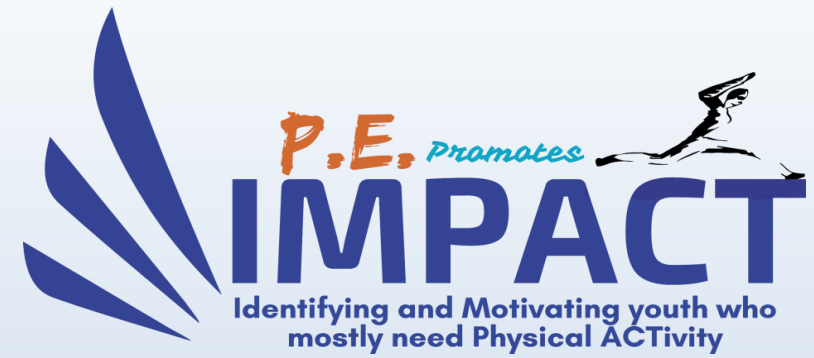


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Identificar y motivar a los jóvenes que
mayormente necesitan actividad física
(IMPACT)

Seminario web final junio de 2019

¡Estamos al final de un esfuerzo anual que comenzamos juntos para el beneficio de nuestros alumnos/as!

Nuestro objetivo era:

- Para que la lección de educación física sea más placentera, más significativa y los alumnos/as estén más intrínsecamente motivados en educación física,
- Motivar a los alumnos/as a mejorar en educación física
- ¡Y por eso ser más felices en sus vidas!
- Para aumentar el porcentaje de alumnos/as que están físicamente activos fuera de la escuela,
- ¡Especialmente aquellos alumnos/as que más lo necesitan!

Hicimos un gran esfuerzo. ¡Muchas gracias!

Habíamos predicho que un gran porcentaje de nuestros alumnos/as no hacen ejercicio a diario

- Si bien deberían, porque es una instrucción de la Organización Mundial de la Salud
- ¿Pero lo hacen?
- ¿Qué encontramos en las escuelas que participaron en nuestra investigación?

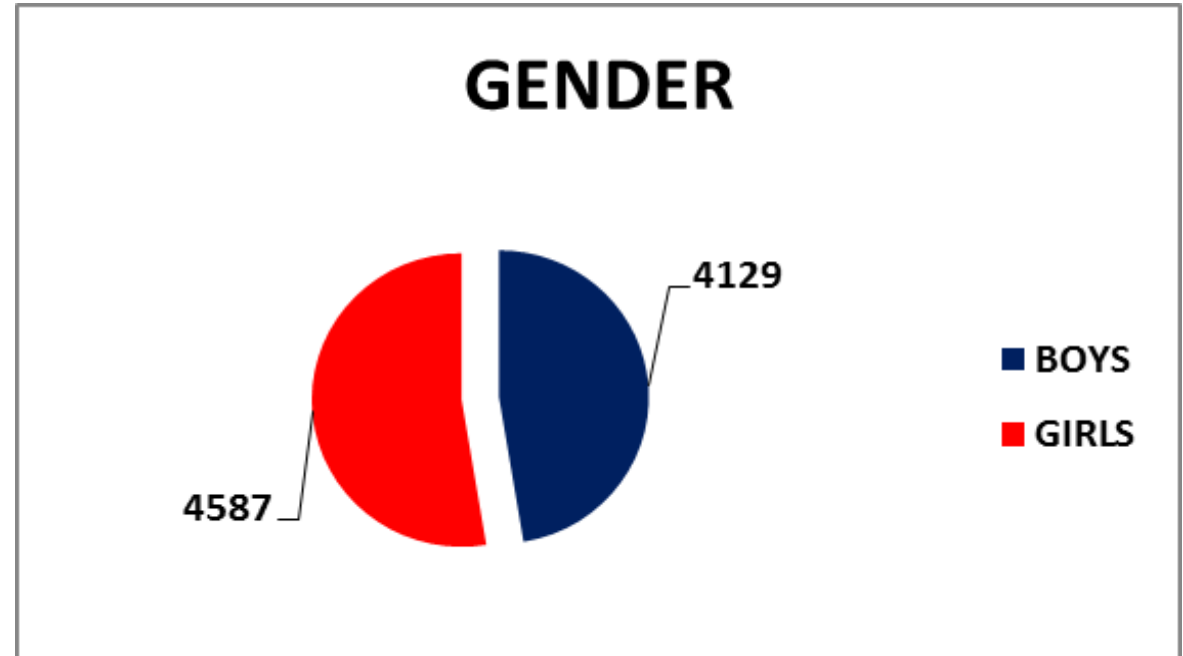
Alumnos/as de 4 países (n = 8813)

4 countries

country

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	France	798	9,1	9,1	9,1
	Greece	2803	31,8	31,8	40,9
	Italy	2199	25,0	25,0	65,8
	Turkey	3013	34,2	34,2	100,0
	Total	8813	100,0	100,0	

Gender



Age

age_y

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	382	4,3	4,4	4,4
	11	1459	16,6	16,7	21,0
	12	972	11,0	11,1	32,1
	13	1037	11,8	11,8	43,9
	14	1478	16,8	16,9	60,8
	15	1493	16,9	17,0	77,9
	16	1051	11,9	12,0	89,9
	17	649	7,4	7,4	97,3
	18	240	2,7	2,7	100,0
	Total	8761	99,4	100,0	
Missing	System	52	,6		
Total		8813	100,0		

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Horas por semana en actividad física fuera de la escuela

	allumnos %		% acumulativo	
0 horas/semana	1082	12,5	12,5	Extremely low – inactive
0.5 horas/semana	906	10,4	22,9	
1 horas/semana	1396	16,1	<u>38,9</u>	
2-3 horas/semana	2526	29,1	68,0	Moderate – improvement potential
4-6 horas/semana	1707	19,6	87,7	
7 horas/semana	1072	12,3	100,0	

Hours per Week in Out of School Physical Activity

<u>Alumnos/as griegos</u>		<u>% acumulado</u>	<u>4 paises Pup.</u>	<u>% acumulado</u>	Extremely Low Moderate - more improvement is needed
Ninguno	124	4,5	1082	12,5	
0.5 horas/semana	217	7,8	906	22,9	
1 horas/semana	413	<u>27,2</u>	1396	<u>38,9</u>	
2-3 horas/semana	861	58,3	2526	68,0	
4-6 horas/semana	673	82,7	1707	87,7	
7 horas/semana	480	100,0	1072	100,0	

A medida que envejecen, se vuelven más inactivos

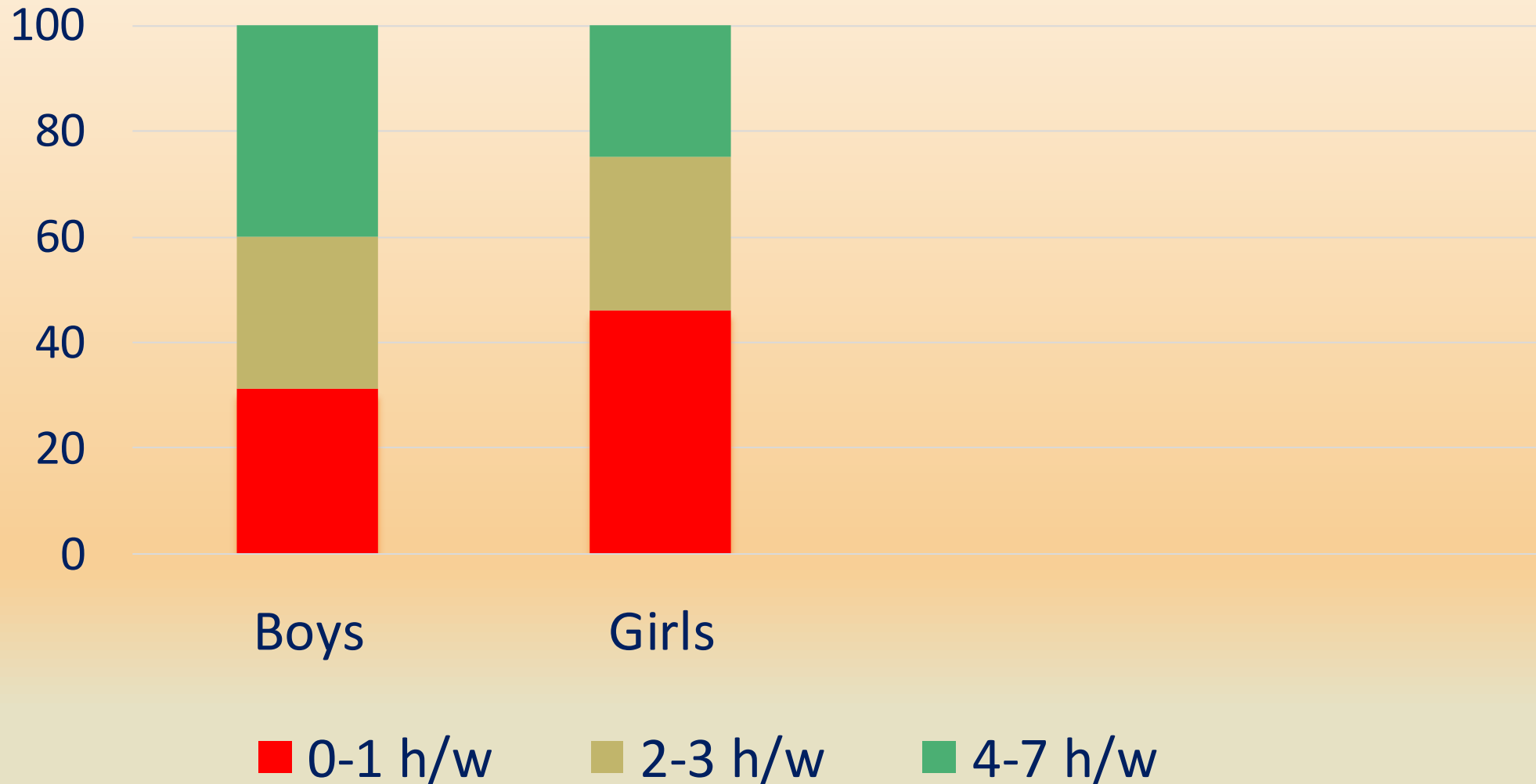
Hours of out of school
exercise/ week

Años

	10-12 %total		13-15 %total		16-18 %total
Ninguno	7,0	→	13,2	→	<u>18,7</u>
0.5 hora/semana	16,9		23,9		29,5
1 hora/semana	34,5		38,6		<u>46,3</u>
2-3 hora/semana	66,8		67,1		72,0
4-6 hora/semana	87,3		87,5		88,7
7 hora/semana	100,0		100,0		100,0

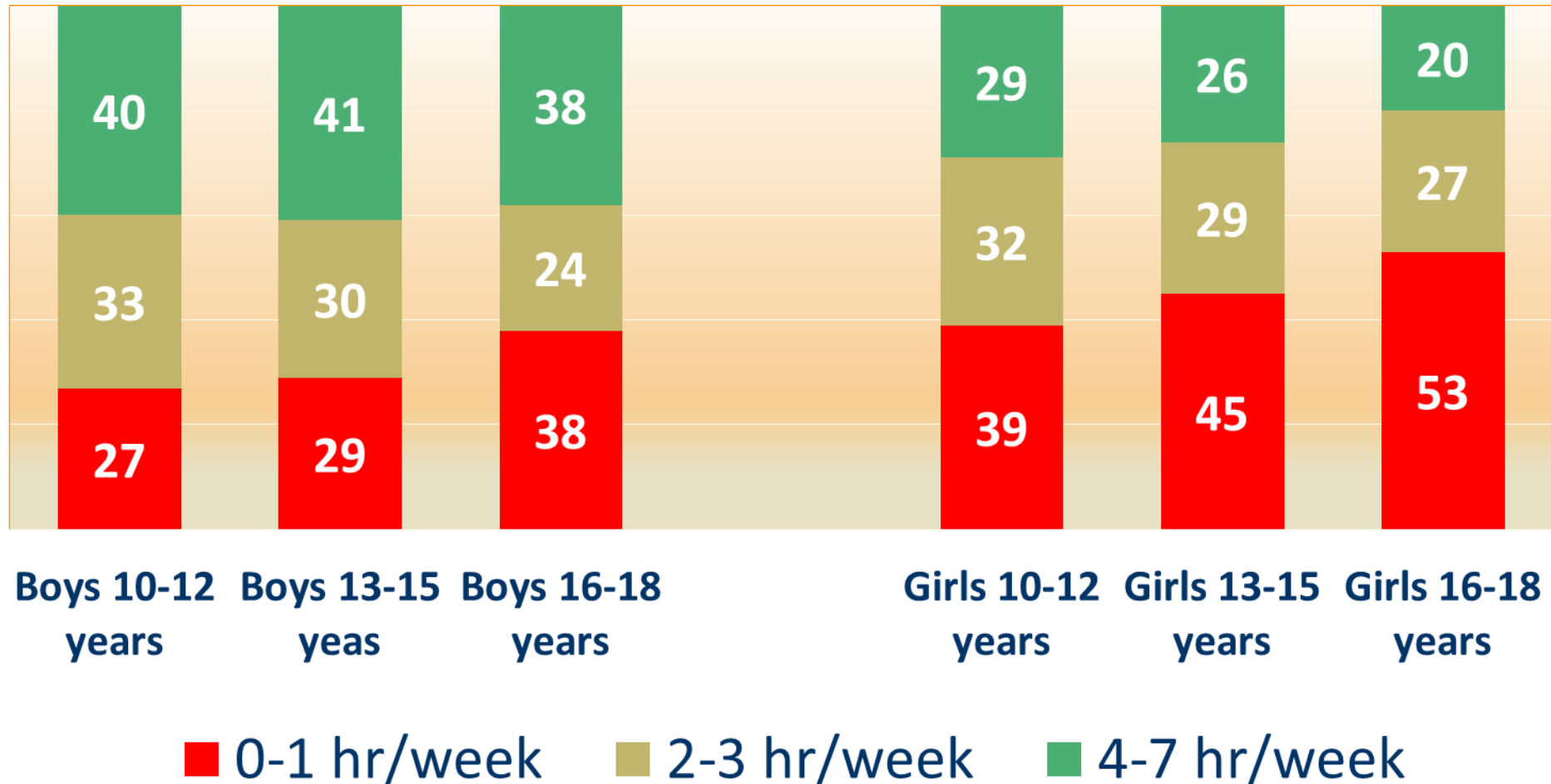
Las niñas hacen menos actividad física fuera de la escuela

% of boys-girls that exercise 0-1 or 2-3 or 4-7 hours/ week



Las niñas y los alumnos/as de secundaria están más inactivos fuera de la escuela.

