



---

**Universidad de Valladolid**



CAMPUS PÚBLICO  
MARÍA ZAMBRANO  
SEGOVIA

---

**Universidad de Valladolid**

# **DES-ACTIVA: UNA CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN SOBRE DESCANSOS ACTIVOS EN LA UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

Facultad de Ciencias Sociales, Jurídicas y de la Comunicación  
Máster en Comunicación con Fines Sociales: Estrategias y Campañas  
Trabajo Fin de Máster

Autor: Juan Camilo García Giraldo

Tutores: Ana Teresa López Pastor y Álvaro Jiménez Sánchez

Julio de 2024 - Segovia

Curso 2023-2024

## Agradecimientos

A mi familia por su apoyo incondicional, principalmente a Stefany y Johana, mis hermanas, que han sido la base de mis logros más importantes. A mis padres y a mi tía que siempre me han brindado la confianza y han creído en cada uno de los pasos que he dado. A Camilo y a Felipe, por ser como hermanos, grandes guías y consejeros, este trabajo es para ustedes, como símbolo de culminación de este logro colectivo.

A Sofía, Brian, Almudena, Estefanía, Gabriela y todas las personas que desde Colombia me han brindado su tiempo, me han leído y escuchado a la distancia. Gracias por estar y ser lo que son, por enseñarme el significado y valor del amor y la amistad.

A mis compañeras y compañeros del máster por todo lo compartido tanto en el aula como fuera de ella.

A los profesores del máster por su dedicación en brindar un espacio de conocimiento abierto a la discusión y lleno de un saber enriquecedor. Este trabajo no sería posible sin ese gran aporte.

Un agradecimiento especial a la profesora Ana Teresa y al profe Álvaro, quienes fueron parte importante de este trabajo y que más allá de su asesoría, me brindaron su compañía y su valiosa experiencia para trabajar como colegas en un proyecto que espero que sigamos llevando adelante.

A Segovia, la Universidad de Valladolid y a su gente tan especial. Al profesor Juan Carlos Manrique y al profesor Enrique González por su gran disposición a colaborar con mis ideas. A Julio Sánchez por aportar siempre a ellas. Al IMD y su personal, por permitirme crecer como profesional. Y un profundo agradecimiento a Jorge Carretero, por su colaboración y sus anécdotas que dejan una enorme huella en mi.

## Resumen

Se ha demostrado que el estilo de vida sedentario tiene consecuencias negativas para la salud física y mental de las personas sin importar su edad. En el caso de los estudiantes universitarios, este problema se ve agudizado por las largas jornadas de estudio a las que se ven enfrentados. Los descansos activos (DA) son breves periodos de actividad física (AF) que se vienen planteando en diversos espacios de distintos países como una solución efectiva a esta problemática, mejorando la capacidad de atención, reduciendo el estrés y promoviendo hábitos saludables. Este trabajo presenta una revisión sistemática de literatura científica en relación a este tema y la importancia de la actividad física en contraste a los problemas derivados de la inactividad. También explorará distintos proyectos que han dado los primeros pasos en esta materia para luego dar paso a la presentación de la campaña **“Des-Activa”**, una intervención innovadora, basada en el modelo de gamificación que fomenta la actividad física en el Campus María Zambrano de Segovia de la Universidad de Valladolid. Tras ver el desarrollo de este proyecto, se concluye que, a pesar de las limitaciones encontradas, los resultados son prometedores. Por lo que es crucial continuar investigando y promoviendo estas iniciativas para lograr un impacto positivo y duradero en los estudiantes.

## Palabras clave

Descansos activos, actividad física, hábitos de vida saludable, estilos de vida activos, sedentarismo, salud, gamificación.

## Abstract

It has been shown that a sedentary lifestyle has negative consequences for the physical and mental health of people of all ages. In the case of university students, this problem is aggravated by the long study days they are confronted with. Active breaks (DA) are short periods of physical activity (AF) that have been proposed in various places in different countries as an effective solution to this problem, improving attention span, reducing stress and promoting healthy habits. This work presents a systematic review of the scientific literature on this topic and the importance of physical activity in contrast to the problems derived from inactivity. It will also explore different projects that have made the first steps in this area and then give way to the presentation of the "**Des-Activa**" campaign, an innovative intervention based on the gamification model that promotes physical activity in the María Zambrano Campus of Segovia of the University of Valladolid. After seeing the development of this project, it is concluded that, despite the limitations encountered, the results are promising. Therefore, it is crucial to continue researching and promoting these initiatives in order to achieve a positive and lasting impact on students.

## Keywords

Active breaks, physical activity, healthy lifestyle habits, active lifestyles, sedentary lifestyle, health, gamification.

# ÍNDICE

<b>1. PRESENTACIÓN</b> .....	8
<b>1.1. Introducción</b> .....	8
<b>1.2. Presentación del problema social</b> .....	9
<b>1.3. Justificación</b> .....	10
<b>2. MARCO TEÓRICO</b> .....	12
<b>2.1. Descansos activos</b> .....	12
<b>2.1.1. Beneficios de los descansos activos</b> .....	13
<b>2.1.2. Propuestas de intervención recogidas de la literatura científica</b> .....	16
<b>2.2. Actividad física e inactividad física</b> .....	20
<b>2.2.1. Inactividad física: causas y riesgos</b> .....	21
<b>2.2.2. Actividad física y salud (física y mental)</b> .....	24
<b>2.3. Explorando One Health</b> .....	27
<b>2.3.1. Salud digital: una innovación para el modelo One Health</b> .....	30
<b>2.4. Comunicación para la Salud</b> .....	31
<b>2.5. Comunicación para el Cambio Social</b> .....	35
<b>2.5.1. Modelos alternativos de la Comunicación para el Cambio Social</b> .....	36
<b>2.6. Estrategias comunicativas para el aprendizaje: Edu-comunicación, gamificación y CAP</b> .....	37
<b>2.6.1. Edu-comunicación</b> .....	38
<b>2.6.2. Gamificación</b> .....	39
<b>2.6.3. CAP (Conocimientos, Actitudes y Prácticas)</b> .....	42
<b>3. ESTADO DE LA CUESTIÓN</b> .....	48
<b>3.1. Buenas prácticas comunicativas</b> .....	48
<b>3.1.1. ¡DAME 10!</b> .....	52
<b>3.1.2. The 3 Minute Movement Break (University of Toronto)</b> .....	54
<b>3.1.3. Healthy Trinity (Trinity College Dublin)</b> .....	55
<b>3.1.4. Programa de pausas saludables (Universidad Libre de Colombia)</b> .....	56
<b>3.2. Marco institucional</b> .....	58
<b>3.2.1. Objetivo de Desarrollo Sostenible 3 – Salud y bienestar</b> .....	59
<b>3.2.2. Organización Mundial de la Salud (OMS)</b> .....	60
<b>3.2.3. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social</b> .....	61
<b>3.2.4. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud</b> .....	63
<b>3.2.5. Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS)</b> .....	64
<b>3.3. Otros datos relevantes</b> .....	65
<b>4. MARCO METODOLÓGICO</b> .....	67

4.1.	Preguntas de investigación .....	67
4.2.	Objetivos.....	68
4.3.	Técnicas de investigación.....	69
5.	PROPUESTA COMUNICATIVA .....	73
5.1.	Campaña comunicativa .....	73
5.1.1.	Estrategia de campaña .....	74
3.1.2	Elaboración .....	75
3.1.	Evaluación y propuestas de mejora.....	89
3.1.1.	Evaluación de campaña.....	89
3.1.2.	Propuestas de mejora .....	90
	CONCLUSIONES .....	92
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	94

## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1.	Entrevista a Jorge Carretero.....	103
Anexo 2.	Entrevista a Juan Carlos Manrique .....	115

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 2.1.	Actividad física, ejercicio físico y deporte. Basado en ISAF (2022).....	20
Tabla 2.2.	Beneficios de la AF y riesgos de la inactividad. Basado en Colomer y Puig (2022). .....	24
Tabla 3.1.	Buenas prácticas comunicativas sobre descansos activos. ....	51
Tabla 5.1	Recursos de campaña “Des-Activa” .....	76

# ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 2.1. Gráfica diversión-tiempo. (Weslake y Christian, 2015). .....	14
Ilustración 2.2. Condiciones experimentales de la investigación. (Galabert et al., 2023).....	19
Ilustración 2.3. One Health (una sola salud). (Instituto de Salud Global Barcelona, 2021).....	29
Ilustración 2.4. Modelo creencias de la salud (Organización Panamericana de la salud, 2001, como se citó en Ríos, 2011). .....	33
Ilustración 2.5. "Principios de diseño utilizados en la educación". (Contreras, 2017). .....	41
Ilustración 3.1. Actividad 1. ¡DAME 10!.....	52
Ilustración 3.2. Logo de ¡DAME 10! .....	53
Ilustración 3.3. 3-Minute Movement Break (University of Toronto). .....	54
Ilustración 3.4. Gráfico del proyecto Healthy Trinity.....	55
Ilustración 3.5. Ejercicios del Programa de Pausas Saludables (Universidad Libre de Colombia). .....	56
Ilustración 3.6. ODS 3: Salud y bienestar (Naciones Unidas). .....	60
Ilustración 3.7. Gráfico de beneficios y riesgos de actividad e inactividad física (OMS). .....	61
Ilustración 3.8. Estilos de vida saludable (Ministerio de Sanidad). .....	62
Ilustración 3.9. Logo de Estrategia Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. ....	63
Ilustración 3.10. Logo de Red Española de Universidades Promotoras de Salud. ....	64
Ilustración 5.1. Flyer informativo de campaña "Des-Activa". .....	80
Ilustración 5.2. Tablero de inicio y finalización de la ruta (ubicado en el ágora del campus) .....	81
Ilustración 5.3. Ruta verde: Inicio (1) .....	82
Ilustración 5.4. Ruta verde: Inicio (2). .....	82
Ilustración 5.5. Ruta verde: Primera parada (1).....	83
Ilustración 5.6. Ruta verde: Primera parada (2).....	83
Ilustración 5.7. Ruta verde: Segunda parada (1).....	84
Ilustración 5.8. Ruta verde: Segunda parada.....	84
Ilustración 5.9. Ruta verde: Llegada (1). .....	85
Ilustración 5.10. Ruta verde: Llegada (2). .....	86
Ilustración 5.11. Ruta verde: Llegada (Encuesta final). .....	86
Ilustración 5.12. Redes sociales "Des-Activa" .....	87
Ilustración 5.13. "Des-activa" (Segovia Directa, 2024).....	88

# 1. PRESENTACIÓN

## 1.1. Introducción

El vínculo entre la actividad física (AF) y la salud ha sido un elemento ampliamente discutido a lo largo de la historia. Ya los griegos se encargaban de este debate poniendo en diálogo la relación entre el ejercicio físico, un régimen de alimentación adecuado y la buena salud (García-Romero, 2003). Esta conversación llega hasta nuestros días y se encuentra profundamente insertada en el imaginario colectivo, sin embargo, la realidad es que la mayoría de la población mundial no realiza ejercicio físico de manera regular. A pesar de las múltiples investigaciones y amplia divulgación sobre el tema, los índices de inactividad siguen en aumento<sup>1</sup>. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el desarrollo económico y los cambios que esto implica en términos de tecnología, transporte y valores culturales, ha contribuido a que vivamos en un mundo menos activo, alcanzando en algunos países hasta el 70% (Organización Panamericana de la Salud, 2019).

En este contexto, nos encontramos ante dos tareas de suma importancia. En primer lugar, abordar la conversación sobre los vínculos entre la AF y la salud de manera más profunda, desde la salud física, mental y nuevos elementos que veremos cuando nos aproximemos al concepto de “One Health” (Una Sola Salud), que estará presente a lo largo de este texto. Por otro lado, se encuentra el reto de generar propuestas comunicativas que acerquen la información sobre este tema de una forma más efectiva. Para este fin, se abordarán elementos propuestos por la comunicación con fines sociales.

Cada uno de estos retos nos presenta una oportunidad única de cara a los intereses de este trabajo, que tiene como finalidad promover un estilo de vida saludable en jóvenes (15 a 24 años)<sup>2</sup>. En un contexto pospandemia, la salud aparece como un tema de agenda en

---

<sup>1</sup> “Actividad Física” (2024) <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

<sup>2</sup> “La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido como período adolescente, el comprendido entre los 10 y 19 años de edad y la juventud entre los 15 y 24 años” (Serapio Costa, 2006). [https://www.injuve.es/sites/default/files/revista73\\_1.pdf](https://www.injuve.es/sites/default/files/revista73_1.pdf)

las discusiones políticas, académicas y del día a día dentro de la población, generando un ambiente receptivo a lo que las investigaciones tengan para decir.

En el contexto universitario, los estudiantes a menudo se enfrentan a largas jornadas de estudio, clases y trabajos académicos que pueden llevar a un estilo de vida sedentario. Esta inactividad prolongada tiene consecuencias negativas para la salud física y mental, incluyendo problemas cardiovasculares, metabólicos, músculo-esqueléticos, entre otros (Ildefonso Arocha, 2019).

