

Memoria de proyectos de innovación y buenas prácticas docentes

A. Datos generales del proyecto de innovación y buenas prácticas docentes			
Título	Activity breaks. Incorporación de los descansos activos en la educación superior		
Código	22-24	Fecha de Realización:	01/10/2022 hasta 30/05/2023
Coordinación	Apellidos	Ubago Jiménez	
	Nombre	José Luis	
Tipología	Tipología de proyecto	Básico	
	Rama del Conocimiento	Ciencias Sociales y Jurídicas	
	Línea de innovación	Adecuación de la docencia e innovación educativa a la sociedad actual	
B. Objetivo Principal			
<p>1. Aumentar los niveles de actividad física diaria y reducir los hábitos sedentarios durante el horario lectivo.</p> <p>2. Favorecer los procesos de aprendizaje a través de la mejora de la atención, alivio de la tensión y el estrés.</p>			
C. Descripción del proyecto de innovación y buenas prácticas docentes			
Resumen del proyecto realizado: Objetivos, metodología, logros alcanzados, aplicación práctica a la docencia habitual, etc.			
<p>Los objetivos iniciales del aumento de la práctica de actividad física para la mejora de la atención y reducción de los hábitos sedentarios, tensión y estrés, se han logrado por medio de la implantación de los descansos activos en las clases teóricas. El uso y diseño de los descansos de entre 5 y 10 minutos, ha conseguido mejorar la atención del alumnado que los ha practicado en la hora siguiente de clase teórica. El proyecto se ha llevado a cabo teniendo un grupo control y uno experimental en el que se han desarrollado los descansos activos.</p> <p>En relación con la difusión de los resultados, se han elaborado dos artículos que se encuentran en el proceso de revisión en revistas de alto impacto. Por último, es necesario una mayor colaboración económica por parte de la universidad para poder medir de forma precisa el uso de esta metodología para la mejora del rendimiento académico en cualquier asignatura y/o carrera universitaria.</p>			
Summary of the Project (In English):			
In order to increase the practice of physical activity to improve attention and reduce sedentary habits, tension and stress, active breaks in theory classes have been implemented to achieve initial aims. The use and design of active breaks ranging from 5 to 10 minutes, has improved the attention of the students who have practised them in the following hour of theory class. The project has been carried out with a control			

group and an experimental group in which the active breaks have been developed.

In relation to the dissemination of the results, two articles have been produced and are currently being reviewed in high impact journals. Finally, greater economic collaboration is needed from the university in order to be able to accurately measure the use of this methodology for improving academic performance in any subject and/or university course.

D. Resultados obtenidos

En relación con los resultados extraídos del presente proyecto de innovación, se destaca como, tras el análisis de la intervención realizada por medio de los descansos activos, el uso de los mismos en la educación superior aumenta la atención del estudiantado. Asimismo, también se ha comprobado como la actitud hacia la realización de una práctica de actividad física diferente a la tradicional aumenta su grado de adherencia hacia la realización de la misma. También se destaca como la población universitaria ve con buenos ojos la realización de estos descansos en mitad de las clases teóricas.

Results obtained (In English)

The results obtained from the present innovation project highlight how, after the analysis of the active breaks intervention, their use in higher education increases the students' attention span. Furthermore, it has also been found that attitudes towards engaging in a different physical activity practice from the traditional one increase their adherence to it. It is also highlighted how the university population is favourably disposed towards taking physical activity breaks in the middle of the theoretical classes.

E. Difusión y aplicación del proyecto a otras áreas de conocimiento y universidades

La difusión de los contenidos y resultados se ha realizado, primeramente, por medio de los artículos científicos enviados a revistas científicas. Una vez que estén publicados, se hará difusión de los mismos a través de píldoras en las redes sociales de los investigadores que han conformado el equipo del presente proyecto de innovación. Asimismo, se ha contactado con profesores de otras universidades para la colaboración e implementación de los descansos activos en otras disciplinas y ciudades.

Dissemination and application of the project to other areas of knowledge and universities (In English)

The dissemination of contents and results has been carried out, firstly, by scientific articles submitted to scientific journals. Once they are published, they will be disseminated by pills on the social media of researchers who have been part of the team of this innovation project. Likewise, professors from other universities have been contacted for the collaboration and implementation of active breaks in other disciplines and cities.

F. Estudio de las necesidades para incorporación a la docencia habitual

Es preciso realizar una formación inicial y sencilla al conjunto del profesorado universitario en relación con la elaboración de los descansos activos. Asimismo, también es necesario que se fomente el uso de los mismos para evitar el sedentarismo entre la población estudiante universitaria quienes, en el peor de los casos, invierten hasta 6 horas al día sentados en clases de teoría. Este hecho va en contra de las recomendaciones para la salud de las organizaciones mundiales. Del

mismo modo, este proyecto y su inclusión en todas las materias, es fiel reflejo de los ODS relacionados con la Educación de calidad y la salud.

G. Puntos fuertes, las dificultades y posibles opciones de mejora

Como puntos fuertes se destaca los buenos resultados obtenidos en cuanto a la mejora de la atención del estudiantado y la reducción de sus niveles de estrés.

La principal dificultad ha erradicado en el bajo apoyo del profesorado que no pertenecía al proyecto ya que, consideran que es una pérdida de tiempo. Asimismo, también es otra dificultad la poca financiación con la que se ha contado.

Las principales opciones de mejora se fundamentan en la difusión entre la comunidad universitaria, más concretamente entre el profesorado, haciéndoles ver que incluyendo esta metodología en mitad de sus clases teóricas, no solamente ayudan a la salud y bienestar del alumnado, sino que, además, mejoran su atención tras la práctica del descanso activo.