% boys/ girls who exercise 0-1 or 2-3 or 4-7 hours/week



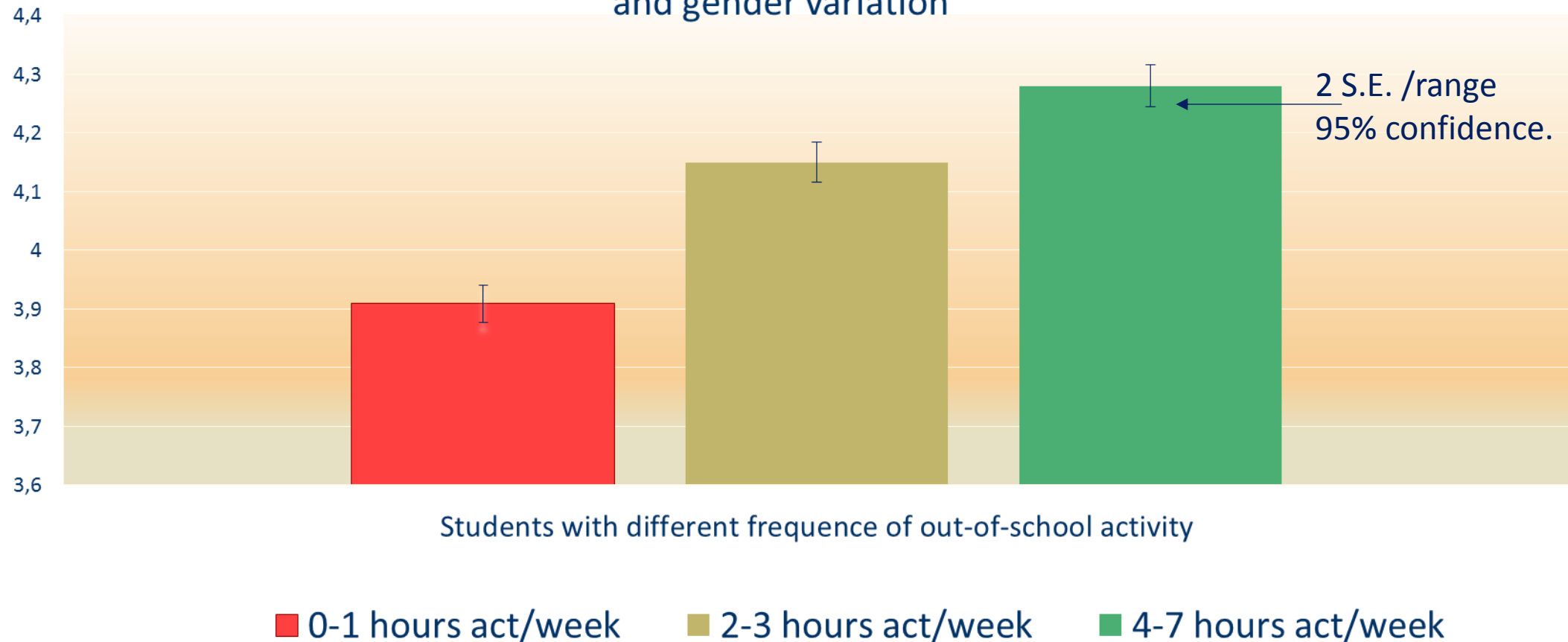
Esta investigación confirmó el importante papel de la actividad física extracurricular para la motivación en la EP.

En el seminario web 1o mencionamos los beneficios de la actividad física regular para los alumnos/as:

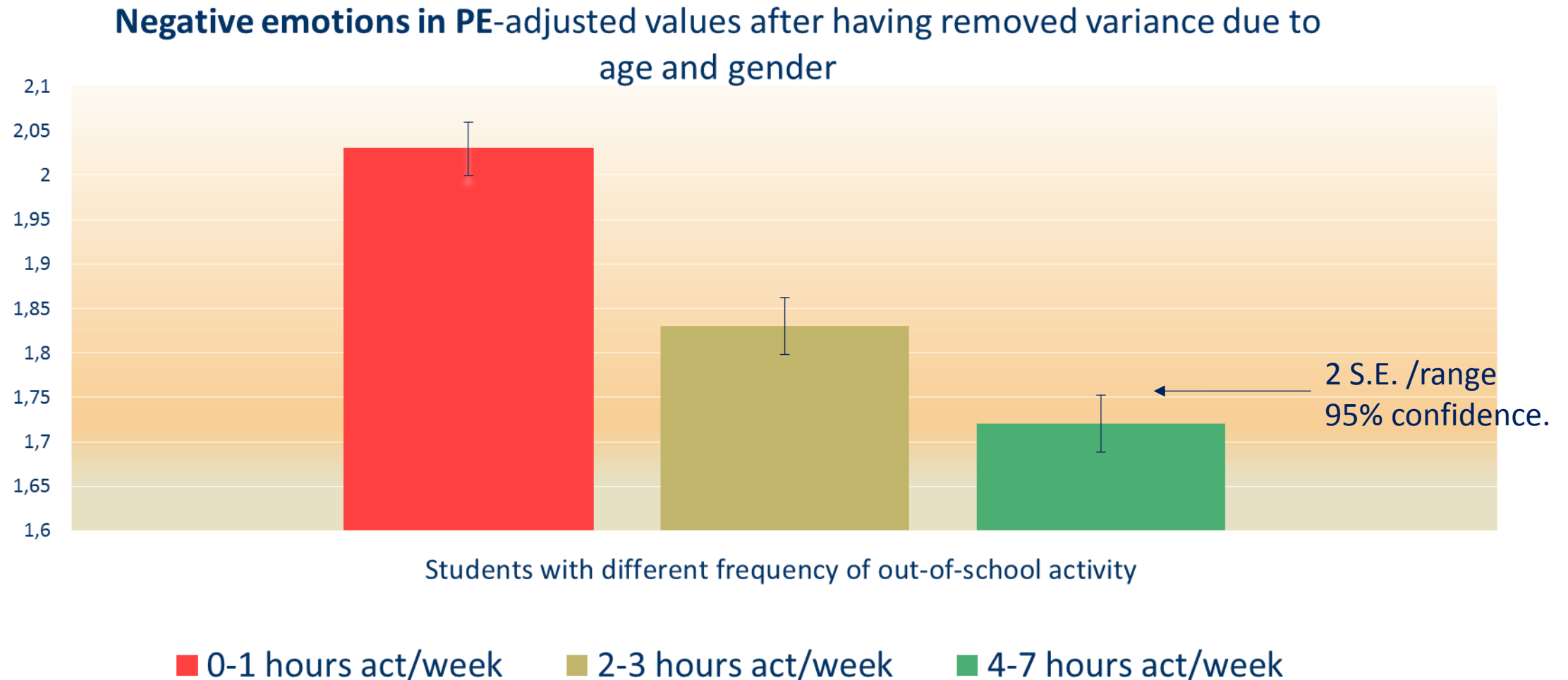
- en salud,
- en la calidad de vida,
- en desarrollo psicológico,
- En el desempeño general de la escuela,
- en su placer en la escuela y especialmente en la clase de educación física.

Mientras más alumnos/as realizan actividades físicas fuera de la escuela, más disfrutan de la Educación Física.

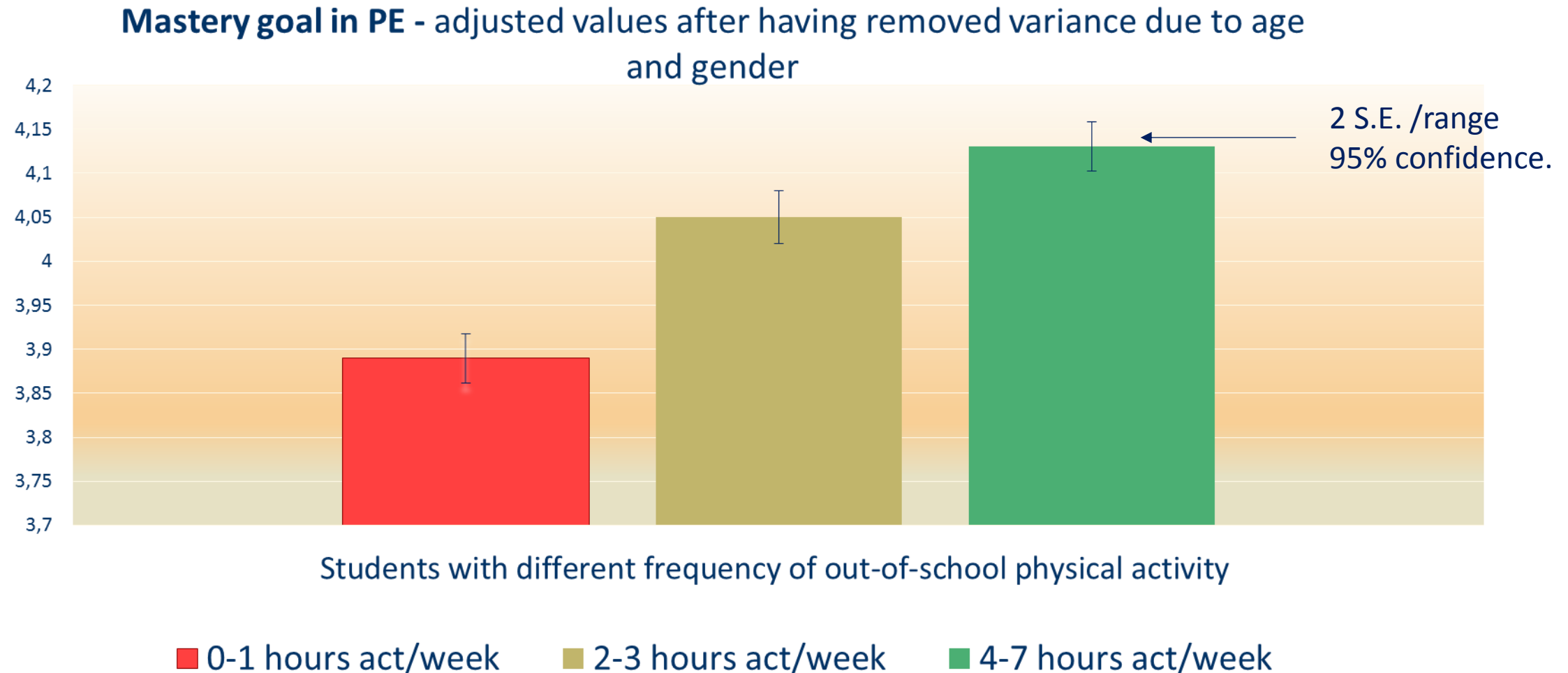
Pleasure / Positive feelings in PE - adjusted values after having removed age and gender variation



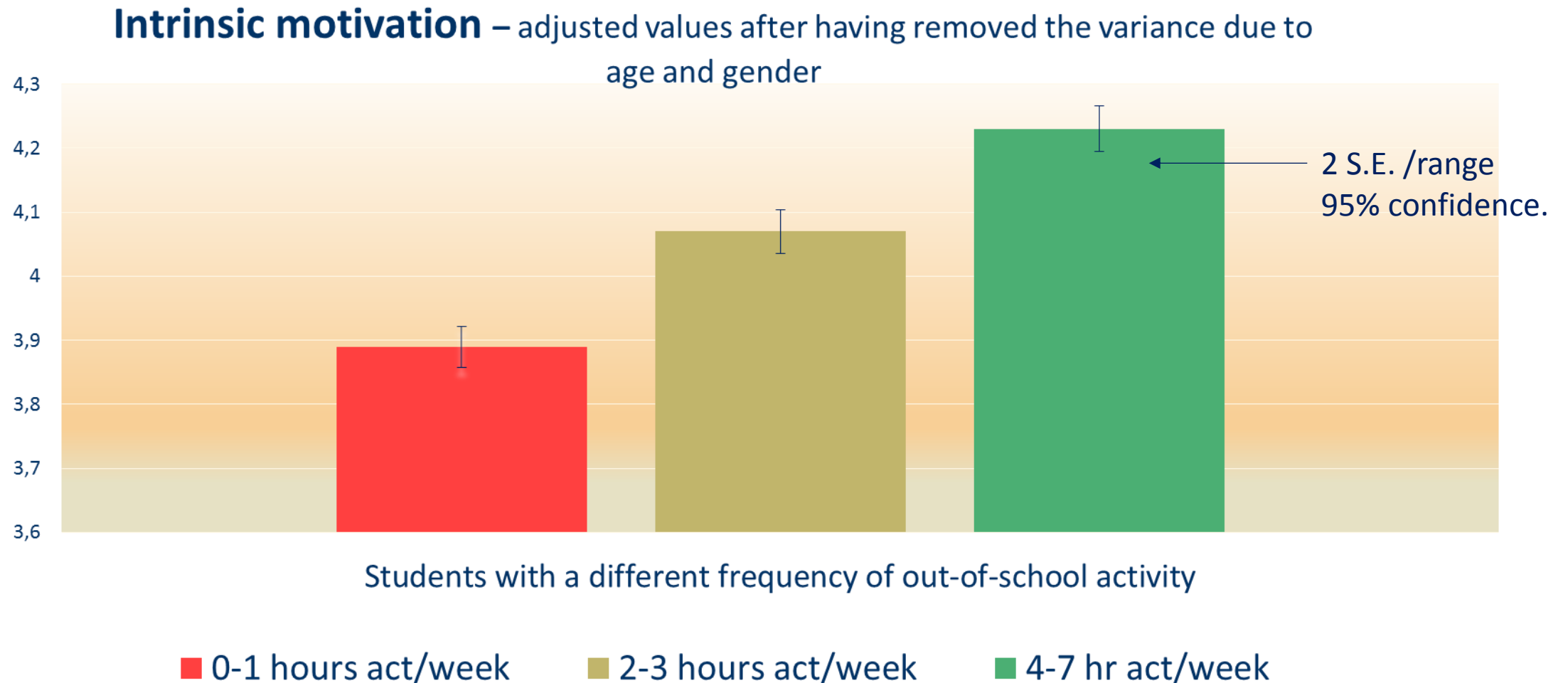
Mientras más alumnos/as estén físicamente activos fuera de la escuela, menos sentimientos negativos tendrán en educación física.



