

MEMORIA FINAL INNOVA¹
COMPROMISOS Y RESULTADOS PROYECTOS
DE INNOVACIÓN Y MEJORA DOCENTE
2024/2025

Identificación del proyecto	
Código	Sol-202400285117-tra
Título	Proyecto Impulso: estrategias innovadoras para la promoción de la salud en la Comunidad Universitaria
Responsable	Alejandro Pérez Pérez

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>Promover el pensamiento crítico del alumnado en relación con el ejercicio y salud</i>
Actividades que había previsto en la solicitud del proyecto:	• <i>Análisis por parte del alumnado de información disponible en redes, dentro de las fases de identificación del problema y diseño de la metodología aprendizaje basado en diseño.</i> • <i>Tutorización del alumnado en el desarrollo de su trabajo</i>
Actividades realizadas y resultados obtenidos:	• En el temario de la asignatura de <i>Nuevas tendencias del Fitness y el Wellnes</i> donde se centra este proyecto, se incluyen publicaciones recientes de entrenadores que circulan por las redes sociales. Estas publicaciones eran analizadas en clase, siendo contrastadas con evidencia científica y llegando a conclusiones sobre la veracidad de dicha información. De igual forma, los alumnos fueron motivados a traer a clase post de Instagram, YouTube o cualquier red social para que, de igual forma, fueran discutidos entre el alumnado y el profesorado. Esto supuso la base del proyecto, pues el alumnado seleccionó la temática que tratarían en sus trabajos en base a estas publicaciones de interés para la sociedad. • Como se reflejó en la memoria de solicitud, el resultado de este proyecto de innovación resultaría en los trabajos individuales y grupales. Una vez el alumnado iba seleccionando la temática de interés sobre la que querían realizar sus trabajos, solicitaban tutoría con el profesorado para analizar en profundidad el grado de interés que podría tener dicha temática, así como la

¹ Esta memoria no debe superar las 6 páginas.

	literatura científica con la que sería apoyada. Todo ello con el fin de crear contenido de divulgación contrastado y responsable.
--	---

Objetivo nº 2	Favorecer la asimilación de los contenidos de la asignatura de “Nuevas tendencias del fitness y el wellness” y “Fisiología del ejercicio I”
Actividades que había previsto en la solicitud del proyecto:	• <i>Desarrollo de actividades teórico-prácticas por parte del profesorado que guiarán al alumnado en su proceso de aprendizaje.</i> • <i>Dotar de recursos al alumnado para el desarrollo de propuestas efectivas, viables y seguras.</i>
Actividades realizadas y resultados obtenidos:	• Íntimamente ligada a las actividades del objetivo 1. Las prácticas de las dos asignaturas mencionadas están organizadas de forma que den respuestas a cuestiones de interés relacionadas con el entrenamiento para la salud y el rendimiento deportivo. La mayor parte de estas prácticas consisten en la comparación de (i) métodos de valoración de la condición física relacionada con la salud o el rendimiento, (ii) métodos de entrenamiento para la mejora de la condición física relacionada con la salud o (iii) métodos de recuperación para el entrenamiento deportivo. El diseño de estas prácticas servía como guía al alumnado para la comprensión de métodos de contraste de hipótesis que den respuestas a sus preguntas. • El alumnado no solo aprendía como contrastar hipótesis a través de los artículos científicos analizados en clase o el diseño de las prácticas, sino que, además, disponían del material del laboratorio de actividad física de la Facultad de Ciencias de la Educación para el desarrollo de sus trabajos. Para ello, el alumnado debía solicitar el permiso y la presencia de un profesor responsable. Aunque el uso de estos materiales no era obligatorio, sí fue recomendado.

Objetivo nº 3	Elaboración y publicación de los contenidos desarrollados
Actividades que había previsto en la solicitud del proyecto:	• <i>Facilitar al alumnado contenidos y fuentes de información de calidad</i> • <i>Tutorización y seguimiento de las propuestas en desarrollo</i> • <i>Explicación del funcionamiento de la plataforma “Notion” como herramienta accesible y gratuita</i>
Actividades realizadas y resultados obtenidos:	• Por una parte, se discutía en clase evidencia científica reciente publicada en revistas de alto impacto. Aunque es un contenido que llevan trabajando desde primer