Una de las propuestas para mitigar estos efectos ha sido el desarrollo del concepto de descansos activos (DA), también conocidos como pausas activas, referido a breves periodos de AF que se intercalan durante el día para interrumpir largos periodos de inactividad. Estos descansos no requieren equipamiento especial y pueden consistir en ejercicios sencillos como estiramientos, caminatas ligeras o movimientos de bajo impacto. En el ámbito universitario, la promoción de DA es especialmente relevante, pues adoptar esta práctica puede ofrecer numerosos beneficios en términos de bienestar para la comunidad universitaria. Diversos estudios que abordaremos más adelante, han demostrado que la integración de DA en la rutina diaria puede mejorar la capacidad de atención, mitigar el estrés y mejorar el rendimiento académico. Además, estos descansos promueven hábitos saludables a largo plazo, disminuyendo los factores de riesgo relacionados con el sedentarismo, como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.

## **1.2. Presentación del problema social**

El contexto universitario puede ser un entorno propicio para el desarrollo de hábitos de vida sedentarios. Los estudiantes universitarios, debido a las exigencias académicas, pasan largas horas sentados en aulas, bibliotecas y frente a equipos electrónicos. Este estilo de vida, caracterizado por la inactividad física prolongada, contribuye significativamente a generar distintos problemas de salud, tal como se mencionó anteriormente.

El modelo educativo, con su énfasis en el rendimiento académico y su actual uso intensivo de la tecnología, tiende a promover un estilo de vida sedentario. La mayoría de las actividades académicas requieren estar sentados y concentrados durante largos periodos, lo que limita las oportunidades para moverse y realizar actividades físicas. Además, muchas universidades no disponen de programas o infraestructuras adecuadas que promuevan la AF regular entre los estudiantes, o los mecanismos con los que cuentan para su promoción, se hacen insuficientes para alcanzar a la mayoría de la comunidad universitaria, lo que agrava la situación.

Nos encontramos también ante una circunstancia donde el ocio pasivo domina sobre el ocio activo<sup>3</sup>. En su tiempo libre, muchos estudiantes optan por actividades sedentarias como usar su teléfono móvil, jugar videojuegos y otras actividades que implican el uso de pantallas, sin mencionar otras formas de ocio que tienen un impacto negativo en la salud como el consumo de tabaco, alcohol, entre otras sustancias. Estas formas de ocio se tienden a elegir por encima de actividades físicas o deportivas, lo que contribuye aún más a la inactividad física y sus posibles consecuencias negativas para la salud.

En resumen, el entorno universitario y el estilo de vida asociado con la vida académica actual crean un escenario en el que el sedentarismo se vuelve casi inevitable para muchos estudiantes. Esta situación presenta un desafío significativo para la salud y requiere la implementación de estrategias de comunicación efectivas que promuevan la AF y combatan los estilos de vida sedentarios.

### **1.3. Justificación**

En este contexto, es esencial adoptar enfoques innovadores para promover estilos de vida activos entre los estudiantes universitarios. Este trabajo busca abordar el problema

---

<sup>3</sup> “Existen dos tipos de ocio: el ocio pasivo y el activo. El primero comprende actividades como leer, ver una serie, escuchar música y jugar en línea. El ocio activo requiere movimiento, en el que se realizan distintas actividades con el cuerpo.” (Claro, 2023). <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/3929>

del sedentarismo mediante la creación de una campaña de comunicación específicamente diseñada para fomentar la práctica de DA entre la comunidad universitaria del Campus María Zambrano de Segovia de la Universidad de Valladolid.

La justificación de esta campaña radica en la necesidad urgente de contrarrestar los efectos negativos del sedentarismo, que incluyen problemas de salud física y mental. Breves periodos de AF, como estiramientos y caminatas ligeras, no requieren de un equipo especial y pueden ser fácilmente integrados en la rutina diaria de los estudiantes. La campaña de comunicación con fines sociales que se desarrollará en este trabajo buscará sensibilizar y motivar a los estudiantes para que incorporen DA en su vida diaria.

Este trabajo pretende servir como un primer paso para la apropiación del concepto de DA y para su promoción en el entorno universitario, no solo para mejorar la salud física y mental de los estudiantes, sino también para fomentar hábitos saludables a largo plazo. Al crear una campaña de comunicación que se enfoque en estos aspectos, se pretende contribuir a la reducción del sedentarismo y a la mejora del bienestar general de la comunidad universitaria. Lo que se plantea para este ámbito académico puede ser también extrapolable a cualquier entorno de educación formal y a los momentos de estudio personales en otros espacios y en el entorno laboral.

## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Descansos activos

El concepto de descansos activos (DA) viene insertándose poco a poco dentro del imaginario colectivo, sin embargo, no es lo suficientemente conocido en la mayoría de contextos sociales, por lo que uno de los retos de esta investigación es dar a conocer sus beneficios a través de una campaña de comunicación. Para lograr esto, en este apartado se introducirá el concepto y se presentarán algunas investigaciones que lo han abordado tanto desde lo teórico como implementándolo en distintos ejercicios prácticos.

El origen preciso de los DA no está claramente documentado, pero se sabe que su popularidad comenzó a crecer entre los deportistas de élite. Los entrenadores profesionales observaron que el rendimiento de sus atletas mejoraba significativamente cuando realizaban actividades físicas ligeras durante sus días de descanso, en comparación con aquellos que optaban por la inactividad completa. Este descubrimiento llevó a la publicación de numerosos artículos en revistas científicas especializadas a partir de la década de 1990, los cuales demostraron que los DA no solo beneficiaban a los deportistas de élite, sino también a cualquier persona que perseguía un objetivo físico concreto<sup>4</sup>. A medida que se acumulaba la evidencia científica sobre los beneficios de los DA, su aplicación se extendió más allá del ámbito deportivo, integrándose en contextos laborales y educativos como una estrategia eficaz para combatir el sedentarismo y mejorar la salud general.

Una de las razones de la inserción de DA en estos contextos es su vinculación a una serie de beneficios en términos de salud física y mental, por un lado, pero también cabe mencionar que su adopción en espacios escolares y laborales tiene mucho que ver con su asociación a una mayor productividad, como veremos más adelante. Las investigaciones

---

<sup>4</sup> “Descanso activo: ¿qué es y cómo practicarlo?” (Santander Smartbank, 2024). <https://santandersmartbank.es/educacion/descanso-activo/>

que abordaremos a continuación se han encargado de ver el impacto que su aplicación puede llegar a tener en cada uno de estos escenarios.

### 2.1.1. Beneficios de los descansos activos

Como se mencionó antes, los DA han sido ampliamente introducidos en entornos escolares, especialmente en las aulas de escuelas primarias de distintos lugares del mundo. Su vinculación directa con la etapa más temprana de la educación probablemente tenga que ver con su naturaleza didáctica, donde los métodos de enseñanza son en ocasiones menos esquemáticos y más abiertos a propuestas como esta. Justamente en este escenario, se han realizado la mayoría de investigaciones en relación con los DA, dando interesantes resultados sobre sus beneficios, que profundizaremos a continuación.

Los DA han demostrado ser una herramienta valiosa en el contexto educativo, proporcionando múltiples beneficios tanto para la salud física y mental de los estudiantes como para su rendimiento académico. Uno de los principales es la mejora del rendimiento cognitivo. Estas pausas breves ayudan a aumentar la atención y la concentración de los estudiantes, permitiéndoles mantenerse enfocados en sus tareas. Algunas investigaciones clasifican los DA en varios grupos. Tenemos el ejemplo de Weslake y Christian, quienes proponen tres categorías: “Relaxation and breathing brain breaks [pausas cerebrales de relajación y respiración], highly physical brain breaks [pausas cerebrales altamente físicas], and mathematics-related activities [actividades relacionadas con matemáticas]” (2015). Este estudio se llevó a cabo en una clase de matemáticas, por lo cual la última categoría se podría denominar como “brain breaks that related to the subject content [pausas cerebrales relacionadas con el contenido de la asignatura]” (Weslake y Christian, 2015). Esta clasificación nos es especialmente útil a la hora de identificar los beneficios de cada uno de los ejercicios que se pueden proponer a la hora de aplicar los descansos.

<b>HIGH ENJOYMENT &amp; ENGAGEMENT</b>	<b>Physical Activity Brain Breaks</b>	<b>Mathematical Concept Brain Breaks</b>
<b>LOW ENJOYMENT &amp; ENGAGEMENT</b>		<b>Relaxation and Breathing Brain Breaks</b>
	<b>LONG REFOCUS TIME - LOW SCORE</b>	<b>SHORT REFOCUS TIME - HIGH SCORE</b>

Ilustración 2.1. Gráfica diversión-tiempo. (Weslake y Christian, 2015).

Algunas de las variables a tener en cuenta que nos deja este ejemplo son: la diversión, el grado de compromiso y el tiempo que toma volver a concentrarse después de un DA, por lo que una de las ideas concluyentes de esta investigación es “las pausas cerebrales, aunque útiles en el aula, deben elegirse con cuidado y supervisarse atentamente para maximizar su potencial” (Weslake y Christian, 2015).

Además, los DA se relacionan con el aumento de la AF y el bienestar general, reduciendo el comportamiento sedentario y la fatiga. Estas conclusiones provienen de los hallazgos de Lynch, O’Donoghue y Peiris (2022), que situándose en el contexto universitario bajo la hipótesis de que los estudiantes universitarios son en su mayoría sedentarios, lo que puede ser perjudicial para su salud y su proceso de aprendizaje, realizaron la revisión de 14 ensayos relacionados con intervenciones de DA en universidades, sumando un número de casi 6.000 estudiantes, proponiendo dos categorías de ejercicios: “Pausas de movimiento en el aula y aprendizaje físicamente activo” (2022). En este caso, no se hizo una clara diferenciación de los efectos de cada una de las categorías, por lo cual las conclusiones engloban los postulados sobre ambas. Aparte de los beneficios mencionados al principio de este párrafo, también se resalta en este artículo que “los CMB aumentaron la concentración

y la atención de los estudiantes en clase y PAL no tuvo efectos perjudiciales en el rendimiento académico” (Lynch, et al. 2022).

Otro trabajo que realiza una revisión sistemática, en este caso en el entorno escolar, es el de **Pastor et al. (2021)**, que nos dice que “gracias a las mejoras que los DA parecen tener sobre el rendimiento cognitivo, los alumnos podrían tener una mejora en cuanto a la atención y la concentración en el aula, mayor rendimiento académico e incluso una mayor motivación”. Este estudio tiene importantes descubrimientos como el impacto de los tiempos, tipos e intensidad de los DA. Frente a estos tres tópicos, las condiciones que mejor respuesta generan son: “un DA de 5-10 minutos frente a otro de 20 minutos, a una intensidad vigorosa frente a moderada y que el tipo de actividad tenga más carga cognitiva que mecánica” (Pastor et al., 2021). También cabe destacar las variables que este estudio se detiene a revisar, donde destacan el rendimiento académico, la concentración y atención, los niveles de AF, y las actitudes frente a esta.

En resumen, los DA han demostrado ser una estrategia efectiva para mejorar la salud y el rendimiento académico de los estudiantes, pues cabe mencionar que, de los resultados encontrados en estos estudios, no se hallaron efectos negativos sobre el rendimiento o la concentración en ninguno de los casos. Al aumentar la AF, mejorar las funciones cognitivas y reducir el sedentarismo, estas pausas ofrecen numerosos beneficios que justifican su integración en el entorno educativo.

Para sintetizar mejor esta información, a continuación, un breve resumen en formato de lista:

#### **Variables importantes en el estudio de los DA:**

- Grado de diversión, entretenimiento o disfrute.
- Nivel de compromiso o participación y motivación.
- Tiempo para volver a concentrarse.
- Rendimiento académico.

- Capacidad de concentración y atención.
- Niveles de actividad física.
- Actitudes, percepciones y disposición frente a la actividad física.
- Intensidad de los descansos activos (vigorosa vs moderada).
- Carga cognitiva vs física.

**Beneficios más importantes:**

- Mejora del rendimiento cognitivo.
- Aumento de los niveles de actividad física diaria.
- Reducción del sedentarismo y problemas de salud asociados.
- Reducción de la fatiga mental y física.
- Mejora del rendimiento académico con mejores resultados en exámenes y tareas.
- Aumento del enfoque y atención en clase.
- Motivación incrementada.

Estos puntos reflejan cómo los DA pueden ser beneficiosos en múltiples aspectos del entorno educativo, además, careciendo según estos estudios, de efectos negativos en el rendimiento. Por lo cual, desde esta investigación se justifica su integración en entornos académicos, bien sean escolares o universitarios, para mejorar tanto la salud física como mental y el rendimiento académico y cognitivo de los estudiantes.

**2.1.2. Propuestas de intervención recogidas de la literatura científica**

A continuación, se presentarán algunos de los trabajos que han realizado propuestas de intervención en el ámbito educativo, buscando otros puntos que den luz de cara a los objetivos de esta investigación.

En primer lugar, tenemos el programa "**Aprendo Moviéndome**", compuesto por ocho sesiones de DA de 10 y 12 minutos, que se pretenden llevar a cabo en aulas de clase y el patio de una escuela de educación primaria. Este trabajo recoge uno de los puntos mencionados en el anterior apartado, la relación entre la actividad propuesta y los contenidos curriculares:

“Las sesiones han sido diseñadas para trabajar contenidos curriculares de las áreas de conocimiento de Ciencias Sociales, Lengua Castellana y Literatura, Matemáticas, Educación Artística, Inglés y Educación Física de una manera sencilla, lúdica y significativa para los alumnos. Dichas áreas curriculares pertenecen al Real Decreto 126/2014 de Educación Primaria" (Pelaez y Prieto, 2021).