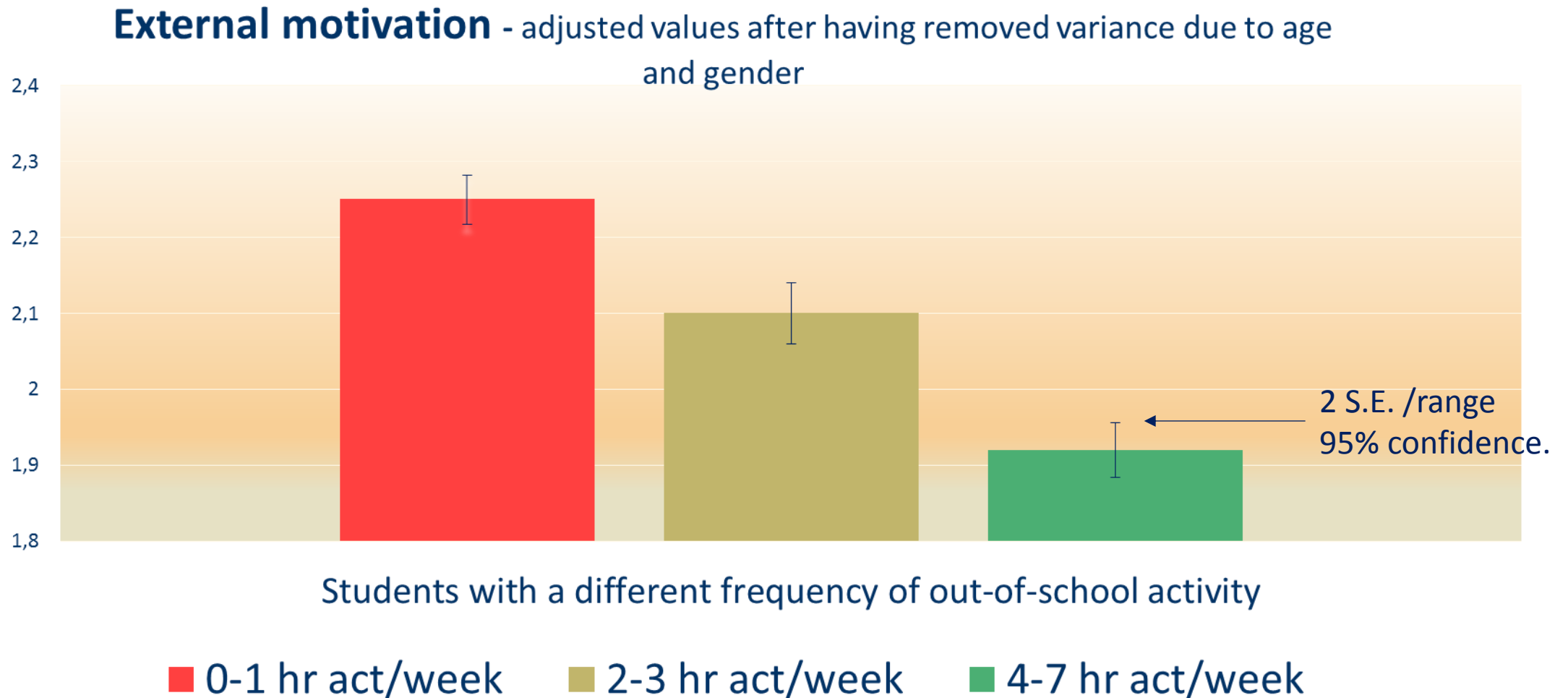
Mientras más alumnos/as estén físicamente activos fuera de la escuela, más metas de aprendizaje establecen en educación física.



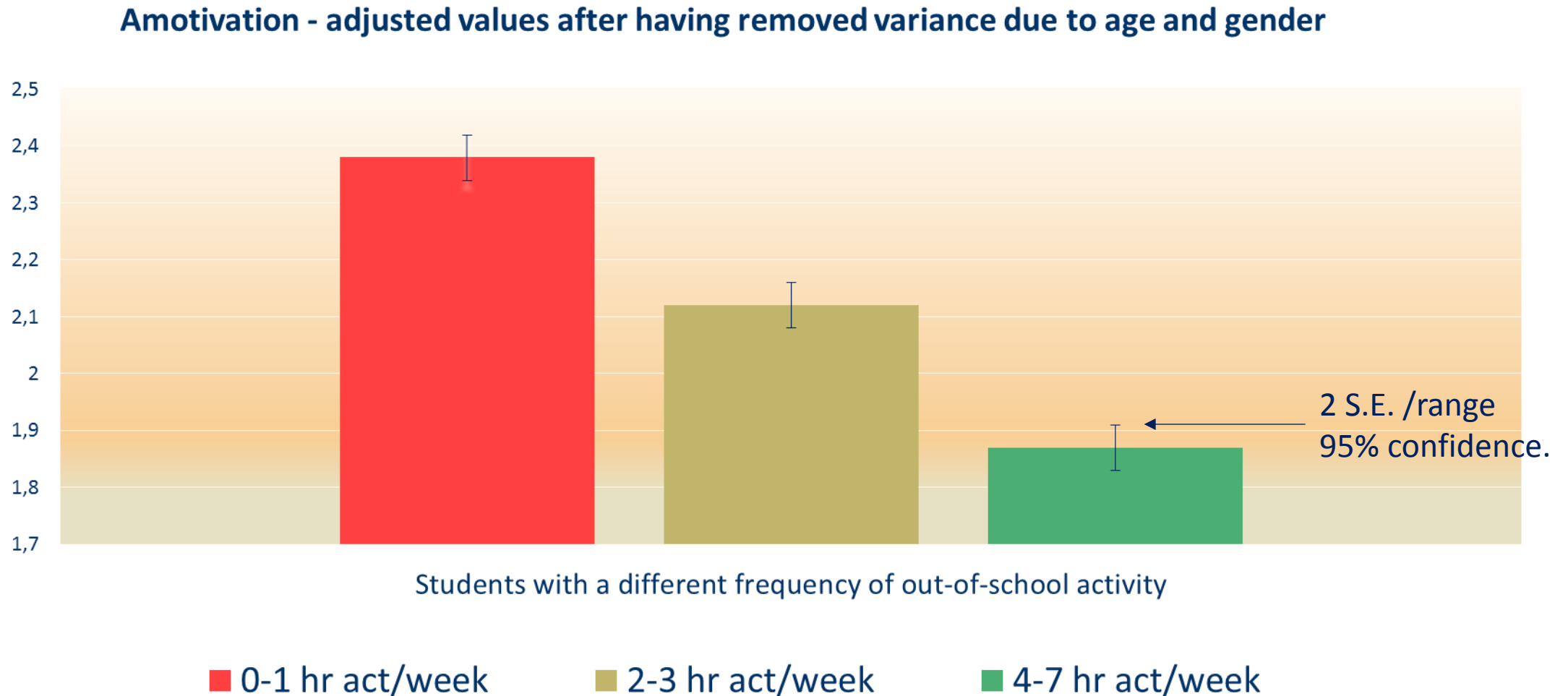
Mientras más alumnos/as estén físicamente activos fuera de la escuela, más intrínsecamente motivados estarán en educación física.



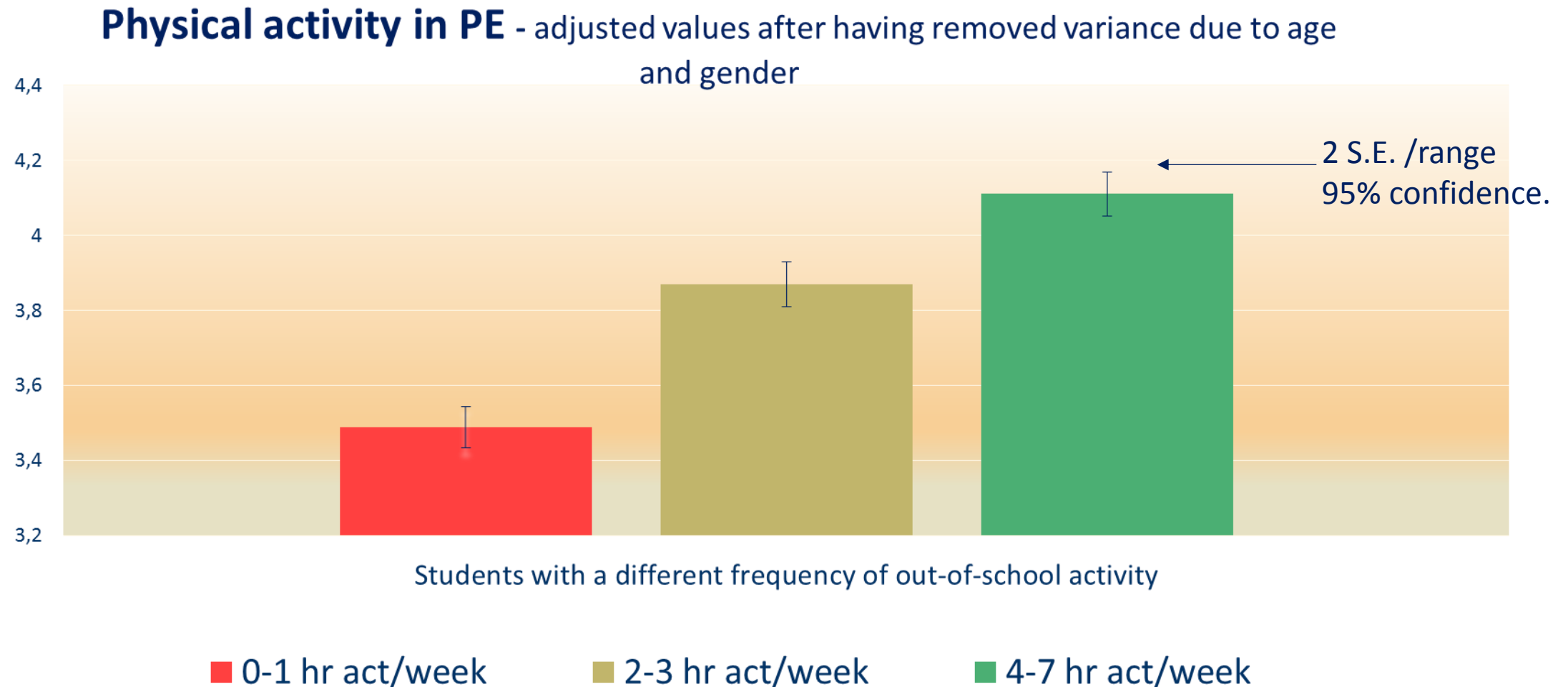
Mientras más alumnos/as estén físicamente activos fuera de la escuela, menos motivados extrínsecamente estarán en educación física



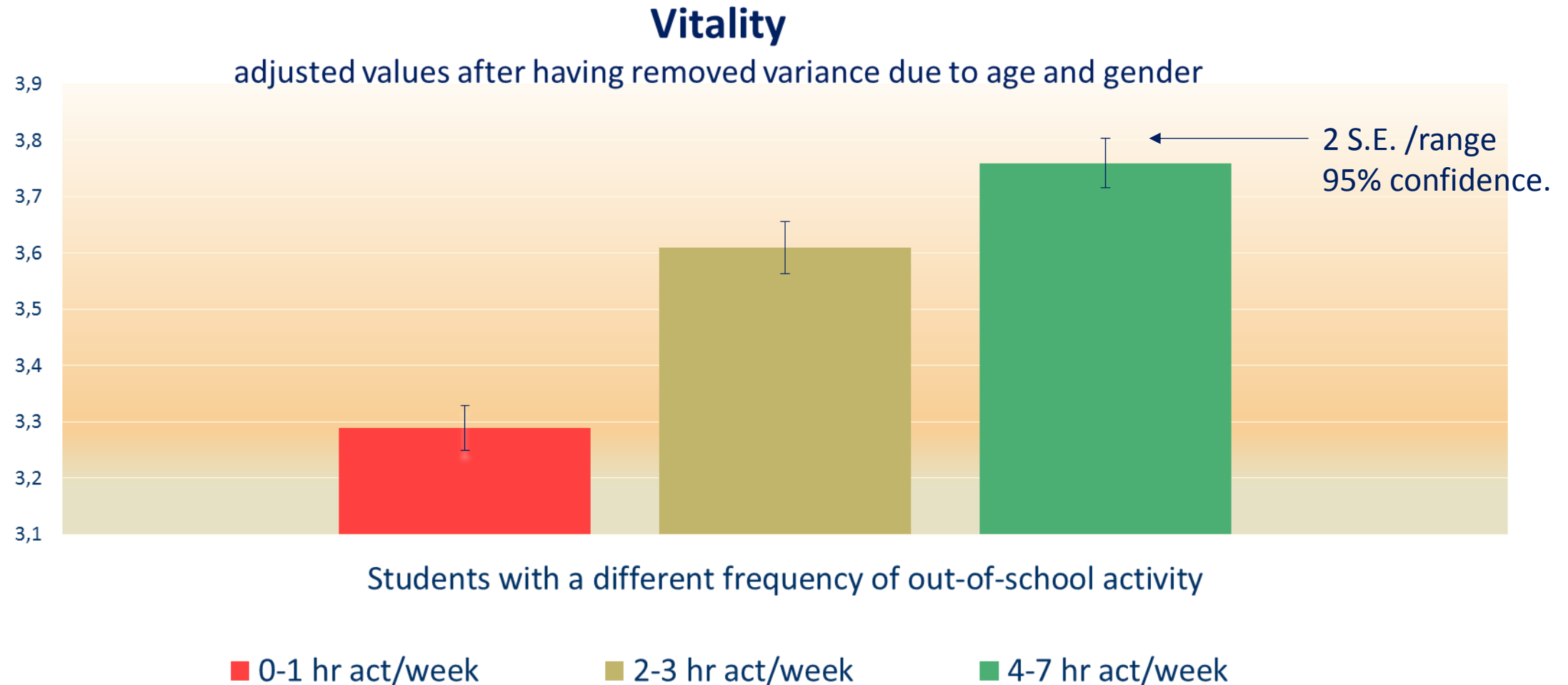
Mientras más alumnos/as estén físicamente activos fuera de la escuela, menos motivación tendrán en educación física.



