diseño de la innovación, sin control de posibles variables contaminantes, no permite establecer causalidad con ésta ninguna otra innovación.</p>				

El cuestionario también incorporó ítems adicionales a los prescriptivos que han sido descritos en este párrafo. En este sentido, cabe destacar la satisfacción del estudiantado con la innovación, hasta el punto de que **el 85,6% de los encuestados indicó que le gustaría que asignaturas de los próximos cursos aplicaran los descansos activos** durante sus clases teórica. Esto resulta especialmente relevante para la sostenibilidad de la innovación, junto con la antes citada fidelidad, uno de los aspectos que más preocupa cuando se implementan en contextos reales de práctica docente este tipo de intervenciones.

Atendiendo a la información cualitativa obtenida en los grupos focales con estudiantes, existe consenso en la **efectividad** de la inclusión de descansos activos **para incrementar la motivación y la atención** del estudiantado durante las clases en aula. Ejemplos de citas literales en este sentido son: “despejan la mente”, “permiten recargar pilas”, “me reengancha a la clase cuando ya estaba pendiente de otros estímulos”. El estudiantado también valora positivamente la utilidad de los descansos activos **con contenido curricular para repasar** conceptos e incluso introducir nuevos aprendizajes. Citas literales en este sentido recogen “los descansos activos con preguntas son buenos para repasar”, “permiten saber a qué le da más importancia el profesor de lo visto en clase”, “las preguntas me sirvieron para orientarme en la asignatura. Unánime fue la valoración positiva de los descansos activos, con independencia de su tipología, por **promover la salud dentro de la universidad**, con declaraciones como “estirar las piernas y moverse es bueno para la salud” o “disminuye los perjuicios para la salud de las clases teóricas, con tanto tiempo sentados”.

La información cualitativa obtenida del estudiantado también resultó útil para la **mejora continua de la innovación**. Fueron comunes comentarios de los estudiantes sugiriendo “una mayor variedad de ejercicios” pues “tras varios meses se hacen repetitivos”, especialmente cuando consistían en HIIT sin contenido curricular. Esta percepción de caída de la variedad, e incluso pérdida del factor novedad, también fue percibida por el profesorado participante. Pese a que la plataforma de EUMOVE contempla un amplio abanico de ejercicios, no todos son aptos para realizarse en un aula con bancas fijas como las de los aularios del Campus de Puerto Real, donde se realizó la mayor parte de la innovación. Como soluciones a futuro, se propone alternar el uso de la plataforma EUMOVE con descansos activos **basados en la danza**, en juegos cooperativos o en otros ejercicios diseñados específicamente por el docente o por el propio estudiantado. Otra barrera detectada ha sido la “pereza” o “desgana” de ciertos estudiantes al realizar el descanso activo cuando este se ubicaba en la franja de 8:30 a 10:00. Estos mismos estudiantes veían los descansos activos como “una estrategia atractiva para implementar en la universidad, pero no a primera hora”. Una alternativa podría ser realizar los descansos activos en otras franjas horarias, cuando lleven más tiempo de clase y el cansancio previsiblemente sea superior. No obstante, es posible que esta aparente limitación sea una fortaleza encubierta, pues quizás esa pereza derive de un nivel de arousal demasiado bajo, el cual dificulta también el aprendizaje. No hay que olvidar que la innovación docente consistente en incluir descansos activos persigue beneficios no sólo para la salud sino para el aprendizaje en educación superior.

4. Describa las medidas de difusión a las que se comprometió en la solicitud y las que ha llevado a cabo².

Descripción de las medidas comprometidas en la solicitud

² Si en la solicitud no indicó compromiso de difusión de resultados este criterio no se tendrá en cuenta en la evaluación

A continuación, se recoge textualmente las medidas comprometidas en la solicitud: “Finalizando el curso académico 2023/24, se procederá a realizar una **charla al estudiantado y profesorado** de la Universidad de Cádiz que pudiese estar **interesado**, donde se le expone el proyecto de innovación docente realizado y su evaluación. La fecha prevista, julio de 2024, en la Facultad de Ciencias de la Educación. El programa de la actividad girará en torno a los siguientes puntos: 1) Descripción de las bases teóricas de las que subyace el presente proyecto; 2) Descripción de los objetivos de éste; 3) Propuesta de innovación docente desarrollada en el proyecto; 4) Principales resultados; 5) Debate sobre cómo mejorar la fidelidad y sostenibilidad del proyecto realizado y 6) Conclusiones.

Se grabará un **vídeo resumen del proyecto** que será puesto a disposición de cualquier persona en redes sociales y/u otros canales de comunicación (p. ej. medios propios de la UCA). Así mismo, de realizase una nueva edición de las **Jornadas de Innovación Docente** de nuestra Universidad, se presenta al menos una comunicación sobre esta propuesta. Por lo que nuestra comunidad universitaria puede acceder a la información tanto presencialmente como con posterioridad a la misma (actas y Web)”.

Descripción de las medidas que se han llevado a cabo

Tras el periodo docente del curso académico 2023/24, y por ende la innovación, ha analizado la información relativa a esta experiencia docente para sacar conclusiones. Posteriormente, se convocó a todos los miembros de la comunidad educativa de la Facultad de Ciencias de la Educación que pudieran estar interesados en el proyecto de innovación a una **charla de difusión del proyecto y transferencia de sus resultados** para promover la utilización de metodologías y estrategias innovadoras físicamente activas. El programa de la actividad, que ha tenido lugar el jueves 18/07/2024 a las 10:30 en el aula 20A de la Facultad de Ciencias de la Educación, ha girado en torno a los siguientes puntos: 1) Descripción de las bases teóricas de las que subyace el presente proyecto; 2) Descripción de los objetivos de éste; 3) Propuesta de innovación docente desarrollada en el proyecto; 4) Principales resultados; 5) Debate sobre cómo mejorar la fidelidad y sostenibilidad del proyecto realizado y 6) Conclusiones.

Adicionalmente, previa propuesta por parte del Director de Secretariado de Promoción de la Salud en la Comunidad Universitaria, Félix Ruiz Rodríguez, quien se interesó en nuestro trabajo, se va a compartir el presente proyecto de innovación docente en una **reunión virtual con las universidades asociadas al SEA-EU**. Esta actividad tiene por objetivo compartir iniciativas para fomentar la actividad física desarrolladas por las universidades de la alianza y está prevista para el 26/07/2024. Así mismo, está previsto la publicación de estas experiencias de la alianza en formato **booklet**.

Se ha realizado un **vídeo resumen** del proyecto que está disponible en acceso abierto para que pueda consultarlo cualquier persona que disponga del siguiente enlace: <https://drive.google.com/file/d/1oBeeBvRISGgG4RJteiU68ZdKv8GTRy2T/view>. Este enlace se ha proporcionado el 17/07/2024 al Canal UCA de **YouTube** y a los responsables de las **redes sociales** @GCAFD_UCA y @FacultadCCE para su descarga y difusión, además de publicarse en otros perfiles de redes sociales de los componentes del equipo innovador.

Así mismo, se está pendiente de presentar los resultados del proyecto de innovación en una futura edición de las **Jornadas de Innovación Docente** de nuestra Universidad o evento equivalente en su defecto.