Este trabajo en su desarrollo recoge elementos de un programa llevado a cabo por el Ministerio de Sanidad llamado ¡DAME10!, que también se crea con la premisa de incluir contenidos curriculares en sus actividades. ¡DAME10! será abordado a profundidad en el capítulo ‘Estado de la cuestión’.

Continuando con "**Aprendo Moviéndome**", vale la pena destacar su planteamiento por fases, que incluye:

- “Calentamiento: donde con ayuda del profesor, los alumnos calentarán las partes del cuerpo para disminuir el riesgo de lesiones y para preparar al propio cuerpo hacia la realización de ejercicio físico posteriormente.
- Desarrollo: realización de la actividad.
- Vuelta a la calma: actividades para finalizar y reducir progresivamente la intensidad del esfuerzo” (Pelaez y Prieto, 2021).

Cada una de estas fases se realiza en cada uno de los DA y se centra en la flexibilidad de aplicación para el profesor. Este elemento también será importante cuando revisemos las buenas prácticas comunicativas.

Otra propuesta de intervención interesante es la llevada a cabo por **Pastor et al. (2019)**, que problematiza la falta de tiempo que se dedica a la realización de AF estructurada

dentro del sistema educativo. Para esto se propone un estudio con una muestra de 50 alumnos en una escuela primaria. Este programa constó de 35 sesiones, aplicadas de lunes a viernes, con DA de una duración de 15 minutos con posibilidades de adaptación para las necesidades del curso. La recogida de datos se llevó a cabo a través de una tabla de evaluación con respuestas de SÍ/NO. Los resultados nos dan datos que siguen validando la relación positiva que pueden tener los DA dentro del contexto académico.

“Los resultados conseguidos sustentan la relación positiva entre la actividad física y la mejora en los logros académicos. En este sentido cabe destacar, que observamos estas mejoras en las evaluaciones pasadas de nuevo a ambos grupos después de trabajar los descansos activos, hallando un progreso más significativo en el grupo experimental que el grupo control” (Pastor et al., 2019).

**Galabert et al. (2023)** nos presenta un estudio que buscó analizar los efectos de los DA sobre la atención selectiva. Para esta investigación, se trabajó con tres grupos. “El primer grupo experimental realizó un descanso pasivo basado en la lectura, el segundo un descanso activo basado en actividad física interválica de intensidad moderada y el tercer grupo un descanso activo basado en actividad física interválica de alta intensidad” (Galabert et al. 2023).

Los resultados en este caso arrojaron que el tercer grupo, que realizó un DA de alta intensidad, presentó una mejora frente a los otros dos grupos. Dejando en este caso una propuesta de DA de alta intensidad en términos de favorecer la atención selectiva. A continuación, la figura 2 muestra de manera clara cada uno de los grupos con los que se trabajó en esta investigación, además de los ejercicios que se llevaron a cabo con ellos.

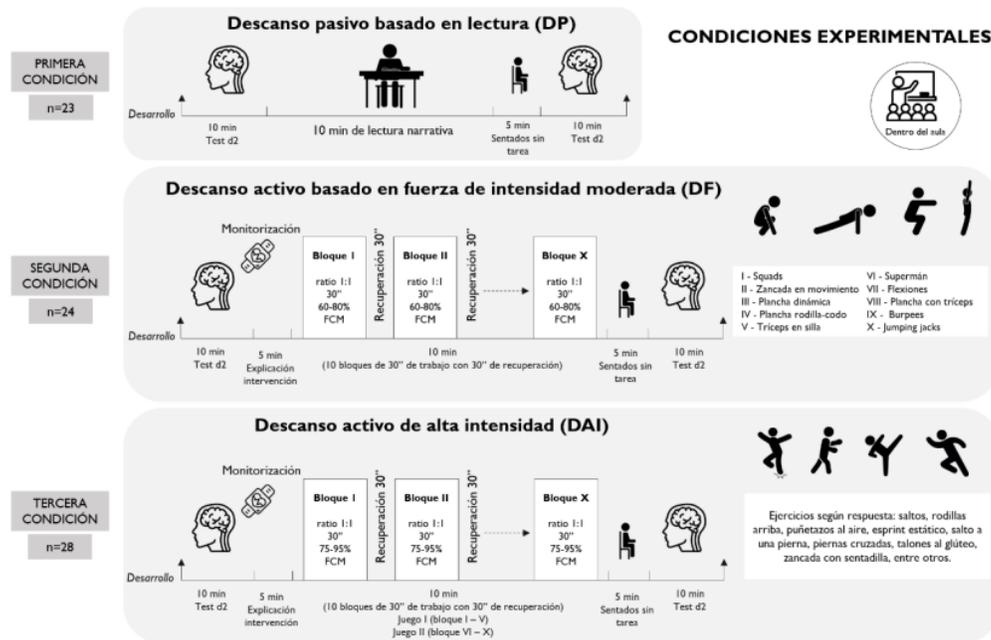


Ilustración 2.2. Condiciones experimentales de la investigación. (Galabert et al., 2023).

La problemática recurrente en los estudios sobre DA es clara: en los contextos educativos no se realiza suficiente AF y se necesitan herramientas efectivas para abordar esta deficiencia. Los beneficios de integrar DA en el ámbito educativo son evidentes, tanto en términos de salud física y mental como de rendimiento académico. Aunque los resultados científicos aún no son concluyentes debido a la falta de más estudios prácticos a gran escala, la evidencia disponible sugiere que los DA son una herramienta prometedora que podría integrarse de manera efectiva en los programas curriculares universitarios.

La apuesta de este trabajo es continuar el estudio de estos casos, llevando a cabo una intervención real a través de una campaña de comunicación con fines sociales, con el objetivo de promover la práctica de DA y contribuir a la mejora del bienestar y el rendimiento académico de la comunidad universitaria.

## 2.2. Actividad física e inactividad física

En el punto anterior vimos que el concepto de actividad física (AF) se presenta frecuentemente cuando hablamos de descansos activos (DA), por lo que se hace necesario distinguir entre tres conceptos que se confunden frecuentemente; estos son: actividad física, ejercicio físico y deporte. La siguiente tabla será de ayuda para tener claras sus principales diferencias:

Concepto	Definición	Ejemplos
<b>Actividad física</b>	Cualquier tipo de actividad que implica movimiento corporal con el consiguiente gasto de energía asociado.	Dar un paseo, levantarse y sentarse, realizar labores de aseo en casa.
<b>Ejercicio físico</b>	Una actividad planificada, estructurada y repetitiva que busca un objetivo claro y que, sin embargo, puede ser variable.	Correr, entrenar en el gimnasio, montar en bicicleta, nadar, bailar.
<b>Deporte</b>	Es un ejercicio físico en donde se compite, hay normas para cumplir y una clasificación para determinar un ganador.	Fútbol, baloncesto, tenis, atletismo, ciclismo.

*Tabla 2.1. Actividad física, ejercicio físico y deporte. Basado en ISAF (2022).*

Algunas fuentes solo distinguen entre AF y deporte o ejercicio físico y deporte, sin embargo, la distinción hecha en esta tabla, con información tomada del Instituto de Ciencias de la Salud y la Actividad Física<sup>5</sup>, es la más pertinente para cumplir con los fines de esta investigación. Realizada esta aclaración, pasamos a abordar algunas investigaciones que se encargan de mostrar beneficios de la AF y riesgos de la inactividad.

---

<sup>5</sup> “Diferencias entre actividad física y ejercicio físico” (2022). <https://blog.institutoisaf.es/que-diferencia-hay-entre-actividad-fisica-ejercicio-fisico-y-deporte>

### 2.2.1. Inactividad física: causas y riesgos

La inactividad física es un problema de salud pública global que afecta a una gran parte de la población. Caracterizada por la falta de movimiento suficiente para mantener una buena salud, esta condición tiene serias implicaciones para el bienestar general y sus riesgos asociados son significativos. A continuación, abordaremos algunos textos que nos hablan un poco de causas y riesgos.

La OMS nos dice que “los modos de vida son cada vez más sedentarios por el uso del transporte motorizado y la utilización cada vez mayor de pantallas para el trabajo, la educación y las actividades recreativas” (2022). Si bien esta es una explicación satisfactoria cuando queremos mirar el problema en términos generales, distintos artículos científicos dan algunas explicaciones más específicas sobre las causas de la inactividad.

Un estudio de **Jiménez et al. (2021)** analiza la relación entre la AF y varios indicadores de salud física y psicológica, así como la influencia de factores sociodemográficos en una muestra de 761 estudiantes adolescentes en La Rioja, España. Este estudio, al contar con una muestra importante de estudiantes y enfocarse en este grupo de edad, da pistas clave de cara a los intereses de esta investigación, orientada al rango de edad de jóvenes, que definimos en un principio. El objetivo principal del estudio fue determinar los factores predictivos asociados a un bajo nivel de AF en los adolescentes, encontrando que:

“Tener mayor edad, ser chica, poseer un NSE (nivel socioeconómico) bajo/medio, residir en entornos desfavorables para la AF (actividad física), no realizar actividades deportivas extraescolares y estar disconforme con la imagen corporal, resultaron ser factores predictores de un nivel de AF bajo. Asimismo, la AF reportó asociaciones positivas con la CVRS (calidad de vida relacionada con la salud), autoestima, horas de sueño nocturno, DM (dieta mediterránea) y VO<sub>2</sub>máx (cantidad máxima de oxígeno)” (Jiménez et al., 2021).

Algunas de las causas que apuntan a estos resultados tienen que ver, en el caso de la inactividad física predominante en chicas, con un modelo masculinizado del deporte y la insatisfacción corporal en algunas circunstancias. Por su parte, los adolescentes de mayor edad dedican más tiempo a actividades de ocio sedentario, a la vez que aumentan su dedicación en términos de tiempo a sus pares y a tareas escolares. Respecto al NSE, el estudio de **Jiménez et al. (2021)** también destaca que otras investigaciones han mostrado un menor número de pasos y un incremento en el tiempo dedicado a hábitos sedentarios cuando el NSE es bajo.

Como se puede ver, los factores predictores sociodemográficos tienen un importante impacto en el interés y disposición para la realización de actividad o ejercicio físico en este momento clave del desarrollo físico y mental. Teniendo esto en cuenta, las acciones llevadas a cabo en contextos universitarios deben contemplar que el abandono de la práctica de algún deporte, ejercicio o AF se da por lo general en una etapa anterior a la universitaria y cualquier ejercicio de comunicación que se realice con el fin de reducir el sedentarismo, debe tener en cuenta este reto.

Otro trabajo con importantes resultados es el de **Martínez et al. (2012)**, que buscó identificar los motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes. Con una representativa muestra de 2.859 adolescentes entre los 13 y los 18 años, este grupo de investigadores tuvo como fin complementar la información de otros estudios que nos dicen que la falta de tiempo y el aburrimiento o pereza por la actividad constituyen los elementos de deserción más comunes. Este estudio descubrió algunos hechos de interés, como que el nivel de intención por realizar AF está muy por encima de los niveles reales de práctica. Reforzando lo visto en la anterior investigación, “respecto a la edad, se aprecia un aumento en el abandono por estudios, pasando de un 23,7% a los 13 años hasta un 42,05% a los 17-18 años. De igual forma, la pereza aumenta de un 11,8% a los 13 años a un 20,75% a los 17-18 como motivo de abandono de la práctica” (Martínez et al., 2012).

Cabe destacar también la división de motivos extrínsecos e intrínsecos para el abandono de la práctica:

- “Motivos extrínsecos: los jóvenes adolescentes que manifiestan motivos de carácter extrínseco, tales como la falta de tiempo por la exigencia del estudio o la falta de instalaciones, podrían catalogarse como adolescentes interesados por la práctica, pero de poca participación a pesar de su buena predisposición” (Martínez et al., 2012).
- “Motivos intrínsecos: Por el contrario, los jóvenes que alegan motivos de carácter intrínseco, como la pereza, podrían relacionarse con una disminución en el interés y el gusto por la práctica físico-deportiva.” (Martínez et al., 2012).

Este estudio viene a confirmar que la exigencia de los estudios y la pereza suponen los principales motivos de abandono de la práctica física y deportiva en la etapa adolescente, añadiendo que el género y la edad son factores significativos que condicionan el interés y los motivos de abandono.

De estos dos estudios se resalta el papel que las instituciones deben cumplir para brindar espacios curriculares para la AF, sumado a esto se habla de la importancia de educar en la gestión del tiempo, pues un tema que puede tener un impacto tan importante en la salud humana, debe ser tomado con la misma seriedad que cualquier otro programa académico, más aun teniendo en cuenta que las clases de educación física no llegan a cumplir con los requerimientos de AF recomendados por las organizaciones internacionales de salud como la OMS. A propósito de la salud, para cerrar este apartado, abordaremos la investigación de **Colomer y Puig (2022)** sobre el impacto de la inactividad física y el sedentarismo en la salud.