Mientras más alumnos/as estén físicamente activos fuera de la escuela, más físicamente activos (moviéndose y corriendo) estarán en educación física



Mientras más alumnos/as estén físicamente activos fuera de la escuela, mayor es la vitalidad que sienten en su vida.

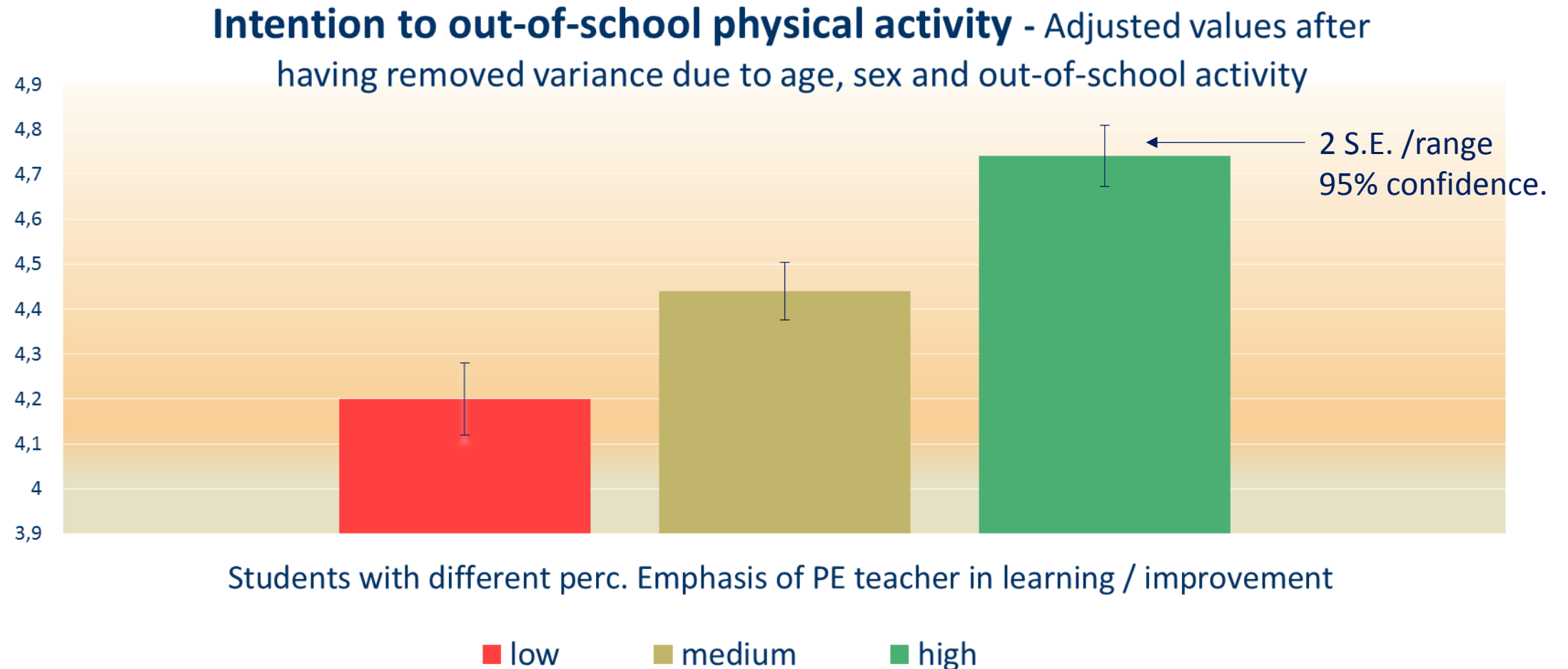


¿Qué podemos hacer en la lección de educación física para promover la actividad física fuera de la escuela?

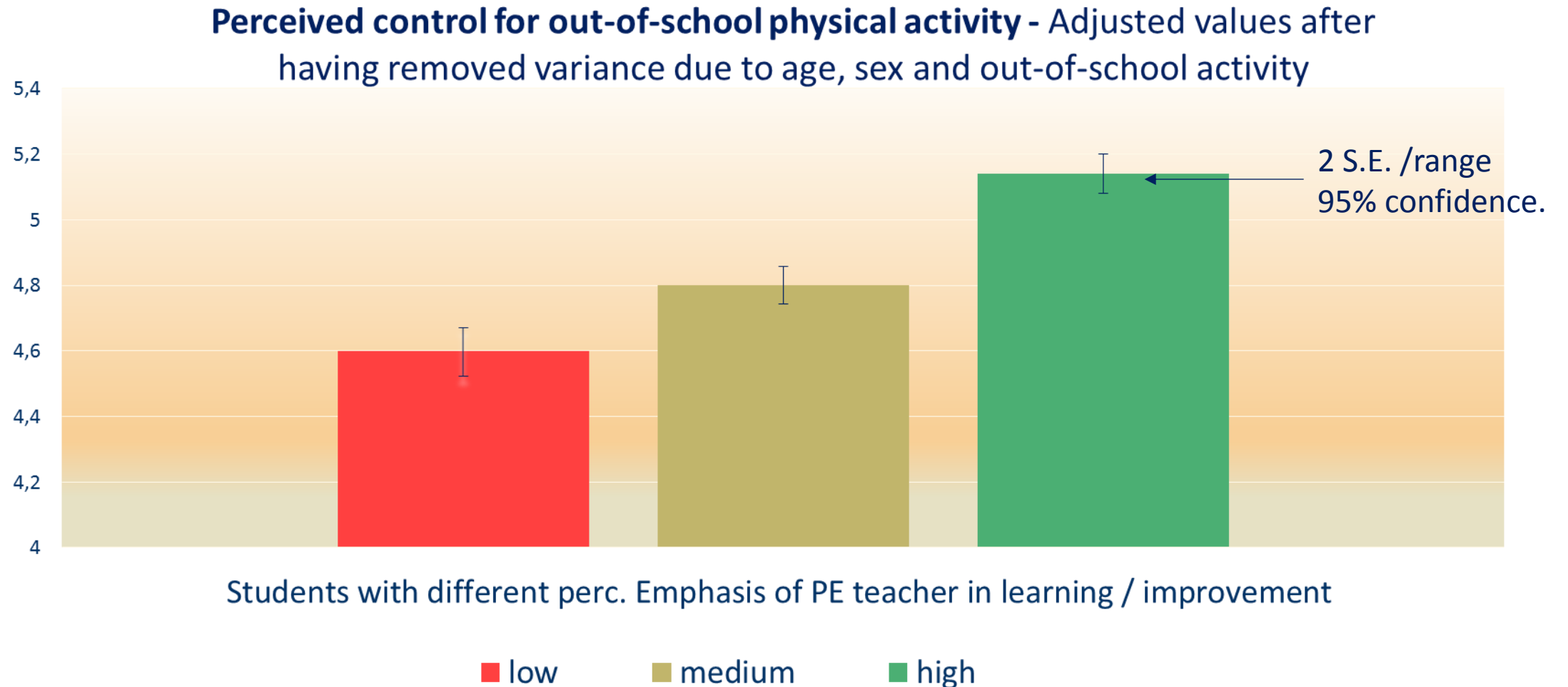
- En el segundo seminario web mencionamos cómo creamos un clima motivador positivo en educación física:
- Enfatizar el progreso de aprendizaje-mejora-progreso de los alumnos/as
- Satisfacer sus necesidades de autonomía, capacidad, buenas relaciones con los demás.
- Explicamos que con un clima motivacional positivo como el anterior, para todos los alumnos/as, sean atletas o no:
 - Fortalecemos su motivación intrínseca y disfrute en la clase de educación física.
 - Fortalecemos su intención de estar físicamente activos
 - Los ayudamos a monitorear su progreso, incluida la frecuencia con la que hacen ejercicio.
 - Los alentamos a creer que si quieren hacer deportes y actividades físicas pueden superar obstáculos y encontrar formas de cómo, dónde, cuándo y con quién hacer actividad física.

¡Los resultados con tus alumnos/as confirman
las hipótesis!

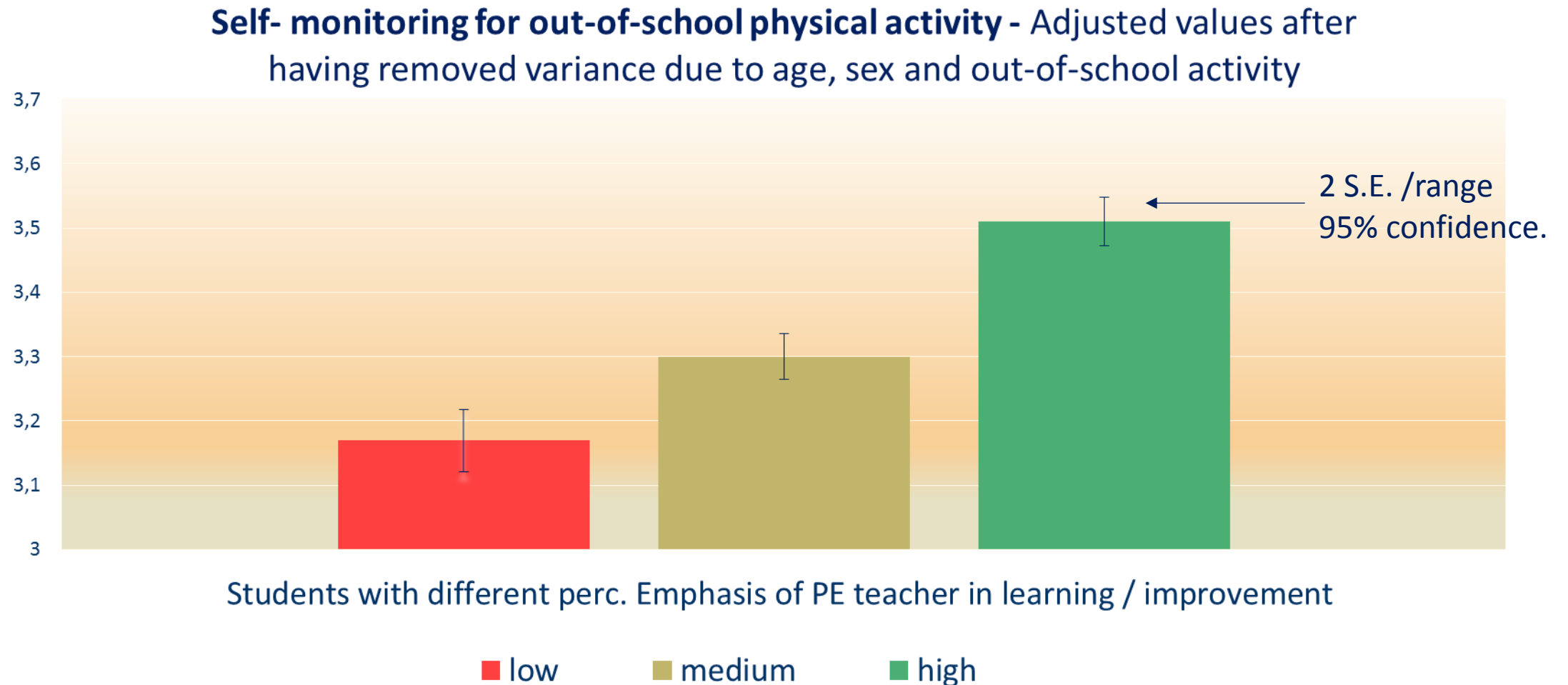
Cuanto más perciben los alumnos/as que el maestro de educación física enfatiza el aprendizaje / mejora, mayor es la intención que tienen de hacer fuera de la actividad física escolar.



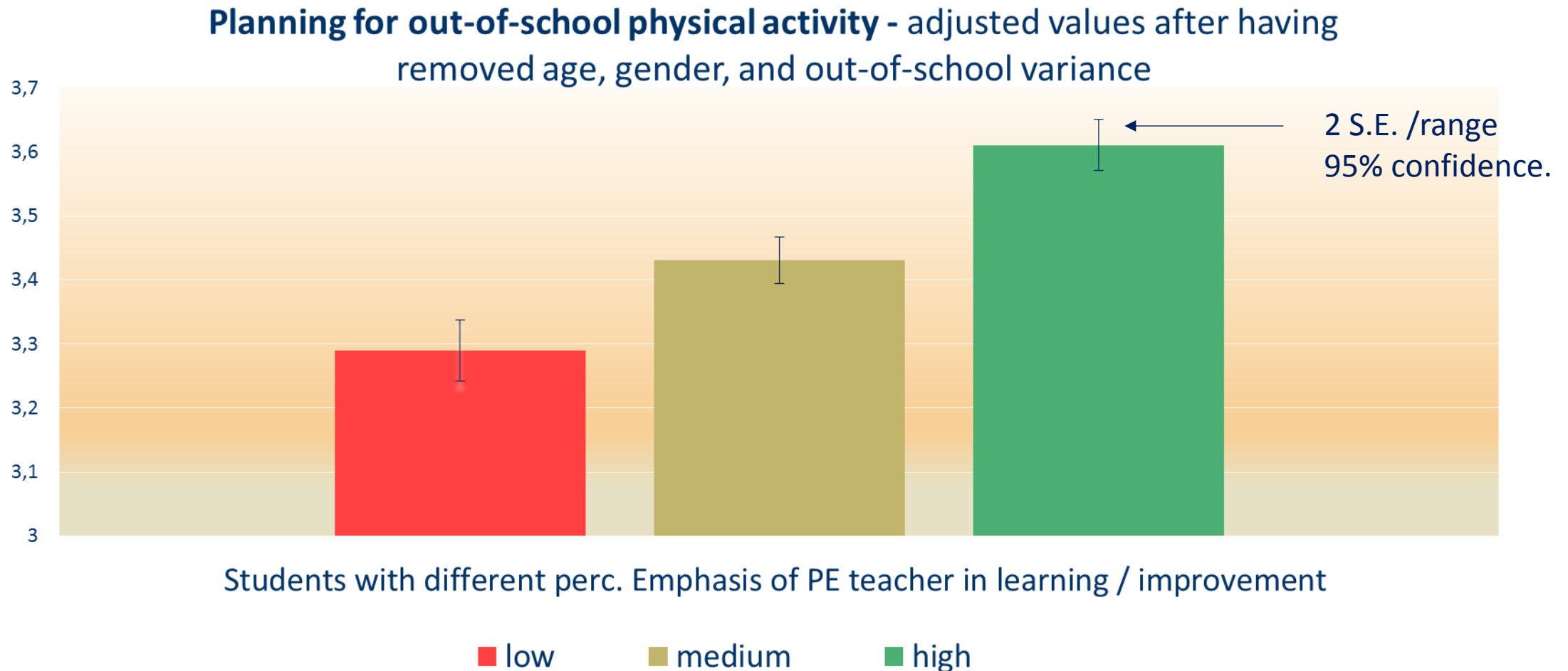
Cuanto más perciben los alumnos/as que el maestro de educación física enfatiza el aprendizaje / mejora, más se les alienta y creen que PUEDEN / SON DEMOS DE ELLOS estar físicamente activos fuera de la escuela.