	curso, se recordó la importancia de saber diferenciar entre revistas de impacto, con revisión por pares e indexadas, con otros tipos de publicaciones con menor grado de control del contenido publicado. Además, se expusieron en clase aquellos entrenadores o investigadores de referencia con cuentas de divulgación donde, a menudo, se simplifican los hallazgos obtenidos en investigaciones para que sean accesibles a la población general. • Durante todo el proceso, desde la selección de la temática a tratar hasta el momento previo a la publicación, el alumnado fue acudiendo a tutorías frecuentes, según necesitara. Se estableció un mínimo de dos tutorías, una de ellas presencial, en la que se recordaba el formato de las publicaciones y se discutía la relevancia de la temática seleccionada, y otra online en la que se daba el visto bueno al contenido creado, para asegurar que lo que finalmente se publicaba estaba sustentado en evidencia científica y era información de calidad. • Aunque estaba previsto el uso de la plataforma Notion, finalmente se optó por el uso de la plataforma Beehiiv (https://www.beehiiv.com). Esta última permitía establecer un sistema de emails recurrentes a modo de <i>newsletter</i>, que llegaba automáticamente al email de aquellas personas que se suscribían. (Link de suscripción: https://proyectoimpulso.beehiiv.com/subscribe). De esta forma el alumnado debía, no solo redactar un ensayo corto sobre su temática de forma accesible al público general, sino también dar a conocer dicha <i>newsletter</i> a la comunidad universitaria.
--	--

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

El proyecto ha supuesto un cambio significativo en la evolución de la asignatura y en la forma en que el alumnado se relaciona con ella, al integrar metodologías activas, recursos digitales y dinámicas de divulgación científica.

En primer lugar, el análisis de publicaciones reales procedentes de redes sociales favoreció el desarrollo del pensamiento crítico, al contrastar la evidencia científica, el “saber popular” difundido en redes y la práctica profesional del ámbito de la actividad física y la salud. Tal como se recoge en el siguiente apartado, el alumnado valoró que esta experiencia mejoró su capacidad crítica para identificar información pseudocientífica, normalmente diseñada para generar impacto en redes más que para divulgar conocimiento contrastado.

Además, los estudiantes se enfrentaron al reto de redactar textos breves, accesibles y atractivos. Esta habilidad, estrechamente vinculada al *copywriting* (escritura persuasiva orientada a captar la atención y generar confianza) resulta especialmente útil en su futura práctica profesional, donde deberán comunicar y convencer a potenciales clientes o pacientes. Al mismo tiempo, este ejercicio exige una comprensión profunda de los contenidos, pues obliga a filtrar la información hasta dar con los conceptos clave para comunicarlos de manera clara y rigurosa.

La implementación de una plataforma digital para la difusión de la *newsletter* transformó también la dinámica de la asignatura, generando un repositorio de materiales reutilizables en futuras ediciones y garantizando así la sostenibilidad del proyecto.

Finalmente, el apoyo del Vicerrectorado de Ciencias de la Salud y Bienestar, que contribuyó a difundir el enlace de suscripción y dar visibilidad a la iniciativa, fue un aspecto diferenciador, permitiendo escalar el alcance más allá del aula. De cara a futuras ediciones, este proyecto abre la posibilidad de integrar contenidos procedentes de otras disciplinas como la psicología, medicina, nutrición, entre otras, y establecerse como una herramienta de alfabetización en salud para toda la comunidad universitaria. Este respaldo institucional reforzó el compromiso del alumnado, que comprendió que, aun tratándose de una primera edición con un número limitado de suscriptores, se estaban sentando las bases de una propuesta con potencial de crecimiento.

- Incluya en la siguiente tabla el número de alumnado matriculado y el de respuestas recibidas en cada opción y realice una valoración crítica sobre la influencia que el proyecto ha ejercido en la opinión del alumnado.

Opinión del alumnado al inicio del proyecto				
Número de alumnado matriculado: 84				
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				
Ninguna dificultad	Poca dificultad	Dificultad media	Bastante dificultad	Mucha dificultad
1	14	44	3	0
Opinión del alumnado en la etapa final del proyecto				
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				
Ninguna dificultad	Poca dificultad	Dificultad media	Bastante dificultad	Mucha dificultad
5	31	21	0	0
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				
Nada de acuerdo	Poco de acuerdo	Ni en acuerdo ni en desacuerdo	Muy de acuerdo	Completamente de acuerdo
0	0	5	34	18
En el caso de la participación de profesorado invitado				
La participación del profesorado invitado ha supuesto un gran beneficio en mi formación				
Nada de acuerdo	Poco de acuerdo	Ni en acuerdo ni en desacuerdo	Muy de acuerdo	Completamente de acuerdo