En esta investigación, dirigida a profesionales de la salud, se brindan pautas para identificar y abordar la inactividad física y el sedentarismo en sus consultas. Sobre la falta de actividad se dice que “la inactividad se encuentra entre los cinco principales factores de riesgo cardiovascular (FRCV) y se asocia con un mayor riesgo de enfermedades como la hipertensión, el cáncer y la diabetes mellitus tipo 2” (Colomer y Puig, 2022). Por su parte,

se abordan los beneficios de integrar la AF en la rutina, “en concreto, el ejercicio físico es reconocido como la intervención más eficiente, rentable y accesible para prevenir, tratar y rehabilitar más de 35 enfermedades y situaciones de salud que incluyen enfermedades cardiovasculares y sus principales factores de riesgo” (Colomer y Puig, 2022). Para sintetizar la información de este artículo, a continuación, se presenta una tabla con los beneficios de la AF y los riesgos asociados a su ausencia:

Beneficios de la Actividad Física:	Riesgos de la Inactividad Física y el Sedentarismo:
Reducción de la mortalidad por todas las causas, especialmente la mortalidad cardiovascular.	Incremento del riesgo de enfermedades crónicas, como enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, dislipemias, osteoporosis, y ciertos tipos de cáncer.
Reducción de la incidencia de hipertensión.	Aumento del riesgo de muerte por cualquier causa.
Prevención de ciertos tipos de cáncer (vejiga, mama, colon, endometrio, estómago, riñón, y adenocarcinoma de esófago), también diabetes mellitus tipo 2.	Mayor riesgo de discapacidad y mala calidad de vida.
Beneficios para la salud mental, con una menor presencia de síntomas de ansiedad y depresión.	Riesgo cardiovascular y metabólico asociado con el sedentarismo prolongado, especialmente cuando se superan las 7 horas diarias de comportamiento sedentario.
Mejora de la salud cognitiva y del sueño.	Impacto negativo en la salud músculo-esquelética y metabólica, con posibles consecuencias a largo plazo en la salud general y el bienestar.

*Tabla 2.2. Beneficios de la AF y riesgos de la inactividad. Basado en Colomer y Puig (2022).*

### 2.2.2. Actividad física y salud (física y mental)

Como se aprecia en el anterior apartado, los beneficios de la AF son múltiples, por lo que se puede denominar como un componente esencial para el mantenimiento de una

buena salud y bienestar general. Además de sus beneficios físicos, tiene también un impacto significativo en la salud mental, como veremos en las próximas investigaciones. La combinación de estos efectos positivos convierte a la AF en una herramienta fundamental para la consolidación de un estilo de vida más saludable y equilibrado.

En estudios como el de **Perea-Caballero et al. (2019)**, se resalta la importancia de la AF en la salud general, destacando sus múltiples beneficios en las distintas etapas de la vida. En la infancia y adolescencia, la AF favorece el crecimiento de músculos y huesos, mejora las habilidades motoras, y puede impactar positivamente en el rendimiento escolar y en el desarrollo social y cognitivo. Además, también nos dice que “a largo plazo los adolescentes se protegen disminuyendo el riesgo de abuso de sustancias, como alcohol, tabaquismo u otras drogas” (Perea-Caballero et al. 2019). Este hecho tiene un impacto directo sobre el interés de esta investigación, poniendo a la AF no solo como aliada de la salud en términos directos, sino que también indirectamente atacando el problema del ocio pasivo y las consecuencias que este puede tener, bien sea desde el uso de pantallas, hasta el consumo de sustancias. Este artículo también aborda la salud mental, sin embargo, sus datos están situados en México, donde se llevó a cabo la investigación, por lo cual el siguiente texto recoge una revisión sistemática más amplia de este tema.

En **Barbosa y Urrea (2018)** se lleva a cabo esta revisión, explorando cómo AF y deporte influyen en el estado de salud físico y mental. Recuperando distintos autores, adjuntaremos algunas de las citas importantes de este texto a modo de lista:

- “La práctica físico-deportiva tiene un efecto positivo sobre la salud física y mental debido a que produce liberación de endorfinas, lo que conlleva a una reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés. En tanto que cualquier tipo de actividad física, ya sea de bajo o alto impacto, liberan estas sustancias que actúan directamente sobre el cerebro produciendo sensación de bienestar y relajación inmediata. Además, inhiben las fibras nerviosas que transmiten el dolor, generando analgesia y sedación” (Arruza et al., 2004; Martinsen, 2004; Paffenbarger, Lee y Leung, 2004, como se citó en Barbosa y Urrea 2018).

- “Además, el ejercicio habitual puede generar cambios estructurales permanentes en el cerebro, un estudio realizado por Fabel y Kempermann (2008) evidenció que la actividad física, especialmente ejercida durante períodos largos de tiempo, puede indicar al cerebro una mayor probabilidad de experimentar situaciones ricas en complejidad y novedad que presumiblemente benefician el desarrollo de nuevas neuronas” (Barbosa y Urrea, 2018).
- “La relación entre deporte, actividad física y salud mental, se demuestra en diversos estudios, los cuales han puesto de manifiesto que la práctica regular de actividad física produce un aumento de la autoconfianza, sensación de bienestar y mejora del funcionamiento cognitivo. Generando un impacto directo sobre la salud psicológica, la calidad de vida, la mejora de los estados emocionales y el autoconcepto, así como disminuciones en los niveles de ansiedad, depresión y estrés, en una amplia variedad de poblaciones, sobre todo no clínicas” (Fox, 1999; Márquez y Garatachea, 2013, como se citó en Barbosa y Urrea 2018).
- Por último, se destaca que “La presente revisión refleja que existen un buen número de estudios pertinentes, pero aún se debe recorrer un camino con futuras investigaciones encaminadas a la prevención, promoción y tratamiento de patologías físicas y mentales, desempeñando la participación del deporte y la actividad física con aportes importantes tanto a nivel terapéutico como preventivo, basados en la promoción de estilos de vida saludable” (Barbosa y Urrea, 2018).

Como se puede ver, son múltiples las investigaciones que vinculan a la AF con una mejor calidad de vida. Tal como se aprecia, la salud mental también se puede ver muy beneficiada con el aumento de la actividad; esto se hace relevante teniendo en cuenta los datos sobre condiciones como ansiedad y depresión que se reportan en adolescentes y jóvenes actualmente. Estos datos los revisaremos cuando pasemos al ‘estado de la cuestión’. De momento, es de destacar que cualquier intervención llevada a cabo en términos de salud tiene que tener presente estos dos niveles de la salud humana. Sin

embargo, este proyecto se vale de una herramienta que hace una profundización valiosa en las categorías de salud humana, el modelo One Health (una sola salud).

### 2.3. Explorando One Health

En los últimos años, la salud ha vuelto a ser uno de los temas que ocupa los titulares de los diferentes medios. La pandemia producto del COVID-19 reavivó profundamente el diálogo sobre este tema que, si bien es de primer nivel, no se trata con la seriedad que requiere en muchas ocasiones. Este momento histórico evidenció no solo la necesidad de que la salud esté presente en más escenarios de discusión, sino que también puso de manifiesto la importancia de generar diálogos interdisciplinarios que pongan sobre la mesa alternativas que se encarguen de trabajar la salud más allá de la sanidad. Una de estas alternativas que busca llevar la salud al campo de la interdisciplinariedad es “One-Health” (una sola salud), un enfoque teórico de acción, de aplicación práctica y abanderado por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), que busca visibilizar la interrelación entre la salud de la especie humana, los animales y los ecosistemas. A continuación, presentaremos este concepto, abordando un poco de su historia y resaltando su pertenencia en el contexto actual de cara a mostrar su relevancia para esta investigación.

Si bien el concepto “One Health” es relativamente reciente, la relación entre la salud humana y el entorno que nos rodea es un tema que se discute ampliamente en el sector de la medicina y la veterinaria desde principios del siglo XIX. Podemos encontrar su origen a través de Rudolf Virchow, quien acuñó el término “zoonosis” para referirse a una enfermedad infecciosa que se transmite de animales a personas. A partir de este momento, varios médicos y veterinarios se encargaron de evidenciar los vínculos entre la medicina humana y la veterinaria, hasta que en 1964 aparecería el concepto de “One Medicine” de la mano del Dr. Calvin Schwabe<sup>6</sup>. Este concepto estaría muy presente en las investigaciones que se interesaban por los vínculos entre la salud humana y animal durante el resto del siglo

---

<sup>6</sup> “One Health History” (2024). [https://www.cdc.gov/one-health/about/one-health-history.html? CDC\\_AAref\\_Val](https://www.cdc.gov/one-health/about/one-health-history.html?CDC_AAref_Val)

XX. Pero fue a inicios de este donde surge el término “One Health” que vería la luz en 2004, de la mano de la Sociedad de Conservación de Vida Salvaje con el documento “Manhattan Principles”.

A partir de este momento, el concepto ha sido ampliamente utilizado y ha estado presente en los escenarios de emergencia sanitaria, producto de los distintos virus que hemos vivido en este siglo. Sin embargo, este enfoque aún tiene mucho camino por labrar y quienes trabajan con él reconocen que:

“Demostrar el valor añadido de "una sola salud" en comparación con los enfoques sectoriales separados convencionales es la principal tarea que queda por delante, y representa la agenda inacabada de "una sola salud" con vistas a nuevos desarrollos conceptuales sistémicos” (Zinsstag et al., 2011).

Ya desde principios del siglo XXI, este enfoque ha ampliado su visión al entorno que nos rodea y se han introducido conceptos como “salud ecosistémica” (Rapport et al., 1999), que han venido a alimentar una perspectiva que, como se menciona anteriormente, está aún en construcción. Las definiciones más recientes que podemos encontrar agrupan los tres temas: “One Health es un planteamiento para garantizar el bienestar de las personas, los animales y el medio ambiente mediante la colaboración en la resolución de problemas a escala local, nacional y mundial” (Mackenzie y Jeggo, 2019).

También es importante añadir que, en los últimos años, la ONU ha adoptado este concepto para distintas líneas de trabajo de sus organismos especializados. Desde la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) se “promueve la aplicación del enfoque “una sola salud” como parte de la transformación del sistema agroalimentario a favor de la salud de las personas, animales, plantas y el medio ambiente” (s.f.). Por su parte, la OMS aborda One Health como “un enfoque para optimizar la salud de las personas, los animales y los ecosistemas mediante la integración de estos campos, en lugar de tratarlos por separado” (2023).

La figura 3 explica de forma más clara la multidimensionalidad de este concepto:

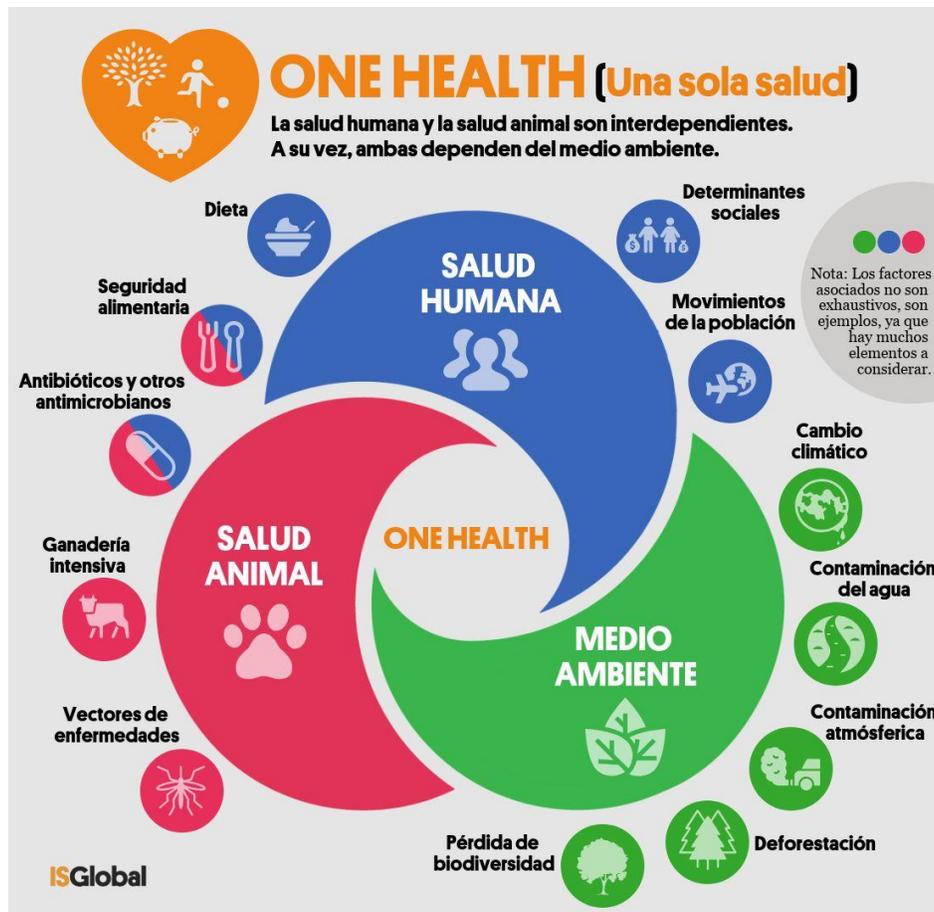


Ilustración 2.3. One Health (una sola salud). (Instituto de Salud Global Barcelona, 2021).