Cuanto más perciben los alumnos/as que el maestro de educación física enfatiza el aprendizaje / mejora, más se vigilan a sí mismos con qué frecuencia realizan actividades físicas fuera de la escuela.

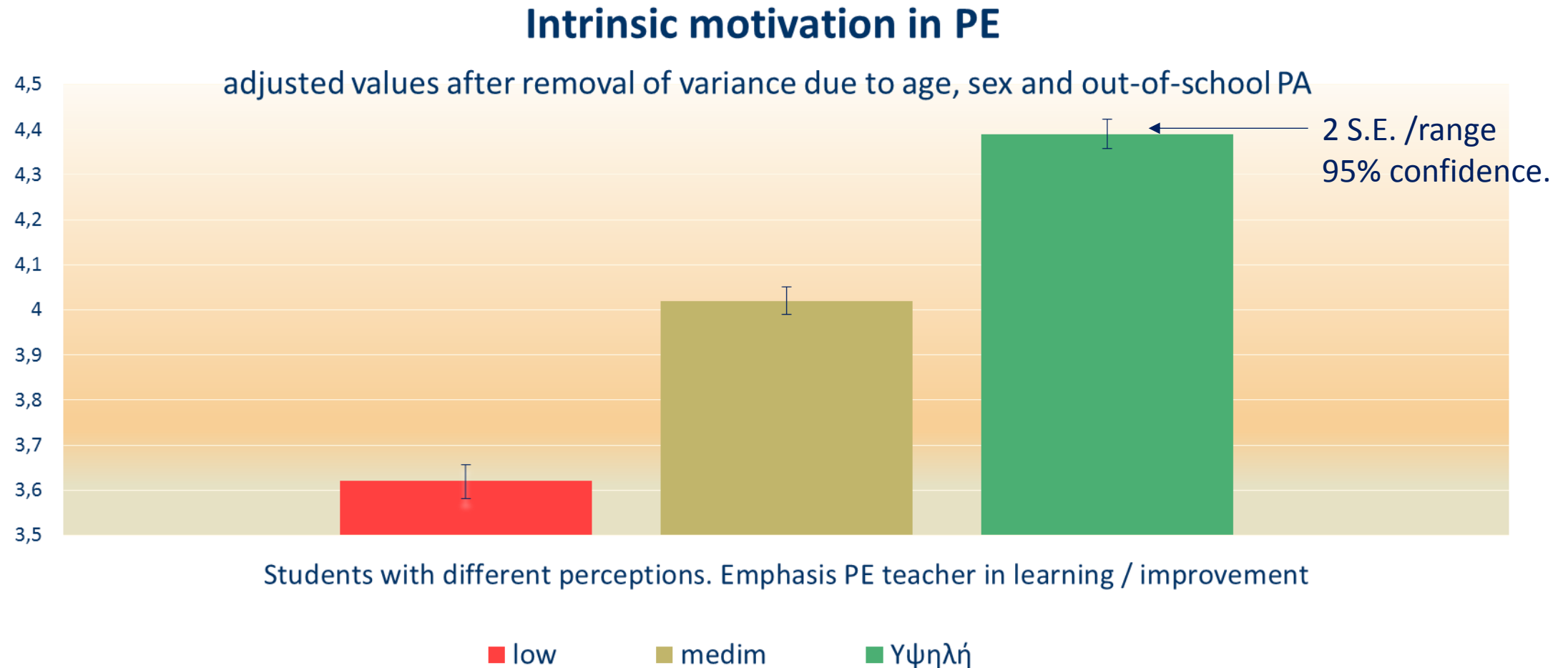


Cuanto más perciben los alumnos/as que el maestro de educación física enfatiza el aprendizaje / mejora, más programan con planes específicos (cuándo / dónde / con quién / cómo / con qué frecuencia) para estar físicamente activo fuera de la escuela.

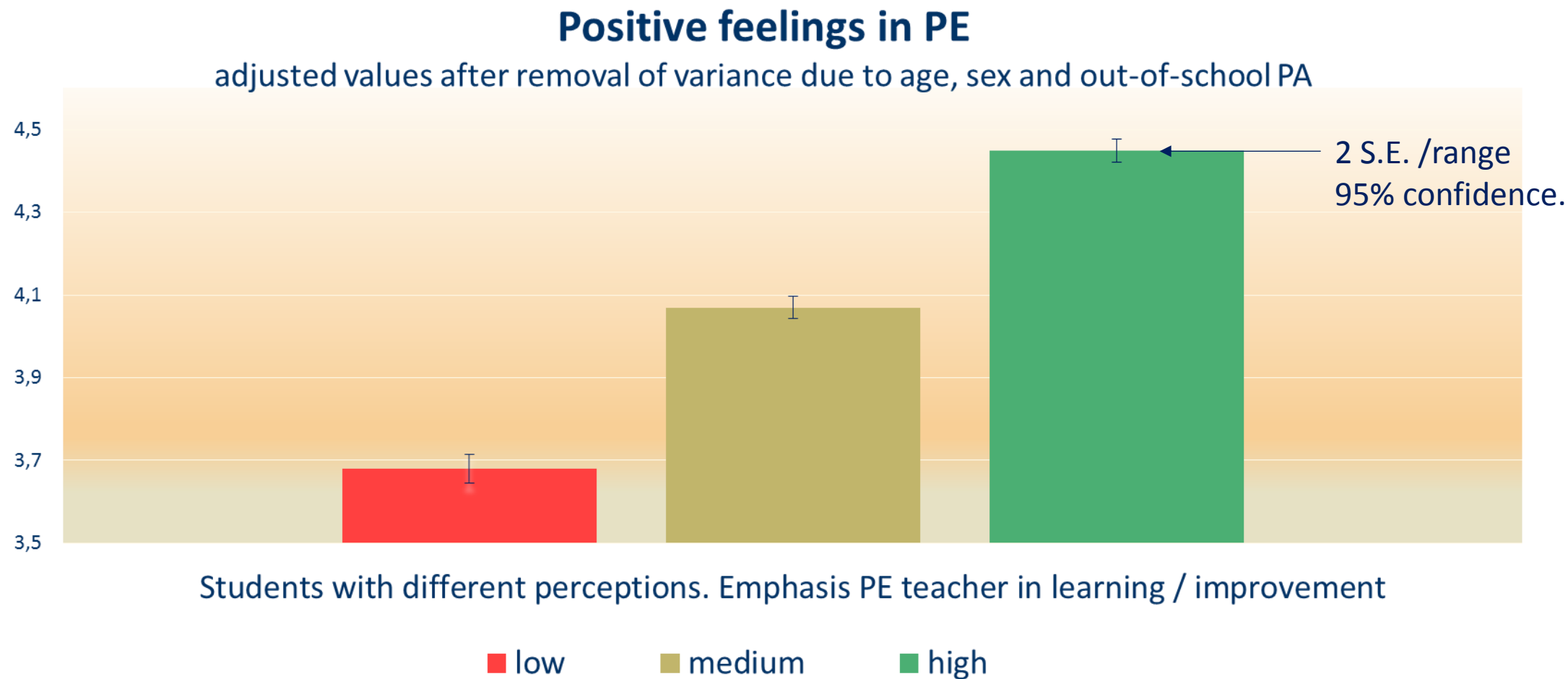


Y, por supuesto, el énfasis en el aprendizaje / mejora personal promueve principalmente la motivación de los alumnos/as dentro de las clases de educación física

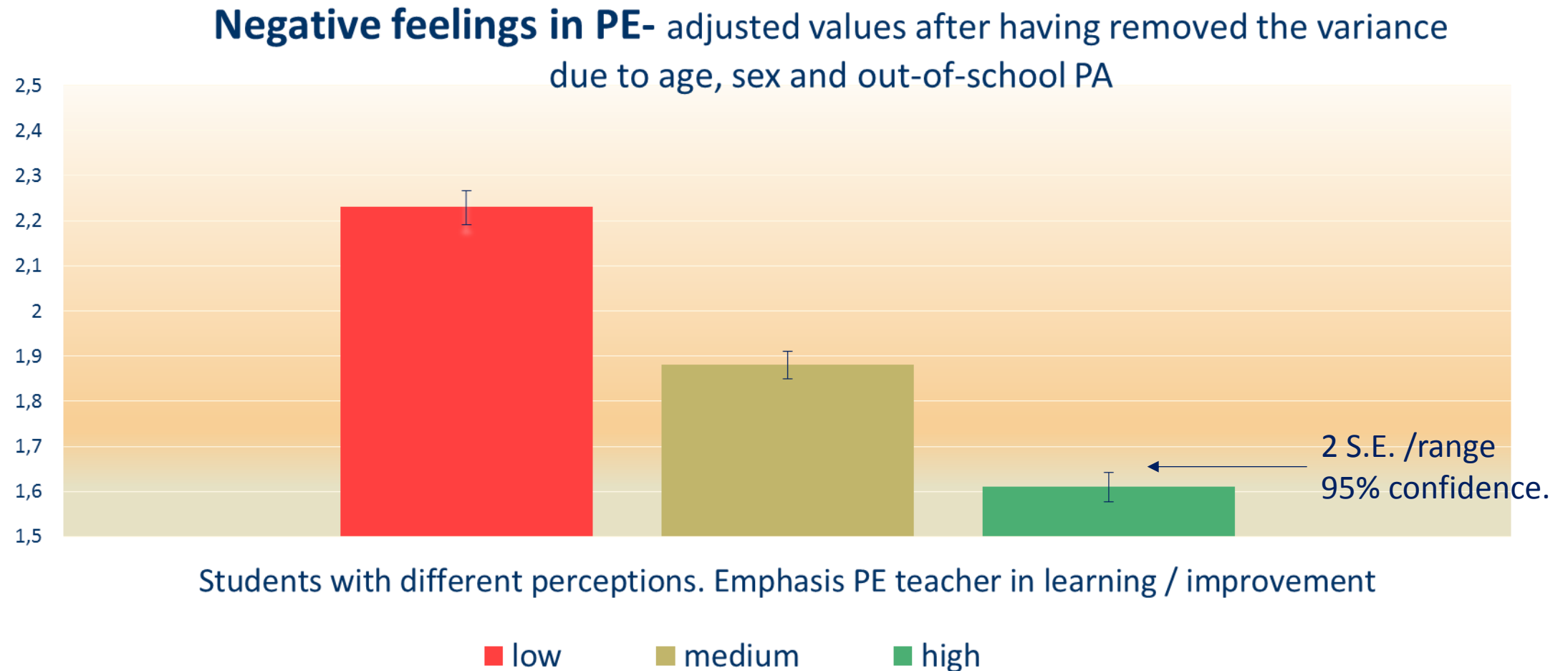
Cuanto más perciben los alumnos/as que el maestro de educación física enfatiza el aprendizaje / mejora, más fuerte es su motivación intrínseca en la clase de educación física



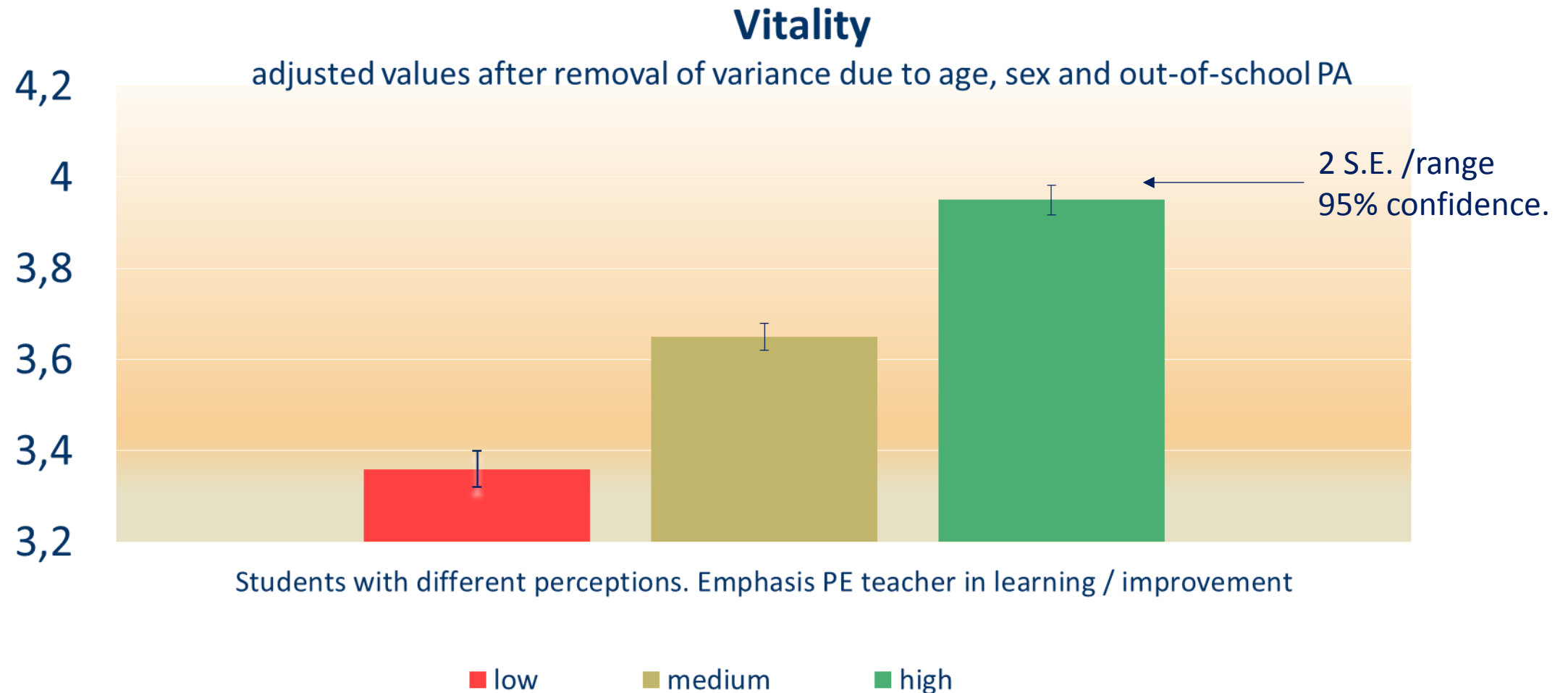
Cuanto más perciben los alumnos/as que el maestro de educación física enfatiza el aprendizaje / mejora, más emociones positivas y disfrute tienen en educación física.