-	-	-	-	-
Valoración crítica sobre la influencia que ha ejercido el proyecto en la opinión del alumnado				
En base a las cuestiones planteadas en este documento de memoria del proyecto, podemos observar que la dificultad de la asignatura al inicio de esta fue superior a la finalmente percibida tras finalizarla. Aunque concluir que esto se debe únicamente al proyecto de innovación llevado a cabo sería incorrecto, pues la percepción inicial puede deberse a muchos factores, considero que este proyecto de innovación docente ha ayudado a la asimilación de los contenidos y a la superación de la materia con menos dificultad por parte del alumnado. Una de las razones es que a lo largo del desarrollo de sus trabajos debían de integrar los contenidos impartidos, complementarlo con evidencia científica, y llevar a cabo una propuesta de ensayo breve, a modo de <i>newsletter</i>, con un lenguaje sencillo que pueda comprender cualquier persona no instruida en este ámbito. Esto se ve apoyado por el hecho de que el 91,2% del estudiantado encuestado al final de la asignatura (n=57), consideraron estar muy de acuerdo o completamente de acuerdo con que los elementos de innovación y mejora docente aplicados favorecieron la comprensión de los contenidos. Aunque la respuesta a la cuestión sobre el profesorado invitado no aplica, al haberse llevado a cabo únicamente por el profesorado implicado en la asignatura, se incluyeron otras cuestiones que permiten hacer una valoración crítica más profunda de las implicaciones de este proyecto. Por ejemplo, el 98,2% de los encuestados estuvieron de acuerdo o muy de acuerdo con que el enfoque utilizado fue interesante o motivador. El 84,2% consideraron estar bastante de acuerdo o muy de acuerdo con la capacidad de la <i>newsletter</i> para promover hábitos saludables en el público objetivo. El 71,9% respondieron que su capacidad de argumentación y pensamiento crítico habían mejorado bastante o mucho. Por último, el 91,2% respondieron que se sintieron bastante o muy acompañados durante el desarrollo del proyecto. Por último, y también de forma anónima, se motivó al alumnado a dar un feedback general sobre la asignatura junto al proyecto de innovación docente. Los comentarios en general son muy favorables, resaltando los siguientes que me dan nuevas ideas de mejora: - <i>“Creo que la página donde se publican las newsletter es poco conocida y con la publicidad que le da el propio alumnado no es suficiente y no toma la importancia que debería”.</i> - <i>“La propuesta de por sí está muy bien. Añadiría alguna posibilidad de que el “mejor grupo” pudiese dar una charla o distribuir un video vía correo más profesional explicando el tema de su proyecto”.</i> - <i>“Poder llevarlas a cabo en un colegio”.</i> Finalmente, quiero resaltar alguno de los comentarios generales sobre la asignatura, de los que, sin duda, me quedo con el último por su síntesis y claridad: - <i>“Alta utilidad, resume bastante las asignaturas de planificación y de acondicionamiento ya que se nos explica cómo desarrollar los entrenamientos para los distintos objetivos. Cambiaría el explicar las cosas mientras se simula una realización de una planificación a un deportista para cada objetivo. De esta forma lo hacemos más prácticos.”</i> - <i>“Actualmente estoy usando los contenidos para entrenar a personas y de momento los resultados son favorables, por lo que considero que el temario es de calidad, sobre todo los temas de ejercicio aeróbico y pérdida de peso”.</i> - <i>“La asignatura está muy bien, fíjate para que a mí me haya interesado (y créeme a mí me da igual todo)”.</i>				

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
Las medidas de difusión originalmente indicadas en la memoria de solicitud fueron: <i>Considerando la naturaleza inherente de la difusión de los contenidos desarrollados en el marco de este proyecto, se planificará la divulgación periódica de dichos contenidos, así como del enlace de acceso, a toda la comunidad universitaria. Esta publicación regular permitirá un suministro constante de nuevo contenido, relevante para la promoción de salud. Este proceso se realizará a modo de newsletter, en la que el profesorado involucrado podrá colaborar con publicaciones que consideren de utilidad en el ámbito del ejercicio físico y la salud. En caso de considerarse de interés, este proyecto parte con el compromiso de impartir una charla o taller para profesores y alumnado, que podría desarrollarse al finalizar el mismo (final del segundo semestre del próximo curso académico).</i>
Descripción de las medidas que se han llevado a cabo
Este proyecto tenía de manera intrínseca un carácter de divulgación de contenidos, lo que se materializó en la publicación de una <i>newsletter</i>. Cada miércoles, a lo largo del desarrollo de la asignatura, las personas suscritas recibían información sobre ejercicio físico, entrenamiento y salud. Esta <i>newsletter</i> fue el resultado del trabajo individual de cada alumno, complementado con la puesta en común en grupo y la supervisión del profesorado responsable, lo que garantizó la calidad y el rigor científico de los contenidos. En esta primera edición se alcanzaron 72 suscriptores dentro de la comunidad UCA, lo que demuestra un interés inicial significativo en la iniciativa. El apoyo institucional del Vicerrectorado de Ciencias de la Salud y Bienestar fue fundamental para dar visibilidad al proyecto y favorecer su escalabilidad dentro de la universidad. Aunque finalmente no se llevó a cabo la charla prevista inicialmente, el impacto de la <i>newsletter</i> como herramienta de divulgación ha resultado altamente positivo, cumpliendo con el objetivo de difundir periódicamente contenidos útiles para la promoción de la salud en la comunidad universitaria. Además, este formato abre la puerta a consolidar y ampliar el proyecto en futuras ediciones, integrando incluso colaboraciones de otras áreas de conocimiento.

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