Las distintas miradas sobre este modelo tienen un punto común: tanto la OMS como académicos y profesionales de la salud reconocen que este abordaje es pertinente, en tanto exige la colaboración entre distintos sectores, siendo la respuesta a un problema que no se puede combatir mirando la salud desde una óptica que asume las disciplinas como separadas y ajenas. “Los problemas sanitarios actuales son a menudo complejos, transfronterizos, multifactoriales y afectan a varias especies, y si se abordan desde un punto de vista puramente médico, veterinario o ecológico, es poco probable que se produzcan estrategias de mitigación sostenibles” (Mackenzie y Jeggo, 2019).

### 2.3.1. Salud digital: una innovación para el modelo One Health

Como se mencionó en el capítulo anterior, este marco conceptual propone categorías de la salud humana, más allá de la salud física y mental<sup>7</sup>, es importante considerar cómo factores extrínsecos tienen un enorme impacto sobre la salud, convirtiéndose en agentes que a día de hoy no están del todo categorizados. En este apartado abordar algunas investigaciones que se vienen haciendo tanto desde el concepto de salud digital o e-salud avalado por la ONU, como desde los estudios que miden el impacto de las pantallas en la salud humana.

La integración de herramientas digitales para distintos tratamientos en salud se conceptualiza como ciber salud; sin embargo, existe un concepto que va más allá: “La salud digital amplía el concepto de ciber salud en la medida en que incluye a los consumidores digitales, junto a una gama más amplia de dispositivos inteligentes y conectados. También abarca otros usos de las tecnologías digitales en el ámbito de la salud, como la internet de las cosas, la informática avanzada, la analítica de macrodatos, la inteligencia artificial y el aprendizaje automático y la robótica” (OMS, 2021). Este enfoque, más allá de centrarse en los dispositivos como herramientas para la salud, se encarga también de asumir el rol de los seres humanos como consumidores de tecnologías, por lo que cabe incluir este concepto junto a otras categorías de la salud humana.

Uno de los temas más importantes en relación con esto, es el uso de pantallas. Según distintos autores, el aumento del tiempo frente a pantallas está vinculado a patrones de dieta insalubres, mala calidad del sueño, mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad infantil y problemas de salud mental, incluyendo inatención, ansiedad y depresión. Asimismo, se relaciona con una disminución en la autoestima, el rendimiento académico y las habilidades sociales. Todo esto se puede constatar en **Moreno y Galiano (2019)**, quienes, a través de una revisión sistemática de autores, recogen estos puntos en común de la literatura sobre la salud y uso de pantallas, especialmente en niños,

---

<sup>7</sup> “One Health”. Transito UVa. <https://transito.uva.es/one-health/>

adolescentes y jóvenes. Por último, hacen un llamado a instituciones y padres diciendo que "para abordar esta situación hace falta no solo disponer de recomendaciones claras de las sociedades científicas, sino también medidas de las autoridades sanitarias y educativas" (Moreno y Galiano, 2019).

La ciber salud y la salud digital se destacan como conceptos clave, incluyendo dispositivos inteligentes y tecnologías avanzadas como la inteligencia artificial y la robótica. En particular, el uso excesivo de pantallas se asocia con efectos adversos en la salud física y mental, como problemas de dieta, sueño, enfermedades cardiovasculares y salud mental en niños y adolescentes. Sin embargo, la intención de este trabajo no es satanizar el uso de pantallas. Por el contrario, se aboga por una integración saludable de estas tecnologías, siguiendo las recomendaciones científicas y medidas de las autoridades para maximizar los beneficios de la salud digital en el marco del enfoque One Health.

## **2.4. Comunicación para la Salud**

Habiendo entrado en detalle respecto a los DA, su importancia para la salud y un enfoque que puede servir como alternativa para las discusiones en esta materia, es momento de abordar el área de la comunicación. Este proyecto tiene como elemento central una campaña, por lo que es clave introducir la teoría sobre este tema de cara a la elaboración de la misma. Es por eso que, en este apartado, veremos algunas investigaciones que abordan el área de la Comunicación para la Salud.

Busse y Godoy nos brindan una primera definición: "La comunicación en salud ha sido definida como el arte y las técnicas para informar, influir y motivar al público sobre temas de salud relevantes desde la perspectiva individual, comunitaria e institucional" (2016).

Respecto a su historia, nos cuentan que surgió en la década de 1950 en Estados Unidos y fue evolucionando desde las comunicaciones terapéuticas hasta consolidarse como Comunicación para la Salud. Sobre esto nos dicen que "la nueva denominación fue

más allá de la relación interpersonal médico-paciente para incluir especialidades como la comunicación organizacional, la creación de contenidos, la persuasión, el marketing social y los efectos de los medios de comunicación” (Busse y Godoy, 2016). Para cerrar, es importante destacar que este artículo se justifica sobre tres pilares que vale la pena resaltar. En primer lugar, la profundidad teórico-académica de esta área, en tanto su naturaleza multidisciplinar la enriquece. Como segundo punto se destaca el interés público que tiene un campo como la salud. Por último, se habla de su importancia económica para el erario público.

Por su parte, **Ríos (2011)** nos brinda una visión panorámica de esta área, realizando una revisión del concepto desde distintas miradas teóricas y metodológicas. Una de las primeras afirmaciones de este texto nos dice que la relevancia de la Comunicación para la Salud va más allá de la relación entre médicos y pacientes o medios masivos de comunicación, pues aquí se destacan también la construcción de mensajes de salud, campañas y propagación de información para la población. Teniendo esto en cuenta, este paradigma es ampliamente útil de cara al interés de este proyecto.

Este artículo, además de abordar algunas miradas conceptuales, también se ocupa de algunos de los modelos teóricos en relación a la Comunicación para la Salud. Sobre este tema se nos dice de entrada que:

“Dos conceptos clave dominan las teorías cognoscitivas del comportamiento en los niveles individual e interpersonal:

1. El comportamiento se considera mediado por el conocimiento, es decir, lo que sabemos y lo que creemos afecta a la manera como actuamos.
2. El conocimiento es necesario, pero no suficiente para producir cambio de comportamiento. También desempeñan funciones importantes las percepciones, los sentimientos, la motivación, las aptitudes y los factores del entorno social” (Ríos, 2011).

Este enfoque que pone la lupa sobre el comportamiento y el conocimiento, nos acerca al modelo CAP (Conocimientos, Actitudes y Prácticas) que revisaremos más adelante. Muchas de las teorías sobre la Comunicación para la Salud tienen muy en cuenta este punto, puesto que, si bien la importancia de la salud es algo prácticamente indiscutido, muchas de las actitudes y prácticas en relación a esta, van en contra de lo que los propios conocimientos podrían indicar. Una de estas teorías es el Modelo de Creencias de Salud, desarrollado para entender la naturaleza de las acciones individuales de cara a la salud preventiva.

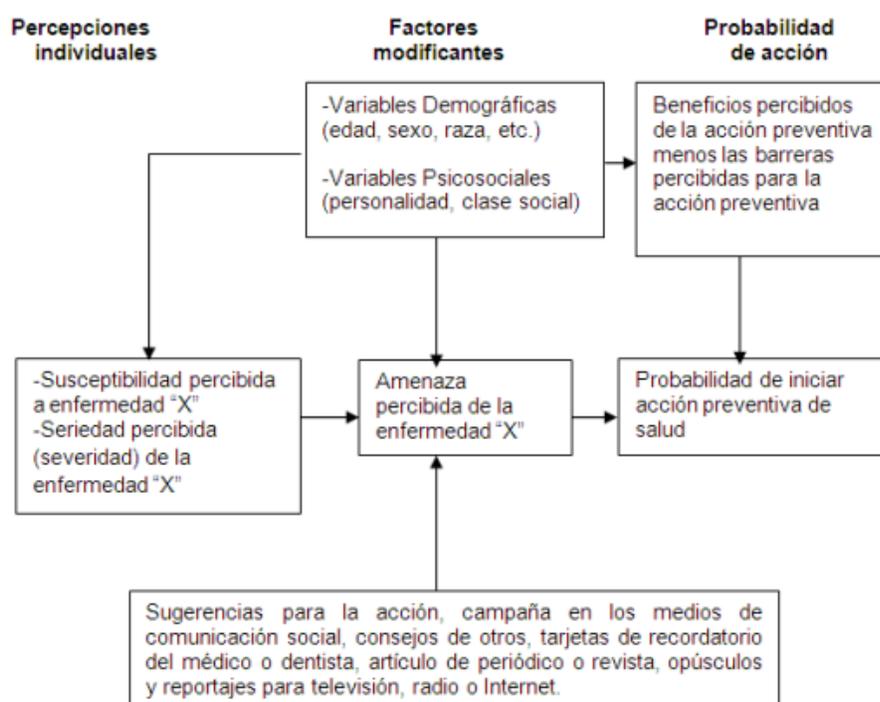


Ilustración 2.4. Modelo creencias de la salud (Organización Panamericana de la salud, 2001, como se citó en Ríos, 2011).

Este es uno de los modelos más influyentes en el campo de la Comunicación para la Salud. **Ríos (2011)** nos describe los tres elementos de los cuales se compone:

- “Las percepciones individuales basadas en la susceptibilidad y severidad de las enfermedades.

- Las percepciones individuales de los beneficios y barreras para tomar una acción preventiva.
- Las claves disponibles para el individuo que podrían estimularlo a ocuparse en una actividad preventiva de salud” (Ríos, 2011).

Otra teoría importante es la de la Acción Razonada (Fishbein y Ajzen, 1981). Esta teoría: “asume que la mayoría de las conductas están determinadas por creencias ocultas que se derivan de y están sostenidas por el patrón cultural y social de las sociedades en las que se vive” (Ríos, 2011). A su vez, habla del compromiso de las personas con estas conductas y cómo esto está mediado por sus intenciones, que se ven atravesadas por actitudes, percepciones e interpretaciones. Para entender esto mejor, Ríos nos dice que “La Teoría de Acción Razonada sostiene que cualquier variable externa al modelo propuesto (características demográficas, situacionales o de personalidad) puede influir sobre la intención y también, indirectamente, sobre la conducta real, solo si influye sobre el componente actitudinal y/o sobre el componente normativo y/o sobre sus pesajes respectivos” (Ríos, 2011), con esto, vemos que estamos ante una teoría que pone un gran peso sobre la actitud de las personas de cara a llevar a cabo una acción para la salud.

Estos modelos nos dejan una reflexión importante: trabajar en las actitudes es fundamental para fomentar buenas prácticas en salud porque estas actitudes son determinantes clave en la adopción y sostenibilidad de comportamientos o prácticas saludables. Las intervenciones deben centrarse en modificar percepciones, destacar beneficios, reducir barreras y aprovechar claves de estímulo para lograr cambios significativos y duraderos en la salud pública.

Por último, cabe resaltar que durante gran parte del artículo el autor coloca la mirada sobre la Comunicación para el Cambio Social, por lo que la siguiente cita se hace relevante de cara a introducir el próximo apartado: “Es meritorio hacer un análisis ponderado de los principales conceptos y modelos teóricos predominantes en el campo de la comunicación en salud. Además, es pertinente examinar de qué forma el innovador paradigma de la Comunicación para el Cambio Social se convierte en una aportación

significativa para el entendimiento de los procesos que pretenden cambios de conducta en la población” (Ríos, 2011).

## **2.5. Comunicación para el Cambio Social**

La Comunicación para el Cambio Social surge como una evolución de la Comunicación para el Desarrollo, un campo que tradicionalmente se ha centrado en el uso de estrategias comunicativas para promover el progreso socioeconómico en diversas comunidades. Mientras que la Comunicación para el Desarrollo se ha concentrado en abordar cuestiones de desarrollo sostenible y equidad, la Comunicación para el Cambio Social amplía este enfoque al profundizar en cómo el diálogo y la participación comunitaria pueden generar transformaciones profundas y sostenibles en la conducta y las actitudes de la población. Este paradigma innovador no solo se centra en la transmisión de información, sino que también enfatiza en la importancia de las interacciones humanas y la colaboración como motores de cambio. Por ello, es importante revisar su historia y algunos modelos clave de la Comunicación para el Cambio Social, con el objetivo de identificar los aportes más relevantes y aplicables a este proyecto.

Como se menciona en el párrafo anterior, la Comunicación para el Cambio Social se presenta como un paradigma reformulado, que recoge parte del camino recorrido por la Comunicación para el Desarrollo y por la Comunicación Participativa, pero con una importante diferencia. “Lo esencial es que cuestiona el concepto de un desarrollo que no cuente con la participación de los sectores directamente afectados, y promueve una comunicación que haga efectiva la participación comunitaria, particularmente de los sectores más pobres y aislados” (Gumucio, 2011). Gracias a esto, este paradigma ha logrado tener una mirada mucho más amplia de la comunicación y de sus herramientas de cara a la transmisión de sus mensajes.

Por ejemplo, una de estas herramientas han sido los modelos alternativos de comunicación, que, junto al marketing social han protagonizado la comunicación de las

ONG en la actualidad. “Organizaciones como la UNESCO y UNICEF entre otras se han dado a la tarea de promover grandes movilizaciones sociales a través de la Comunicación para el Cambio Social. Estas acciones han propiciado la utilización de múltiples estrategias participativas para beneficio de los pueblos marginados. Además, han logrado competir con el marketing social, el cual ha sido fuertemente impulsado por USAID. El marketing social es basado en el uso de los medios masivos de difusión y estrategias de campaña en las que la población objeto de la comunicación recibe mensajes homogéneos” (Ríos, 2011).