Cuanto más perciben los alumnos/as que el maestro de educación física enfatiza el aprendizaje / mejora, menos emociones negativas tienen en educación física



Cuanto más perciben los alumnos/as que el maestro de educación física enfatiza el aprendizaje / mejora, mayor es la vitalidad y la alegría que sienten en su vida.

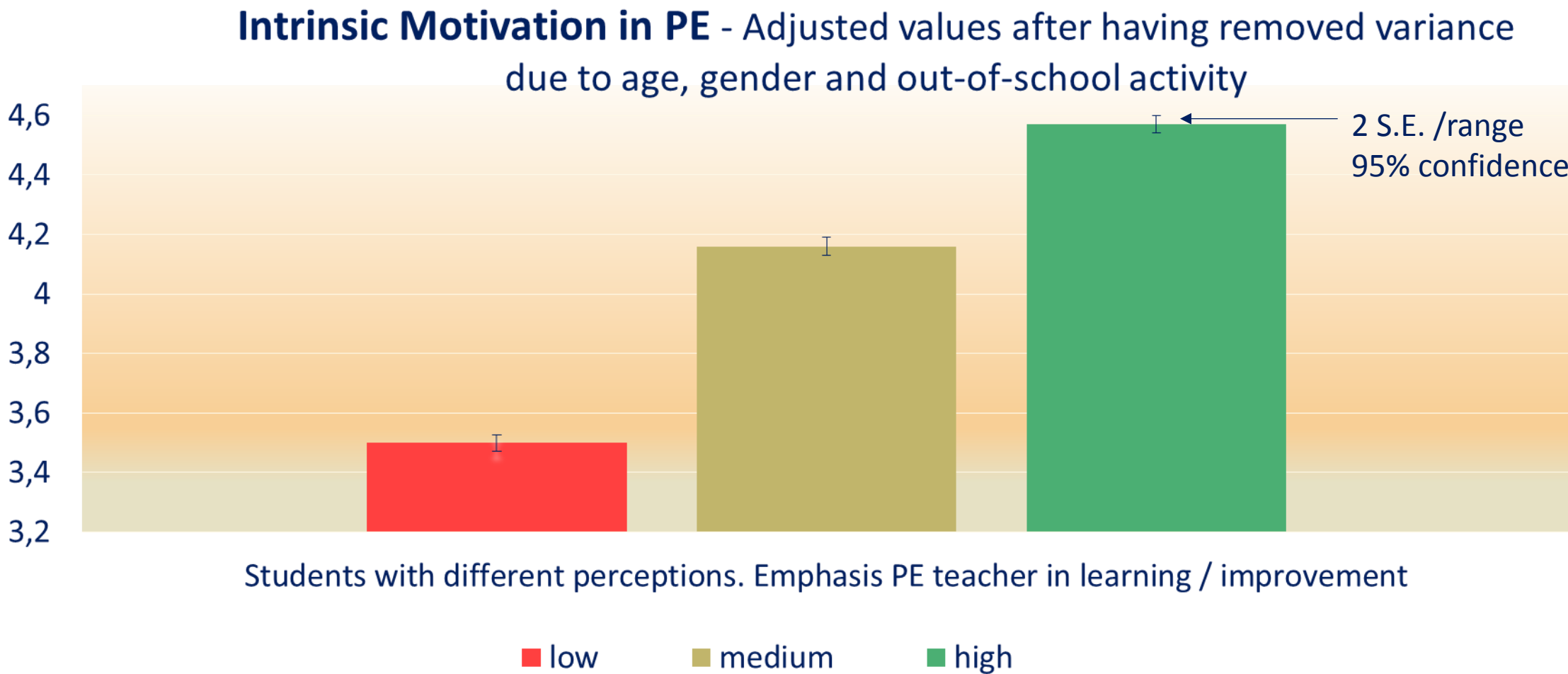


Del mismo modo, cuantos más alumnos/as perciben que su profesor de educación física satisface sus necesidades básicas para

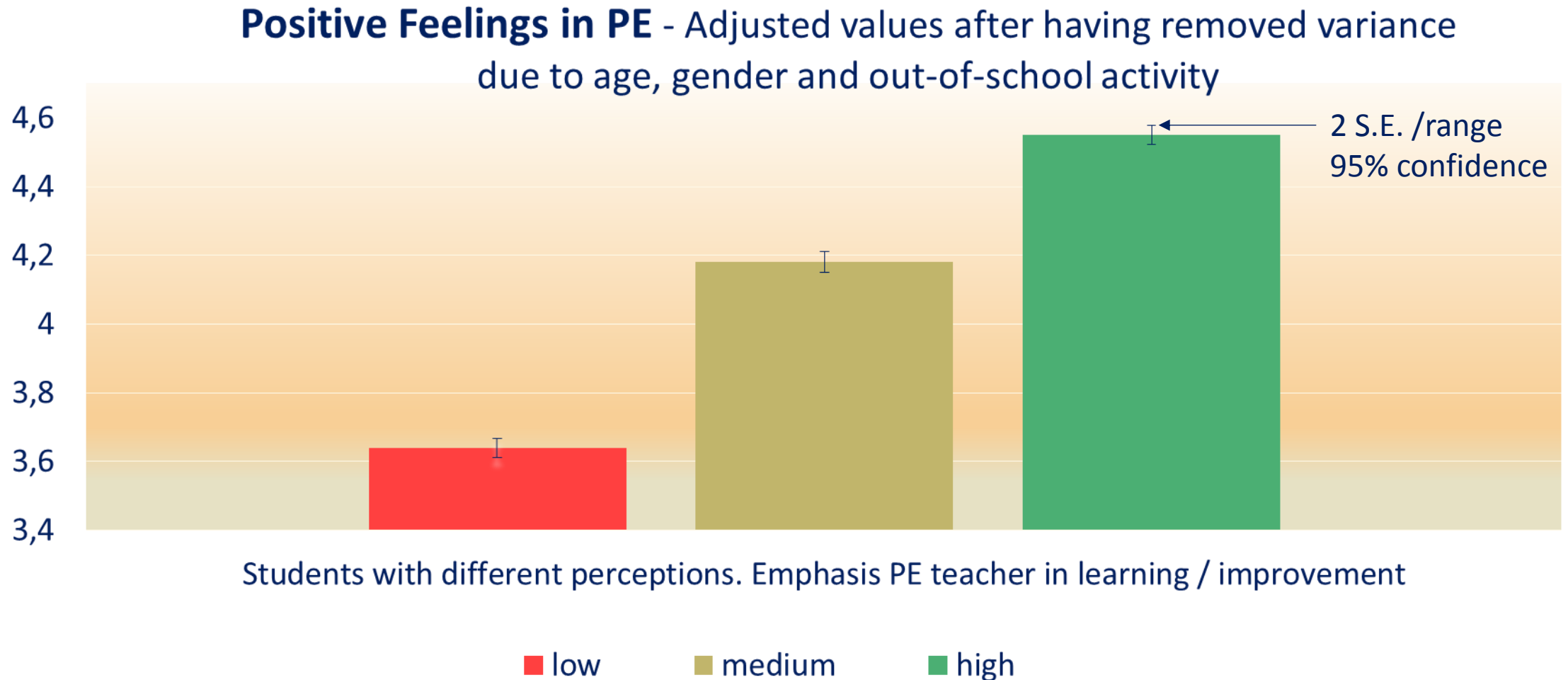
- Autonomía
- Competencia
- Parentesco

Cuanto más ...

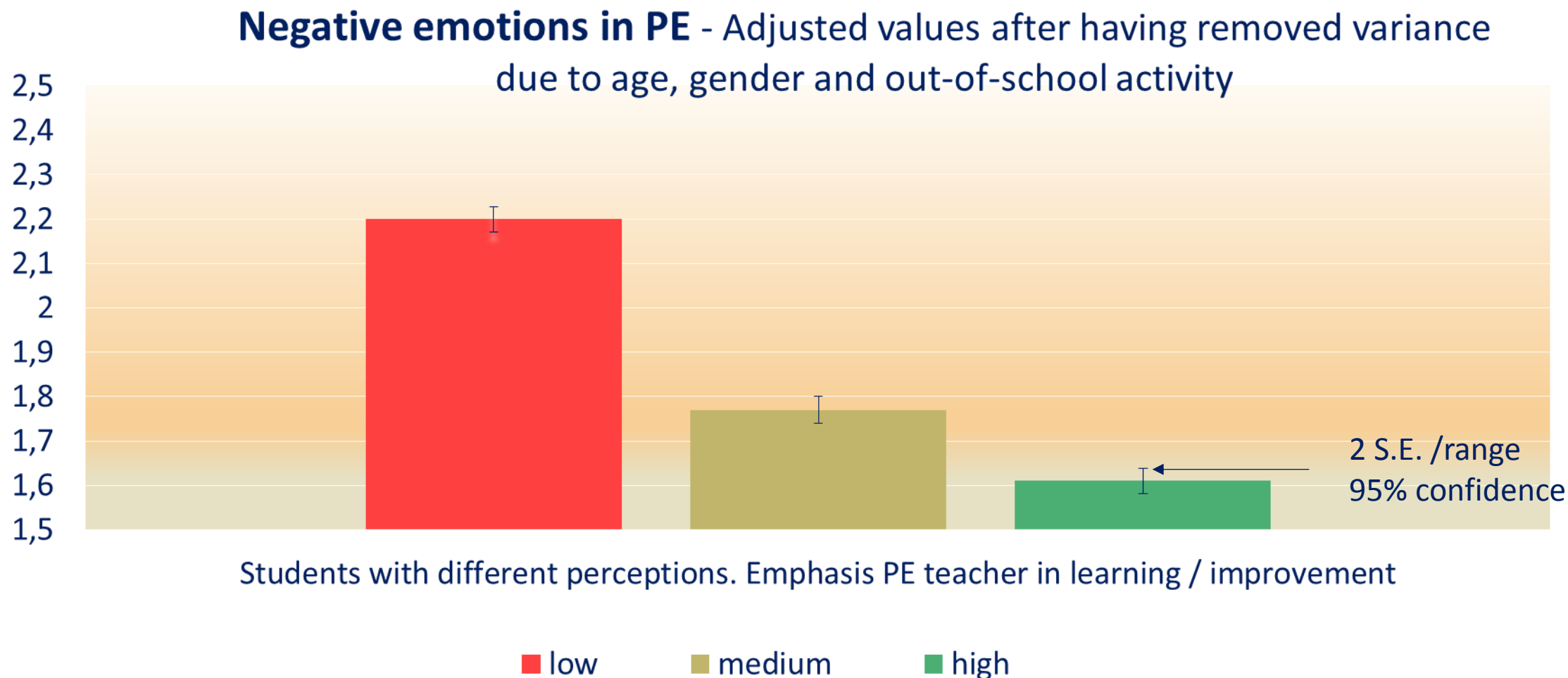
Cuanto más perciben los alumnos/as que el profesor de educación física satisface sus necesidades básicas de autonomía / competencia / relación, mayor es su motivación intrínseca en educación física.



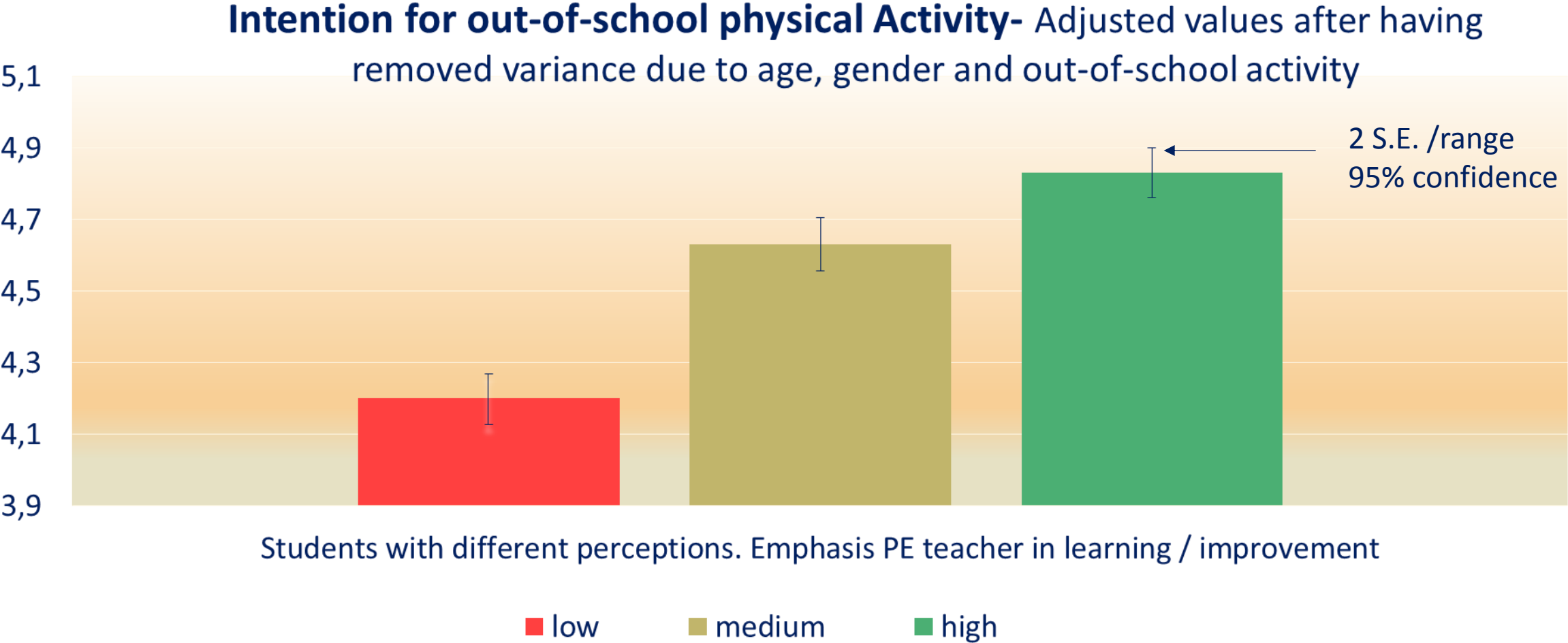
Cuanto más perciben los alumnos/as que el profesor de educación física satisface las necesidades básicas de autonomía / competencia / relación, más sentimientos positivos tienen en educación física