### 2.5.1. Modelos alternativos de la Comunicación para el Cambio Social

Hasta ahora hemos visto la importancia de este paradigma para las diferentes organizaciones sociales, pero no todos los modelos dentro del campo de la Comunicación para el Cambio Social tienen una carga necesariamente institucional, como nos dice Gumucio: “La comunicación alternativa es quizá el modelo menos institucional; de hecho, no es un modelo. Surgió como una gran variedad de experiencias, dispersas a lo largo y ancho del planeta, y sólo posteriormente se trató de elaborar una teoría alrededor de ella” (Downing, 1984, como se cita en Gumucio, 2011).

La comunicación alternativa surge como respuesta a la exclusión de ciertos grupos sociales que buscaban un espacio de expresión pública. Estos grupos crearon radios comunitarias, revistas, diarios populares y pequeños canales de televisión locales para levantar su voz, a menudo enfrentando la represión de los medios hegemónicos. El aspecto clave de la comunicación alternativa es la apropiación de los medios, que implica el desarrollo de la capacidad comunitaria para usar la comunicación como una herramienta en las luchas sociales. Esto va más allá de la simple propiedad de los medios y tecnología; “la comunicación alternativa —también conocida como popular, radical, horizontal, dialógica, endógena— no era un medio para el desarrollo, sino un fin en sí: la conquista de la palabra, el mecanismo de participación en la sociedad” (Gumucio, 2011).

Esto nos deja ver la fuerza del paradigma de la Comunicación para el Cambio Social, una fuerza que se sostiene en su adaptabilidad, tanto de medios como de temas. La Comunicación para el Cambio Social no solo se limita a ser un canal de transmisión de información, sino que actúa como un agente transformador que empodera a las comunidades al darles voz y capacidad de participación activa en la sociedad. Esta capacidad de adaptación permite que los mensajes y las herramientas comunicativas se ajusten a las realidades locales, respetando las particularidades culturales y contextuales de cada comunidad.

Para este proyecto, es crucial considerar el alcance institucional, sin dejar de lado la importancia de un modelo capaz de desarrollar herramientas para comunicar desde lo local. Esta aproximación asegura que las estrategias de comunicación sean pertinentes y efectivas, abordando directamente las necesidades del grupo específico con el cual se trabajará. Además, al fortalecer las capacidades locales, se promueve una mayor sostenibilidad y autonomía en los procesos de cambio social. Enfrentarse al reto de acercarse a un público diverso requiere esta dualidad: una sólida estructura institucional y una base local robusta que permita una interacción genuina y significativa con las comunidades.

En el próximo apartado exploraremos otro de los modelos, que nos sitúa aún más en la Comunicación para el Cambio Social de cara a los objetivos de este trabajo. La educación o edu-entretenimiento, como estrategia que combina elementos de la educación y el entretenimiento con el objetivo de comunicar mensajes educativos de una manera atractiva y efectiva, por lo que en las siguientes líneas estaremos viendo su historia y su relevancia para este proyecto.

## **2.6. Estrategias comunicativas para el aprendizaje: Edu-comunicación, gamificación y CAP**

En el ámbito de la comunicación y el aprendizaje, se han desarrollado diversas estrategias innovadoras que buscan no solo informar, sino también motivar y cambiar

comportamientos en las distintas poblaciones a las cuales se dirige. Tres de estas herramientas, que han demostrado ser efectivas en diferentes contextos educativos y de salud, son la edu-comunicación, la gamificación y el modelo de Conocimiento, Actitud y Práctica (CAP). La edu-comunicación se centra en el uso de métodos participativos y dialógicos para fomentar el aprendizaje y el cambio social. La gamificación, por su parte, introduce elementos de juego en actividades no lúdicas para aumentar la motivación y el compromiso de los participantes. El modelo CAP se enfoca en transformar el conocimiento adquirido en actitudes positivas y prácticas saludables. Estas estrategias, al compartir un enfoque participativo, se complementan entre sí y ofrecen un marco robusto para diseñar e implementar campañas efectivas. En este apartado, se explorará cómo la integración de estas herramientas puede potenciar la promoción de DA en el entorno universitario, mejorando tanto el bienestar físico como mental de los estudiantes.

### 2.6.1. Edu-comunicación

Para continuar con la edu-comunicación, es preciso acercarnos a la revisión que realiza **Barranquero (2007)**, pasando por su historia, sus herramientas y los desafíos a los que se enfrenta este modelo en este siglo. Como mencionamos anteriormente, la edu-comunicación para el cambio social es una disciplina que se ha desarrollado como respuesta a las necesidades de comunicación de los sectores más desprotegidos de la sociedad y a las demandas de un contexto global en constante cambio.

Como se vio en el apartado anterior, el paradigma de Comunicación para el Cambio Social en su origen se vio fuertemente vinculado con la idea de desarrollo y progreso socioeconómico; como nos dice Barranquero, “la problemática del desarrollo ha sido una idea motriz y transversal de los más diversos ámbitos de la filosofía y las ciencias sociales. Derivada de la concepción de progreso de la Ilustración, la noción emerge con fuerza después de la II Guerra Mundial (1945), en el concierto de la reconstrucción de Occidente” (2007). Sin embargo, las críticas en los años sesenta y setenta, especialmente desde las teorías de la dependencia, señalaron la ineficacia y el etnocentrismo de estos proyectos, lo

que condujo a una visión más holística y social del desarrollo y de la comunicación derivada de este.

La edu-comunicación emerge en este contexto como un enfoque que no solo transmite información, sino que promueve una comunicación dialógica y participativa, esencial para los procesos de transformación social. En los años ochenta, el concepto de desarrollo se cuestiona y con la aparición de la Comunicación para el Cambio Social surgen distintos modelos que permiten que las comunidades trabajen sobre sus propias herramientas comunicativas a través de un diálogo público y privado.

La mejor forma de entender este modelo es abordando su contraste con los modelos tradicionales de información: “El ámbito de la edu-comunicación para el cambio social distingue de modo preciso entre información y comunicación. La información es un acto unidireccional, orientado a la transmisión de datos, ideas, emociones, habilidades, etc. La comunicación, en cambio, es un proceso de doble vía, posible cuando entre los dos polos de la estructura relacional, rige una ley de bivalencia: todo transmisor puede ser receptor, todo receptor puede ser transmisor” (Pasquali, 1963, como se cita en Barranquero, 2007).

Este enfoque ha llevado a la planificación de procesos comunicativos intencionalmente dirigidos y sistemáticamente planificados para lograr un cambio social positivo. Por este motivo, de cara a la elaboración de campañas sociales, la edu-comunicación se puede ver como una herramienta estratégica, que no solo informa sobre los beneficios de los DA, sino que también involucra activamente a la comunidad universitaria en un proceso participativo de promoción de una cultura de bienestar y salud dentro de la universidad.

### 2.6.2. Gamificación

La gamificación es una estrategia innovadora que aplica elementos y principios del juego en contextos no lúdicos, como la educación, la salud y el trabajo, con el objetivo de aumentar la motivación y el compromiso de los participantes. Esta técnica se basa en el uso

de mecánicas de juego, como puntos, niveles, desafíos y recompensas, para hacer que las tareas cotidianas sean más atractivas y estimulantes. Para entenderlo mejor, abordaremos la obra de Contreras y Eguia (2017), específicamente en el capítulo de su libro que nos habla de este concepto aplicado en contextos educativos.

En su obra, los autores hablan de la gamificación como un área relativamente nueva, por lo cual aún existe una ambigüedad en cuanto a las definiciones: por un lado, tenemos algunas demasiado ambiguas que no dicen mucho y, por otro lado, definiciones muy amplias que no logran apuntar con precisión a qué es la gamificación. Aunque no existe un consenso sobre las experiencias de juego específicas, se sugieren algunos factores psicológicos como dominio, autonomía, flujo, inmersión y suspenso. Estos factores se clasifican en componentes sistémicos como reglas, objetivos y resultados.

Ya sabiendo esto, se puede pasar a una justificación de la gamificación en escenarios educativos, donde el estudio formal por medio de una vía tradicional es la regla general, pues como veremos a continuación, esta perspectiva no va en contra de esta forma de educación, funcionando más bien como una estrategia más de aprendizaje. "Con el uso de la gamificación es posible incluir actividades como el estudio formal, la observación, evaluación, reflexión, práctica, gestión y el perfeccionamiento de habilidades" (Contreras, 2017). Referido a la gamificación como estrategia de aprendizaje, el texto lo resalta con mayor precisión al hablarnos de experiencias. "Gamificar un proceso es la respuesta a una necesidad donde se busca trabajar unos contenidos educativos proporcionando experiencias. De manera general, se define una necesidad, una dinámica, mecánicas, etc." (Contreras, 2017).

Teniendo esto en cuenta, es importante conocer la forma de diseñar una experiencia de gamificación, para este fin, este texto también nos da indicaciones, sistematizando estos elementos en una tabla que veremos a continuación:

Principios de diseño	Mecánicas	Referencias
Objetivos moderadamente difíciles.	Metas específicas claras e inmediatas.	Kapp, 2012
Progreso.	Puntos, barras de progreso, Niveles, Bienes Virtuales o moneda.	Zichermann & Cunningham, 2011
Estado visible: reputación, credibilidad y reconocimiento social.	Puntos, insignias, tablas de clasificación.	Deterding, 2013
Feedback y restricción de tiempo.	Retroalimentación en un tiempo breve y cuenta regresiva en el tiempo.	Kapp, 2012
Retos y misiones: actividades de aprendizaje en acciones concretas con un aumento en la complejidad conforme se logra cada una de ellas.	Actividades claras y concretas.	Deterding, 2013
Nuevas identidades o roles.	Uso de Avatares.	Kapp, 2012 Lee & Hammer, 2011

Ilustración 2.5. "Principios de diseño utilizados en la educación". (Contreras, 2017).

Esta información tiene un enorme valor para la campaña propuesta por este trabajo, por lo que, a continuación, se recogerán algunas de las claves de la gamificación que nos deja este texto.

“Existen dos objetivos principales con los que se puede medir la gamificación: ofrecer experiencias de juego y apoyar la creación de un valor general para el usuario” (Contreras, 2017). Estos elementos deben estar presentes en la experiencia de la gamificación a diseñar, por lo que, para cerrar, a modo de lista, dejaremos algunos elementos importantes, también tomados de este capítulo:

- Evitar conflictos: No centrarse solo en aumentar ciertos comportamientos, ya que puede generar conflicto entre cambiar el comportamiento y crear experiencias valiosas.

- Juego voluntario: El juego debe ser voluntario y motivado intrínsecamente, permitiendo la elección libre del jugador.
- Teoría del flujo: Confiar en la teoría del flujo, la autonomía, el dominio y las experiencias de motivación intrínseca.
- Valor de uso: Las experiencias de juego deben proporcionar un valor de uso basado en lo experimentado por el usuario.
- Planificación de dinámicas: Planear qué dinámicas se quieren generar en el aula para aumentar la motivación y el compromiso.
- Diferenciación de mecánica y dinámica: Entender la diferencia entre mecánicas (reglas del juego) y dinámicas (necesidades satisfechas al jugar).
- Meta juegos: La simple recompensa no basta; se necesitan reglas, narrativa y retroalimentación para una experiencia gamificada completa.
- Sistema de reglas: Proporcionar un sistema de reglas y tareas claras para guiar a los jugadores y mantenerlos comprometidos.
- Narrativa sugerente: Incluir historias sugerentes en la narrativa para sorprender y motivar a los jugadores.

Implementar la gamificación en la campaña para la promoción de los DA puede ser altamente efectivo. Utilizando distintos elementos del juego, se puede motivar a los estudiantes a participar de manera voluntaria y entusiasta en actividades físicas durante sus descansos. Acompañados de reglas claras, narrativas sugerentes y recompensas, estos descansos se pueden transformar en experiencias atractivas y valiosas.

### 2.6.3. CAP (Conocimientos, Actitudes y Prácticas)

El modelo de Conocimiento, Actitud y Práctica (CAP), es un marco utilizado en áreas como la salud pública, educación y comunicación para entender y evaluar el comportamiento de las personas respecto a ciertos temas. Este modelo se basa en la

premisa de que el conocimiento (C), las actitudes (A) y las prácticas (P) están interrelacionados y que el cambio en uno de estos elementos puede influir en los otros<sup>8</sup>.

“Una encuesta sobre conocimientos, actitudes y prácticas (CAP) es un método cuantitativo (preguntas predefinidas formateadas en cuestionarios estandarizados) que permite acceder a información cuantitativa y cualitativa. Las encuestas CAP revelan conceptos erróneos o malentendidos que pueden representar obstáculos para las actividades que nos gustaría implementar y barreras potenciales para el cambio de comportamiento. Nótese que una encuesta CAP registra esencialmente una "opinión" y se basa en lo "declarativo" (es decir, en afirmaciones). En otras palabras, la encuesta CAP revela lo que se ha dicho, pero puede haber diferencias considerables entre lo que se dice y lo que se hace”<sup>9</sup> (USAID, 2011).

Teniendo esto en cuenta, podemos ver que el modelo de Conocimiento, Actitud y Práctica (CAP) es una herramienta valiosa para entender e intervenir sobre los comportamientos humanos en diversas áreas, especialmente en la salud y la educación. Al abordar estos tres componentes de manera integral, es posible diseñar intervenciones efectivas que promuevan cambios positivos y sostenibles. En este trabajo, aplicando el modelo CAP, se observa que, a nivel de conocimientos, la población es consciente de la importancia de la salud, ya que esta información está ampliamente difundida, incluso por grandes medios de comunicación. Además, existen actitudes positivas hacia la práctica de AF. Sin embargo, aquí es donde surgen las primeras barreras, pues al llegar a la práctica, los adolescentes y jóvenes realizan AF por debajo de los niveles recomendados. Por lo tanto, a continuación, nos detendremos en la revisión de las actitudes desde el campo de la psicología social, con el fin de entender mejor esta discrepancia y encontrar soluciones efectivas.

---

<sup>8</sup> USAID. (2011). The KAP Survey Model (Knowledge, Attitudes, and Practices). <https://spring-nutrition.org/publications/tool-summaries/kap-survey-model-knowledge-attitudes-and-practices>

<sup>9</sup> Traducción del texto original. Tomado de “The KAP Survey Model”. <https://spring-nutrition.org/publications/tool-summaries/kap-survey-model-knowledge-attitudes-and-practices>

Para esto nos acercaremos a la obra de **Baron y Byrne (2005)**, específicamente a dos capítulos, que nos hablarán de las actitudes en cuanto a su desarrollo, su relación con las acciones y en qué forma podemos persuadir las actitudes a través de mensajes. Este será el cierre de este capítulo del trabajo y nos dará paso a la revisión de buenas prácticas comunicativas, acercándonos cada vez más al planteamiento de la campaña.

De entrada, se nos dice que “la mayoría de la gente —y casi todos los psicólogos sociales— creen que las actitudes son aprendidas y mucha de nuestra discusión se centrará en el proceso a través del cual se adquieren las actitudes. Pero ten en cuenta: seríamos descuidados si no mencionáramos que un pequeño pero creciente cuerpo de evidencias sugiere que las actitudes pueden estar también influidas por factores genéticos” (Baron y Byrne, 2005).

Por un lado, tenemos el aprendizaje social, la principal fuente de la formación de actitudes, donde intervienen distintos procesos conceptualizados por la psicología. En primer lugar, tenemos el condicionamiento clásico, un principio básico de la psicología que se basa en la asociación de estímulos. Este proceso puede influir significativamente en la formación de actitudes; “los estudios indican, como dato relevante, que el condicionamiento clásico puede suceder por debajo del nivel de atención consciente — incluso cuando la gente no se da cuenta del estímulo que sirve como base para este tipo de condicionamiento—” (Baron y Byrne, 2005).

Adicionalmente tenemos el condicionamiento instrumental, también conocido como condicionamiento operante, que se refiere al aprendizaje a través de mantener puntos de vista "correctos" por medio de recompensas y castigos. Seguido a este, tenemos el aprendizaje observacional, o aprendizaje por observación, un proceso mediante el cual se adquieren actitudes y comportamientos simplemente al observar a los demás. Sobre esto, los autores nos dicen que “el aprendizaje observacional parece jugar un rol importante en lo que a formación de actitudes se refiere. En muchos casos, los niños oyen decir cosas a sus padres inapropiadas para sus oídos, o los observan realizando acciones que luego les piden que ellos no hagan” (Baron y Byrne, 2005). Muy cercano a este último proceso,

tenemos la comparación social, que nos dice que en tanto nuestras visiones concuerden con las del resto, concluimos que estas ideas y actitudes deben ser correctas. Como se mencionó al principio, no se puede omitir la influencia de un factor genético, tal como lo señalan los autores, sin embargo, el aprendizaje social se posiciona como la gran fuente de adquisición de actitudes.

Entrando a la relación entre las actitudes y el comportamiento, o actitud y práctica teniendo en cuenta nuestro modelo, el texto explora el aporte teórico de distintos psicólogos a la relación entre estas dos variables. El trabajo de los autores explora cómo las actitudes influyen en el comportamiento, destacando factores situacionales y propios de las actitudes que afectan esta relación. Las situaciones pueden dificultar la expresión de las actitudes en comportamientos concretos. Uno de los ejemplos que se usa, nos sitúa en un restaurante, donde es común no quejarse de la comida incorrecta o fría debido a la presión social y el deseo de mantener una atmósfera agradable. Este ejemplo ilustra cómo las restricciones situacionales pueden moderar la relación entre actitudes y comportamiento, impidiendo que las actitudes se manifiesten en conductas explícitas.

Para explicar los aspectos propios de las actitudes, los autores usan diferentes ejemplos, como el de un grupo de conservacionistas formando un anillo humano alrededor de árboles en un parque nacional para evitar su tala o el de residentes de un barrio que se organizaron para impedir la construcción de una industria de locomotoras cerca de sus hogares.

Esto demuestra algunos aspectos clave que influyen fuertemente en las actitudes de cara a la acción, estos aspectos son:

- Compromiso y pasión: Las personas con fuertes compromisos y pasiones hacia una causa suelen traducir sus actitudes en acciones concretas.
- Determinación por la causa: Las actitudes firmemente arraigadas y defendidas con convicción tienen un impacto significativo en el comportamiento.

También es importante tener en cuenta que hay una serie de factores que atraviesan esta relación, como lo pueden ser: su origen, su fuerza y su especificidad. Para cerrar mejor esta

idea, tenemos la siguiente cita: “En definitiva, como destacamos antes, existe evidencia que sugiere que las actitudes en realidad sí afectan la conducta (por ejemplo, Petty y Krosnick, 1995). Sin embargo, la fuerza de esta relación está fuertemente determinada por un número de diferentes factores —restricciones situacionales que nos permiten o no expresar explícitamente nuestras actitudes, así como varios aspectos propios de las actitudes (es decir, sus orígenes, fuerza y especificidad, entre otros)” (Baron y Byrne, 2005).

Como podemos ver, está demostrado que hay una relación entre las actitudes y las prácticas de los individuos; sin embargo, vale la pena responder a la pregunta de cómo podemos intervenir en este proceso a través de la comunicación. La obra de Baron y Byrne nos ayuda a responder a esta pregunta a través de la premisa de la persuasión y el uso de mensajes para transformar las actitudes.

Se nos dice que diariamente somos bombardeados por numerosos esfuerzos para cambiar nuestras actitudes a través de anuncios, discursos políticos, solicitudes de donaciones, etc. En este contexto, los autores identifican los factores que pueden hacer exitoso a un proceso de persuasión, se destacan los siguientes:

- Credibilidad del comunicador: Un comunicador creíble y experto suele ser más persuasivo que los no expertos.
- Atractivo del comunicador: Los comunicadores atractivos físicamente son más persuasivos.
- Sutileza del mensaje: Los mensajes que no parecen diseñados para cambiar actitudes son más efectivos.
- Distracción: La persuasión puede ser más efectiva cuando la audiencia está distraída.
- Enfoque bilateral: Presentar ambos lados de un argumento es más efectivo cuando la audiencia tiene actitudes contrarias a las del persuasor.
- Velocidad: Las personas que hablan rápido son a menudo más persuasivas.
- Emociones: La persuasión se puede incrementar con mensajes que activen emociones fuertes, entre estas destaca el miedo.

En conclusión, se nos dice que “si los mensajes contienen las señales «adecuadas» (por ejemplo, los comunicadores son atractivos o parecen expertos), la persuasión puede suceder porque la gente responde a estas señales y no a los argumentos presentados” (Baron y Byrne, 2005). Este aporte teórico es otra de las herramientas a tener en cuenta de cara a la campaña de promoción de DA en la universidad. Este acerbo de conceptos y teorías será de utilidad a la hora de la creación de un mensaje, sin embargo, antes de introducirnos, debemos revisar casos que puedan funcionar como referencia para este proyecto, lo cual se verá en el próximo capítulo, junto a algunos datos relevantes.

### **3. ESTADO DE LA CUESTIÓN**

La implementación de descansos activos (DA) en entornos académicos es esencial para promover el bienestar físico y mental de la comunidad estudiantil. Sin embargo, para que estas prácticas sean eficaces, es crucial comunicar su importancia y beneficios de manera clara y efectiva. La comunicación adecuada no solo informa al estudiantado sobre cuándo y cómo realizar estos descansos, sino que también motiva y aumenta la participación.

En este contexto, se ha elaborado una tabla de buenas prácticas de comunicación que sintetiza la información sobre los ejercicios de comunicación de diferentes instituciones en relación a los DA. Esta tabla tiene como fin evaluar y seleccionar las mejores prácticas de acuerdo con varios criterios, incluyendo los objetivos, las actividades, el público objetivo y los materiales utilizados, entre otros.

Cada institución y grupo de estudiantes tiene características y necesidades únicas, por lo que es fundamental considerar estos criterios al diseñar e implementar una campaña de comunicación sobre DA. Los criterios seleccionados permitirán identificar las prácticas más efectivas y adaptables, asegurando que la comunicación sea relevante, accesible y capaz de generar un impacto positivo en la rutina diaria de los estudiantes.

#### **3.1. Buenas prácticas comunicativas**

Para la elección de ejemplos de buenas prácticas, en un primer momento, se realizó una búsqueda en Google del concepto 'descansos activos', el cual arrojó una larga lista de artículos, documentos PDF y algunas páginas web con descripciones de programas centrados en los DA. La selección se centró en estos últimos, recogiendo también los artículos y documentos que pudieran contener infografías y otros elementos comunicativos de utilidad. De esta búsqueda y posterior selección se recogieron diez ejemplos, por lo cual, para disponer de un material más amplio, se realizaron búsquedas con los siguientes

conceptos: 'Pausas Activas', 'Active Breaks' y 'Movement Breaks'. Aplicando los mismos criterios de priorización de la información, se consiguió un total de 25 ejemplos de buenas prácticas.

A partir de esta elección se pasó a la aplicación de criterios de selección específicos que ayudaran a escoger los ejemplos más útiles para los fines de la campaña a desarrollar en este trabajo. Los criterios a tener en cuenta fueron los siguientes:

- Tipo de comunicación: En este punto se buscó priorizar a los ejemplos que se encontraran en el marco de una campaña, programa u otro tipo de comunicación que tuviera un conjunto de piezas comunicativas y una estrategia detrás.
- Entorno y grupo de edad: Como segundo criterio se priorizaron los ejemplos que estuvieran dirigidos a niños y jóvenes. Puesto que la mayoría de ejemplos se encuentran en el entorno escolar, estos casos nos son más útiles que los que se sitúan en ámbitos laborales. Se prestó especial atención a algunos ejemplos desarrollados en universidades.
- Ubicación e idioma: El siguiente criterio tuvo en cuenta el contexto, priorizando los casos situados en España, seguidos por el restante que se encontraran en idioma castellano. Después de esto se pusieron todos los ejemplos encontrados en inglés.
- Piezas comunicativas y ejercicios: Como ultimo criterio de selección, se buscaron ejemplos que incluyeran algunas de las piezas planteadas para la campaña que acompaña este trabajo como infografías y *flyers*. Por otro lado, se tuvo en cuenta a los casos que integraban ejercicios prácticos de DA útiles para el diseño de la campaña.

**Selección final:**

Para seleccionar los ejemplos que se analizarán más profundamente, se tuvieron en cuenta los criterios mencionados anteriormente en orden de prioridad. Todos los casos cumplen el primer criterio de encontrarse en el marco de una campaña, programa u acción comunicativa que incluyera un conjunto organizado de piezas. Si bien ninguno cumple los cuatro criterios establecidos, se ordenaron en términos de la utilidad que puedan tener de cara a nuestro objetivo.

La siguiente tabla evalúa diversas prácticas de comunicación basándose en criterios como la institución, el público objetivo, el entorno, los objetivos, las actividades y los materiales. Estos criterios ayudarán a identificar las mejores prácticas para maximizar la participación y los beneficios de los DA.

Proyecto	Institución	Público objetivo	Año	Objetivo	Entorno	Actividades	Materiales	Alcance
<b>¡DAME 10!</b>	Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad	Alumnado y profesorado (segundo ciclo de Educación Infantil, toda la etapa de Educación Primaria y primer ciclo de ESO)	2015	Reducir el tiempo en actitud sedentaria durante la jornada escolar	Escuela	87 actividades físicas de entre 5 y 10 minutos, desarrolladas en el aula, durante el horario lectivo	Fichas y pósteres.	Regional
<b>The 3 Minute Movement Break</b>	University of Toronto	Estudiantes y profesores universitarios	2019	Mantener a estudiantes e instructores activos y comprometidos. Además de mejorar su bienestar durante las clases	Universidad	30 videos de 3 minutos que incluyen estiramientos, bailes y meditación	Videos	Local
<b>Healthy Trinity</b>	Trinity College Dublin	Toda la comunidad universitaria del Trinity College Dublin	2019	Hacer de Trinity un lugar en el que todo el mundo puede disfrutar de salud física, mental y social y de bienestar en todo su potencial	Universidad	Diferentes intervenciones y eventos que se enmarcan en un programa de salud que incluye 9 elementos, entre estos, los descansos activos	Videos, artículos, galerías de fotos	Local
<b>Programa de pausas saludables</b>	Universidad Libre de Colombia	Personal de la institución	2020	Capacitar a líderes para romper la monotonía laboral, disminuyendo niveles de estrés ocupacional y propiciando la integración grupal	Universidad	Series de ejercicios y estiramientos para realizar antes y durante la jornada laboral con duración de 5 a 10 minutos	Informe de instrucciones	Local

Tabla 3.1. Buenas prácticas comunicativas sobre descansos activos.