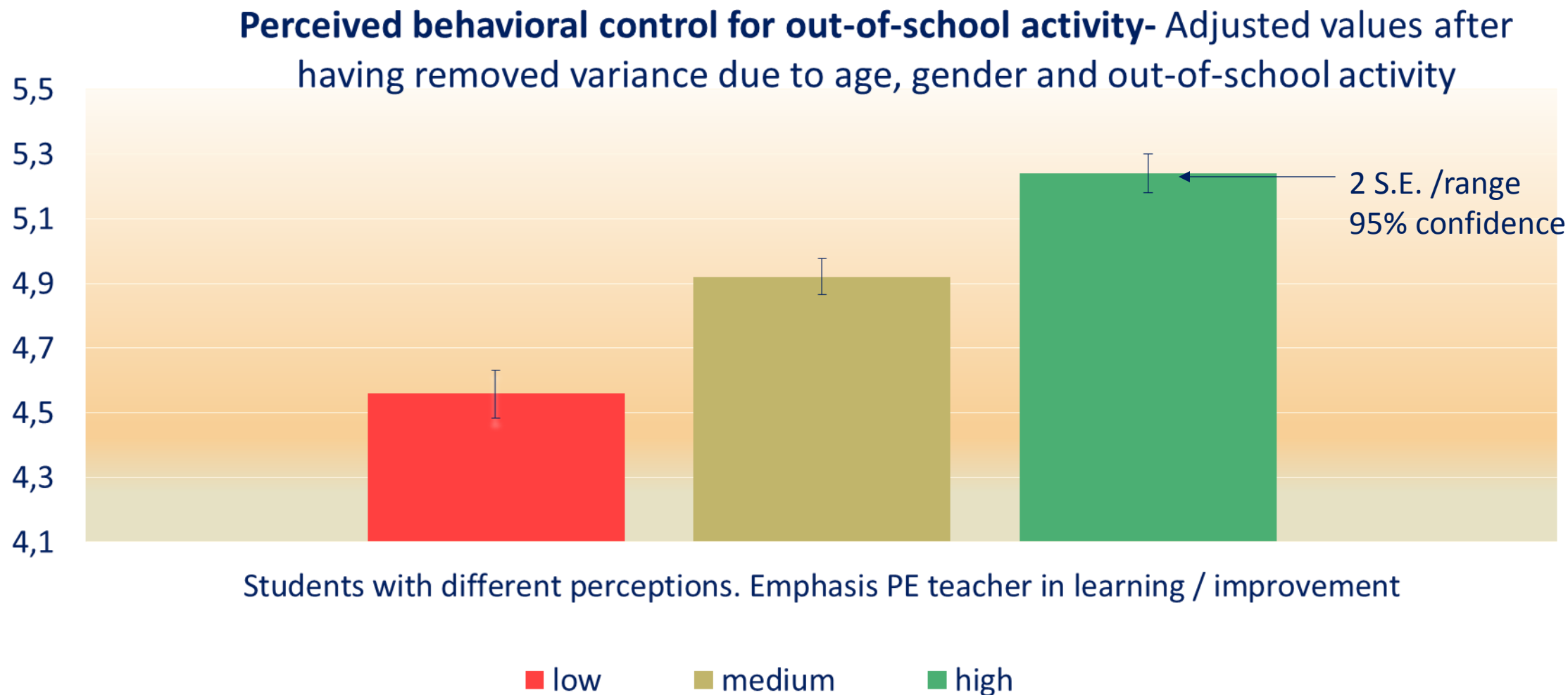
Cuanto más perciben los alumnos/as que el profesor de educación física satisface las necesidades básicas de autonomía / competencia / relación, menos sentimientos negativos tienen en educación física.



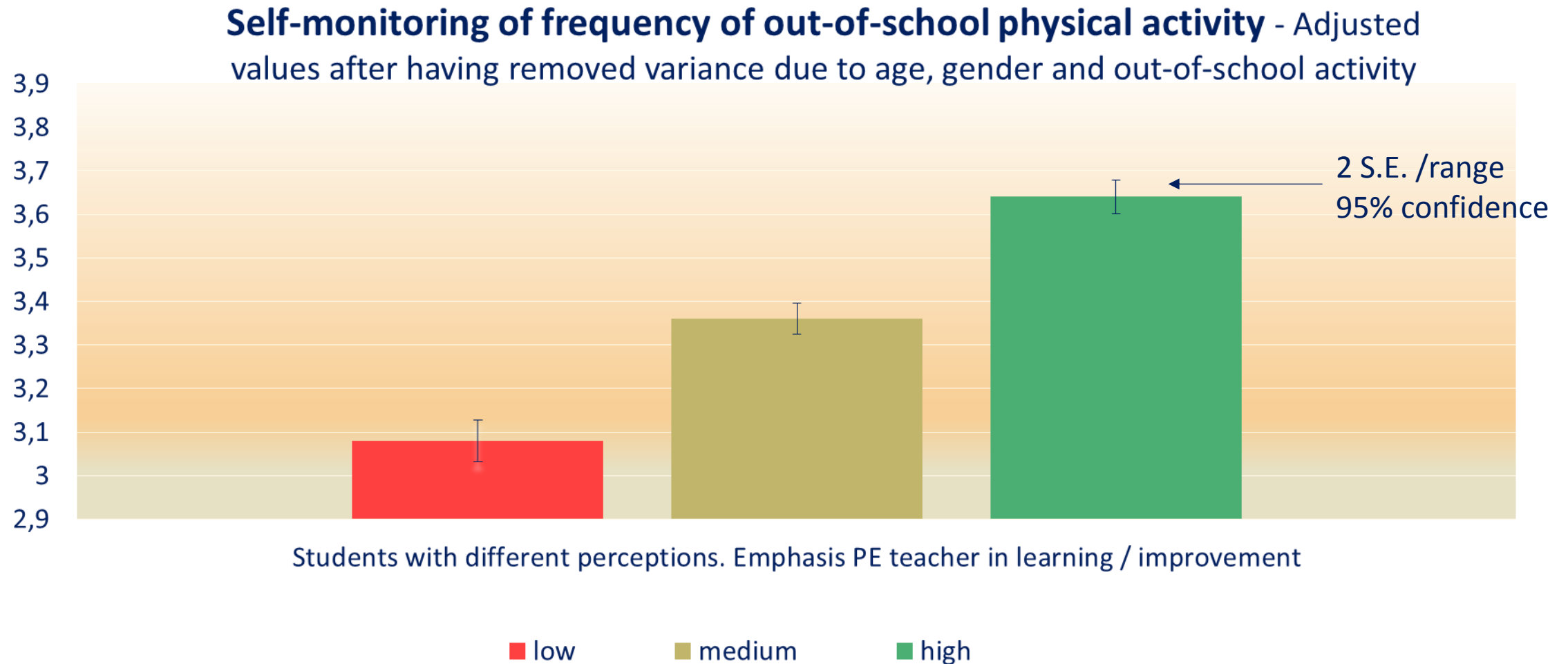
Cuanto más perciben los alumnos/as que el profesor de educación física satisface las necesidades básicas de autonomía / competencia / relación, mayor es la intención que tienen de estar físicamente activos fuera de la escuela



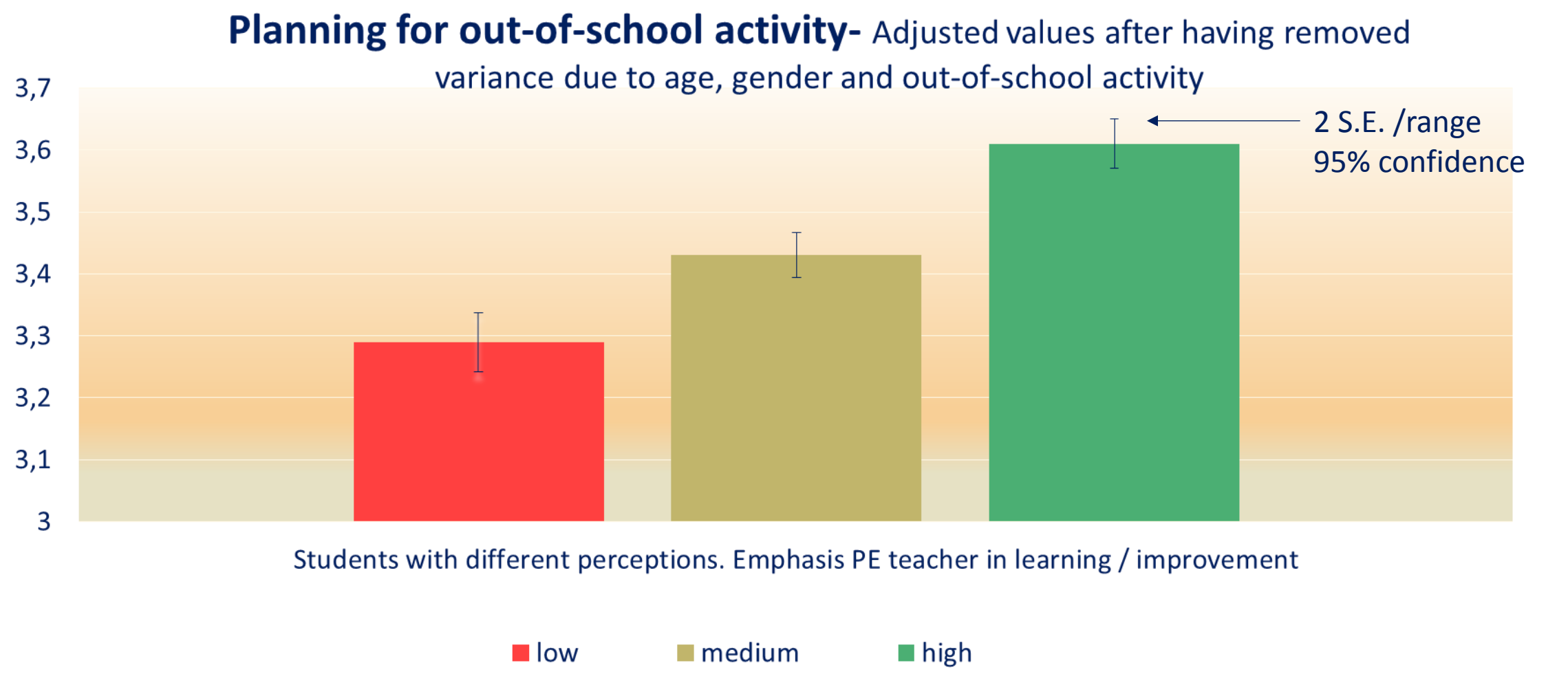
Cuanto más perciben los alumnos/as que el maestro de educación física satisface las necesidades básicas de autonomía / competencia / relación, más se les alienta y creen que PUEDEN / SON DE ELLOS estar físicamente activos fuera de la escuela



Cuanto más perciben los alumnos/as que el maestro de educación física satisface las necesidades básicas de autonomía / competencia / relación, más se vigilan a sí mismos acerca de la frecuencia de su actividad física fuera de la escuela.



Cuanto más perciben los alumnos/as que el maestro de educación física satisface sus necesidades básicas de autonomía / competencia / relación, más se organizan con planes específicos (cuándo / dónde / con quién / cómo / con qué frecuencia) para estar físicamente activo fuera de la escuela.



Para tener resultados inmediatos en la promoción de AF fuera de la escuela.

El clima de motivación positiva que creamos debe apuntar:

- (1) en el desarrollo de las habilidades cognitivas de los alumnos/as con respecto a su capacidad de autorregular su comportamiento y actividad física.
- (2) Al obtener experiencias positivas de la actividad física fuera de la escuela.

En el tercer seminario web nos enfocamos en cómo los alumnos/as pueden (auto) controlarse a sí mismos en cuanto a si hacen ejercicio regularmente y cómo establecer metas para mejorar la frecuencia de AF fuera de la escuela.

En otras palabras, desarrollar alumnos/as de alto nivel autorregulados en el deporte.

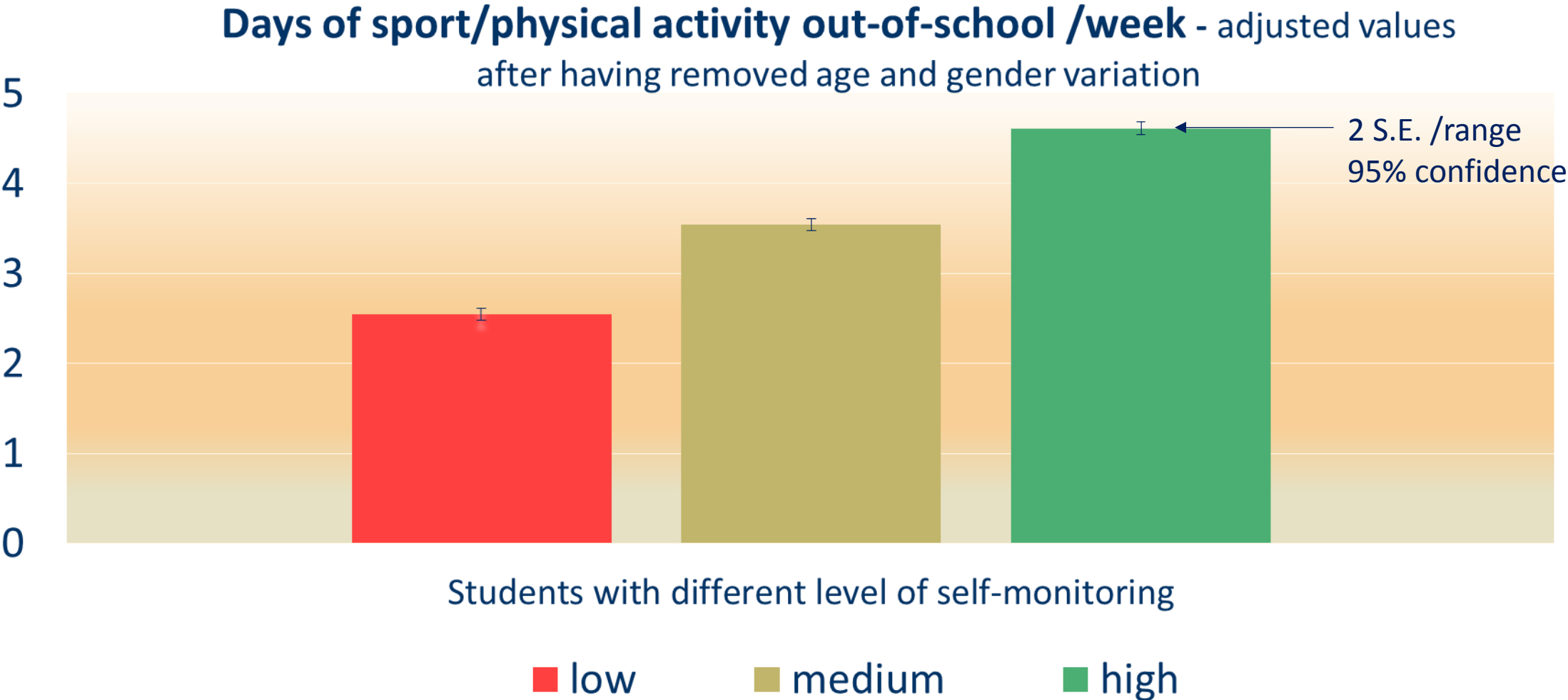
- Los resultados con sus alumnos/as han confirmado que este tipo de alumnos/as son mucho más activos físicamente.

Número de alumnos/as en diferentes niveles de autocontrol en términos de frecuencia de ejercicio

- Nivel de autocontrol de los alumnos/as en términos de frecuencia de ejercicio

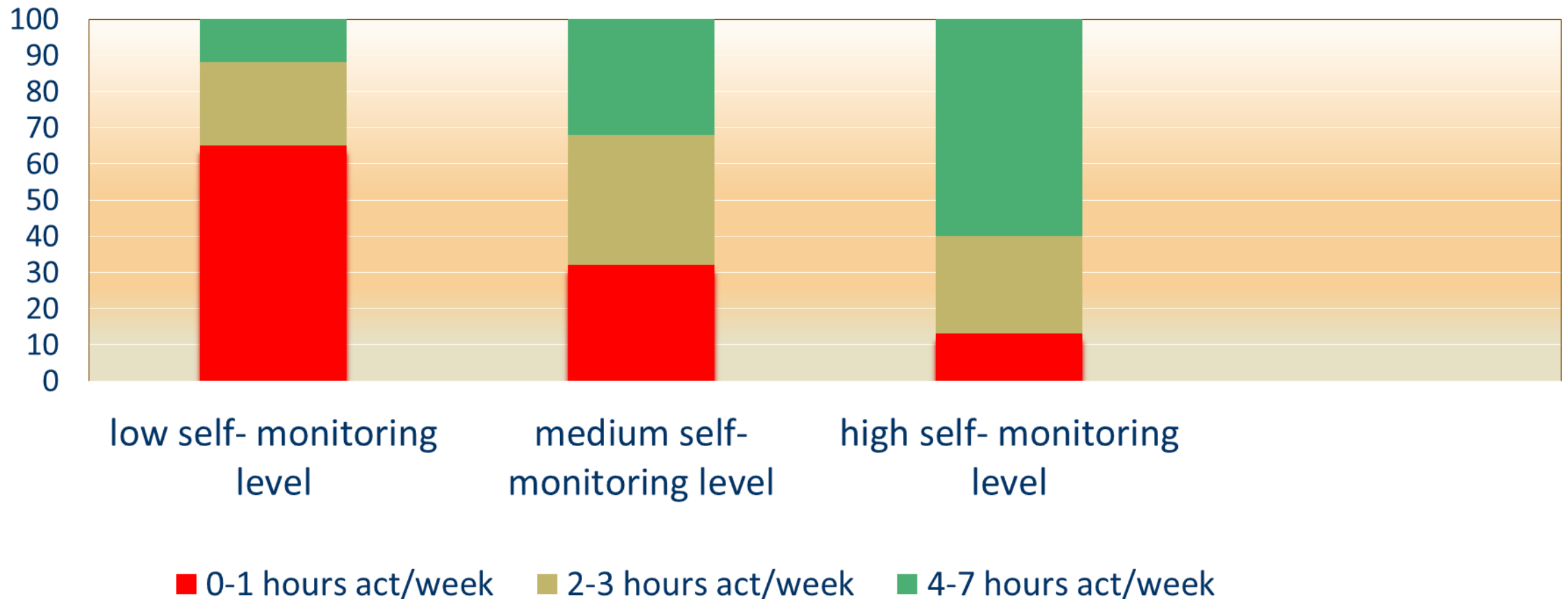
Edad	Baja	Moderada	Alta	TOTAL
10	85	139	120	344
11	257	558	461	1276
12	235	359	252	846
13	313	367	227	907
14	479	520	316	1315
15	457	539	298	1294
16	364	349	191	904
17	234	215	128	577
18	94	74	48	216
Total	2518	3120	2041	7679

Cuanto mayor sea el nivel de autocontrol de la frecuencia de actividad física del alumno, más días estará físicamente activo fuera de la escuela



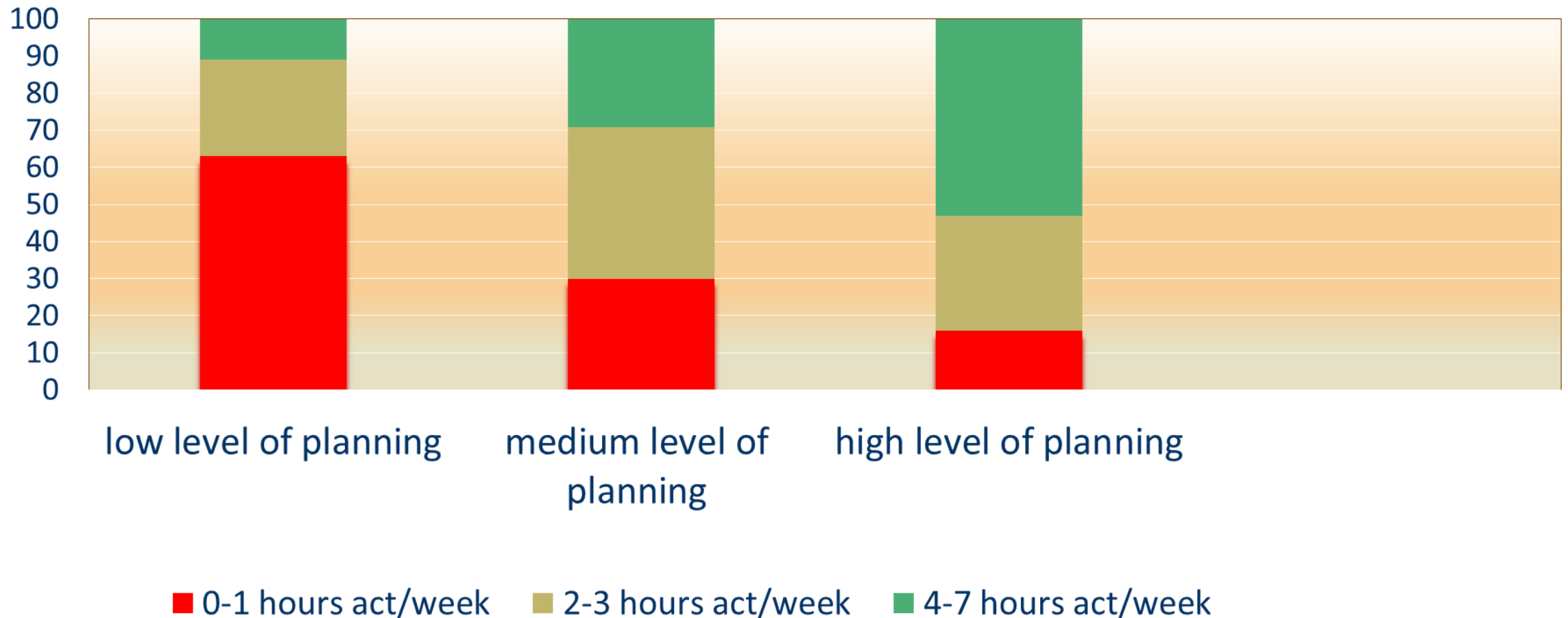
Porcentaje de horas de actividad física de los alumnos/as por semana, dependiendo de su nivel de autocontrol

% of students who exercise 0-1 or 2-3 or 4-7 hours per week



Porcentaje de horas de actividad física de los alumnos/as por semana, dependiendo de su nivel de planificación para AF fuera de la escuela

% of students who exercise 0-1 or 2-3 or 4-7 hours per week



Por estos motivos en los seminarios web tercero y cuarto, nos centramos en aumentar la capacidad de autocontrol y la planificación / establecimiento de objetivos del alumno

- Enseñándoles a controlar su actividad física de los últimos 7 días.
- & adoptar un programa de establecimiento de objetivos para aumentar la frecuencia de PA
- También sugerimos establecer objetivos individuales y grupales, motivando a los alumnos/as a ayudarse / motivarse mutuamente para aumentar su actividad física.
- ¡Por supuesto, aplicar estas estrategias dentro de un clima motivacional positivo!
- Todavía no hemos completado la recopilación de datos y los análisis con respecto a los efectos de esta intervención.

Nuestros objetivos futuros

- ¿Cómo podemos desarrollar las habilidades de autorregulación / autocontrol / autodeterminación y cooperación de nuestros alumnos/as en términos de participación en AP?
- ¿Cómo podemos desarrollar un programa de estudio en clase de educación física diseñado para desarrollar las habilidades anteriores?
- Porque, por ejemplo, con una simple aplicación de un programa de establecimiento de objetivos, los alumnos/as simplemente saben cómo establecer objetivos, pero no desarrollan habilidades estables de autorregulación

Red social europea en la identificación y motivación de los niños inAcTivE (red ESTIMATE)

- ¿Cómo podemos mantener esta red de profesores e investigadores de educación física interesados en promover la actividad física a través de la educación física?
- (¡enfocado particularmente a aquellos alumnos/as que mayormente necesitan actividad física!)
- Un poco más tarde nos gustaría sus sugerencias.

El año que viene, IMPACT se volverá a presentar a los colegas del grupo de control

¿Cuál de ustedes está interesado en participar nuevamente, aplicando una vez más el IMPACT-ATHLOS para obtener mejores resultados para sus alumnos/as y mejorar IMPACT / ATHLOS?

- Sí, estoy interesado
- Si y no
- NO, no estoy interesado

ESTIMATE Network en IMPACT II

- Queremos mejorarlo y aplicarlo mejor según nuestras experiencias

Objetivos y contenido de los seminarios web.

- Web1: Recomendaciones de la OMS, beneficios del ejercicio, papel de la EF en la promoción de la AP
- Web2: Importancia del placer, clima motivacional que enfatiza el aprendizaje y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación.
- Web3: Principios de establecimiento de objetivos (SMARTER) con autonomía y objetivos individuales - grupales
- Web4: Programa ATHLOS
- ¿Qué agregarías y qué les adelantarías para el beneficio de:
 - (i) la formación de los profesores de educación física?
 - (ii) mejor implementación en la escuela?
 - (iii) la promoción de PA?

Please also feel free to write your opinions on these issues in the text!

Nuestros socios europeos preguntaron si alguno de ustedes desea colaborar con ellos y con nosotros.

Requisitos:

- Su motivación intrínseca para promover la actividad física de los alumnos/as.
- Puede comunicarse de manera efectiva (tanto oral como escrita) en inglés en futuras reuniones europeas
- ¿Alguno de ustedes está disponible? (también puede enviarnos un correo electrónico)

A. Cuestionario final con preguntas cerradas para maestros de IMPACT PE en grupo experimental

B. Certificados de participación

- A. Respuestas a preguntas cerradas. Objetivo: evaluación IMPACT cuantitativa, actitudes / intenciones con respecto a IMPACT. Duración 30 minutos.
- Hasta el 20 de junio
- Los certificados de participación de la Universidad de Tesalia se le enviarán individualmente antes del 30 de junio.
- El Instituto Griego de Política Educativa se lo enviará más tarde.
- Reunión final de IMPACT
- Organizado por el Instituto Griego de Política Educativa: Atenas 28-29 de noviembre de 2019

Reunión final de IMPACT

Organizado por el Instituto Griego de Política Educativa: Atenas 28-29 de noviembre de 2019

- Participación física o en línea: TODOS
- Estaríamos encantados si alguno de ustedes quisiera hacer una breve presentación de sus experiencias / aplicaciones en su escuela
- Presentación en vivo / en el sitio, o en línea
- Como se transmitirá a nivel europeo como una prioridad, nos gustaría contar con hablantes que puedan presentar en inglés (si hay un colega fuera de Atenas, veremos cómo cubrir los gastos de viaje)

Presentación de IMPACT en septiembre de 2019 en Larissa. ¿Cuántos de ustedes pueden estar allí?

Red social europea en la identificación y motivación de los niños inAcTivE (red ESTIMATE)

- ¿Cómo podemos mantener esta red de profesores e investigadores de educación física interesados en promover la actividad física a través de la educación física?
- (¡enfocado particularmente a aquellos alumnos/as que mayormente necesitan actividad física!)

Any suggestions?

Please feel free to write your suggestions briefly in the text!

Ευχαριστούμε πολύ!

Merci beaucoup!

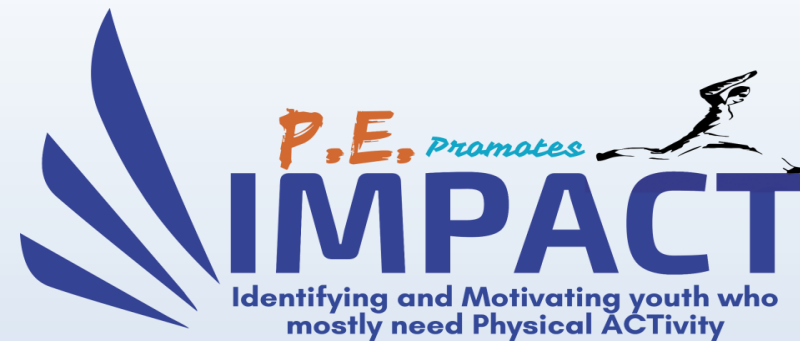
Grazie mille!

Muchas gracias!

Çok teşekkür ederim!

Vielen Dank!

Thank you very much!



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