### 3.1.1. ¡DAME 10!

“Es un material didáctico que propone una serie de actividades físicas de 5-10 minutos de duración diseñadas para desarrollar en el aula, durante el horario lectivo, por el profesor tutor o especialista sin apenas material específico y de una manera sencilla, divertida y significativa para el alumnado, con el objetivo claro de reducir el tiempo en actitud sedentaria durante la jornada escolar” (Ministerio de Sanidad, 2014).

Este material es un excelente ejemplo de buenas prácticas en comunicación de cara al alumnado, pues tiene un importante nivel de especificidad, ya que hay actividades diseñadas para cada curso y área de conocimiento, pero también cabe destacar su alto grado de adaptabilidad, pues cada actividad tiene distintas variables y adaptaciones, además, ¡DAME 10! contiene un apartado para variantes: mini-relax y mini-retos. Los primeros, diseñados para reducir los niveles de activación del grupo de alumnos. Por su parte los mini-retos, tienen como objetivo aumentarlos.

Este programa brinda herramientas para la promoción de la actividad física dentro del aula y es un muy buen material para que profesores o tutores tengan la capacidad de apropiar el concepto y enseñar sobre DA desde distintos ángulos, evitando la monotonía que puede implicar tener siempre los mismos ejercicios.



Ilustración 3.1. Actividad 1. ¡DAME 10!

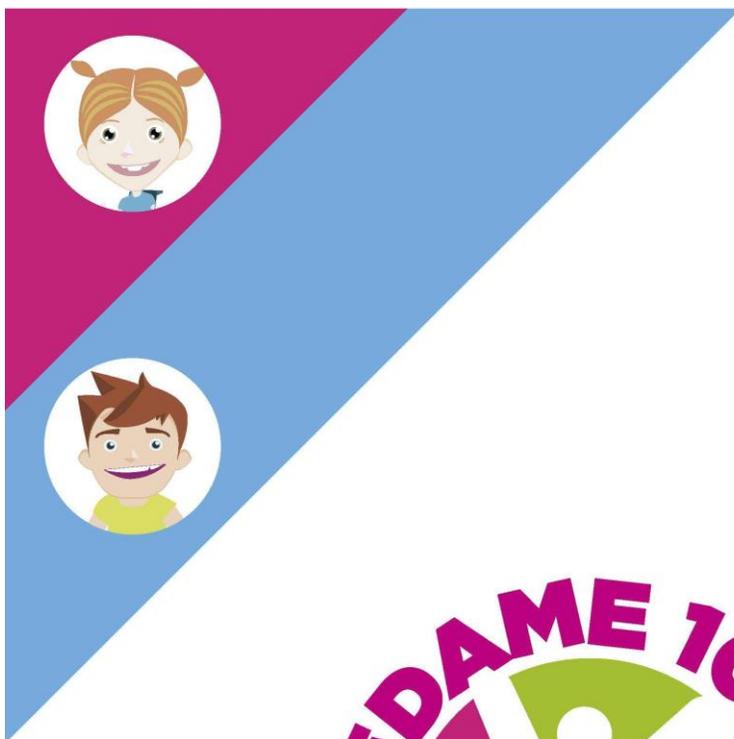


Ilustración 3.2. Logo de ¡DAME 10!

### 3.1.2. The 3 Minute Movement Break (University of Toronto)

“La iniciativa ‘The 3 Minute Movement Break’ fue creada por la Dra. Ananya Banerjee y la Dra. Jackie Bender como una forma de integrar el movimiento en el entorno de aprendizaje académico” (University of Toronto, s.f.). Consta de una serie de videos realizados por instructores especializados en actividad física, meditación y danza, que se proyectan durante los momentos designados para descansar activamente durante las clases.

Este caso es un importante ejemplo para nuestra investigación, puesto que está situado en el entorno universitario, sin dejar de incluir el trabajo con estudiantes en el aula. La variedad de ejercicios de estiramiento, meditación, yoga, aeróbicos y baile, dan la opción de que el maestro o tutor que lidera el ejercicio, pueda elegir el material a utilizar según la necesidad del grupo que tenga en su clase. El material de este proyecto, en formato de video, es dinámico y de fácil integración dentro del aula, por ejemplo, se puede usar en una clase que se lleve bajo la forma de una presentación con diapositivas.



*Ilustración 3.3. 3- Minute Movement Break (University of Toronto).*

### 3.1.3. Healthy Trinity (Trinity College Dublin)

“Es una asociación interuniversitaria de personas que quieren que sea fácil estar sano en Trinity” (Trinity College, s.f.). Este proyecto involucra a toda la comunidad universitaria bajo los principios de colaboración, compromiso e inclusividad. Se trata de una iniciativa que busca visibilizar la importancia de la salud dentro del campus incluyendo nueve temáticas, entre las que cabe resaltar: buena alimentación, salud mental y actividad física. En esta última se encuentra su propuesta de DA.

Esta iniciativa universitaria ofrece materiales similares a los que se presentan en los anteriores casos, videos y diapositivas con información sobre los DA se complementan para invitar a la comunidad universitaria a hacer uso de estos e incorporar los DA dentro de sus rutinas académicas.

Healthy Trinity se presenta como un ‘documento vivo’ que se encuentra en constante construcción, e invita a cualquier miembro de la comunidad universitaria a compartir sus ideas sobre estas actividades, proponer eventos o integrar el programa de DA en sus trabajos académicos, todo con el fin de convertirse en una plataforma cada vez más amplia dentro del campus de Trinity College Dublin.



Ilustración 3.4. Gráfico del proyecto Healthy Trinity

### 3.1.4. Programa de pausas saludables (Universidad Libre de Colombia)

“Es una estrategia dentro del Programa de Seguridad y Salud en el Trabajo y del Sistema de Vigilancia Epidemiológico osteomuscular que busca la prevención de los trastornos osteomusculares relacionados con factor de carga física como son cargas estáticas y dinámicas inherentes a las tareas que desempeñan los colaboradores en el proceso operativo – producción dentro de su jornada laboral” (Universidad Libre, s.f.).

A pesar de estar dirigida a la planta de trabajadores de la Universidad y no a estudiantes. Esta iniciativa tiene un fin expansivo, al estar diseñada para líderes de área que funcionen como multiplicadores de la información. Como ya se ha mencionado en los otros casos, quienes dirigen las clases juegan un papel clave en la apropiación del concepto de DA y sus respectivos ejercicios. Este caso entonces, funciona como ejemplo de capacitación para quienes eventualmente dirigirán los ejercicios.

A nivel de comunicación efectiva, el material es ilustrativo y claro haciendo uso de la imagen y el texto y dando indicaciones específicas para que cada uno de los ejercicios se lleve a cabo de la manera correcta.



Ilustración 3.5. Ejercicios del Programa de Pausas Saludables (Universidad Libre de Colombia).

## **Análisis:**

A partir de la revisión de los casos analizados, se pueden deducir varios puntos importantes para la implementación efectiva de DA:

1. **Participación de especialistas:** Es crucial contar con la colaboración de especialistas en actividad física y educación en la construcción del proyecto. Estos profesionales pueden proporcionar orientación experta y asegurar que las actividades sean adecuadas y beneficiosas para quienes las lleven a cabo, teniendo en cuenta sus capacidades o limitaciones, además del contexto propio de la institución.
2. **Personas encargadas:** La supervisión y dirección por parte de una persona encargada, ya sea en el rol profesional especializado o como maestro de la asignatura, es esencial. Dado que el concepto de DA no está aún bien introducido, es necesario que alguien dentro de los salones explique claramente de qué se trata y cómo llevarlo a cabo. Para esto, se resalta la necesidad de una capacitación adecuada de quienes posteriormente se encargarán de dirigir las actividades.
3. **Presencia en espacios de mayor sedentarismo:** Es fundamental incorporar estas actividades en los espacios y tiempos que más promueven el sedentarismo, como durante las clases o las jornadas de estudio en épocas de exámenes. De esta manera, se puede combatir eficazmente los efectos negativos del sedentarismo en momentos críticos.
4. **Adaptabilidad del material:** El material utilizado debe ser adaptable a diversos espacios académicos. Esto incluye el uso de videos, fichas, y otros recursos que puedan ser fácilmente integrados en diferentes entornos y circunstancias, permitiendo una implementación flexible y efectiva.

### 3.2. Marco institucional

Como vimos anteriormente, los DA son una propuesta de la que cada vez se está hablando más como respuesta a los problemas de salud derivados del sedentarismo bajo el cual se realizan muchas de las actividades laborales, académicas y de ocio en la actualidad.

Si bien se ha girado la mirada hacia esta alternativa, el marco institucional que acompaña su implementación se ve bastante limitado. Se entiende por marco institucional al conjunto de organizaciones y redes, que a nivel internacional, nacional o local participan en la definición y ejecución de acciones y políticas con el fin de conseguir los objetivos establecidos en relación a distintos asuntos de interés público<sup>10</sup>. Actualmente, instituciones a nivel internacional y nacional vienen prestando bastante atención a la importancia de la actividad física. En este contexto, los DA han tenido lugar dentro de algunas propuestas institucionales, consolidándose como una herramienta a tener en cuenta en la lucha contra los problemas de salud derivados del sedentarismo.

A nivel internacional, la ONU, por medio de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), específicamente número 3 (salud y bienestar) apoya los esfuerzos por combatir el crecimiento de enfermedades transmisibles y no transmisibles, además de promover el cuidado de la salud mental. Esto a través de entidades como la Organización Mundial de la Salud (OMS) que promueve la actividad física como un componente esencial de la salud y el bienestar para, entre otras cosas, reducir el sedentarismo, factor de riesgo en el desarrollo de enfermedades no transmisibles.

En España, el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, junto con otras instituciones educativas y de salud, también fomenta la inclusión de actividades físicas regulares y DA en los programas académicos y laborales para mejorar la salud física y mental de la población. Este Ministerio tiene iniciativas como la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud la cual realiza intervenciones que buscan

---

<sup>10</sup> “Marco Institucional Para el Desarrollo Sostenible”. (2012). [https://www.flacsoandes.edu.ec/sites/default/files/agora/files/1340317449.herran\\_claudia\\_marco\\_institucional\\_rio\\_20.pdf](https://www.flacsoandes.edu.ec/sites/default/files/agora/files/1340317449.herran_claudia_marco_institucional_rio_20.pdf)

impulsar el bienestar y evitar distintas enfermedades y lesiones. Por último, cabe destacar a asociaciones como la Red Española de Universidades Promotoras de Salud que a través de distintas campañas, acciones y publicaciones busca fortalecer el papel de las universidades como promotoras de salud y bienestar.

A continuación, revisaremos el marco institucional en relación a los DA desde cada uno de los actores institucionales que mencionamos en los párrafos anteriores, pasando del ámbito internacional al nacional.

### 3.2.1. Objetivo de Desarrollo Sostenible 3 – Salud y bienestar

“El 25 de septiembre de 2015, los líderes mundiales adoptaron un conjunto de objetivos globales para erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para todos como parte de una nueva agenda de desarrollo sostenible” (Naciones Unidas, 2015). Este ODS se centra en garantizar una vida sana y promover el bienestar de la población en todas las edades. Este objetivo abarca una amplia gama de metas, que incluyen la reducción de enfermedades no transmisibles (ENT), la promoción de la salud mental, y la mejora del bienestar general. En este contexto, los DA, juegan un papel crucial en la consecución de estas metas.

La meta 3.4 de este ODS busca “Para 2030, reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar” (Naciones Unidas, s.f.). Es en esta meta donde se sitúa la relevancia de los DA, pues junto al consumo de tabaco y alcohol, la alimentación poco saludable y la contaminación atmosférica, la inactividad física se coloca como uno de los mayores factores de riesgo para sufrir una ENT.

Integrar los DA en este marco institucional es una estrategia efectiva para avanzar en el ODS 3, garantizando una vida sana y promoviendo el bienestar para todos. Al desarrollar políticas claras, fomentar la colaboración intersectorial, proporcionar capacitación y recursos, crear infraestructura adecuada y establecer sistemas de monitoreo

y evaluación, las instituciones pueden asegurar que los DA contribuyan significativamente a la salud y el bienestar de la población, alineándose con las metas del ODS 3.



Ilustración 3.6. ODS 3: Salud y bienestar (Naciones Unidas).

### 3.2.2. Organización Mundial de la Salud (OMS)

Esta organización, la más importante a nivel internacional en términos de salud, en su documento "Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios" proporciona una serie de recomendaciones para reducir el tiempo sedentario y aumentar la actividad física, destacando la importancia de integrar la actividad física en la rutina diaria. Si bien los DA no se mencionan en este documento, se da especial relevancia a minimizar el tiempo que se pasa sentado, particularmente en contextos como el trabajo o el estudio.

Las recomendaciones expuestas en este documento separan distintos grupos de edad. "Niños y Adolescentes (5-17 años): Se recomienda que realicen al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa diariamente. Además, se sugiere que incorporen actividades físicas vigorosas, así como las que fortalezcan músculos y huesos, al menos 3 días a la semana" (OMS, 2020). Por otro lado, "Adultos: (18-64 años): Se sugiere realizar entre 150 y 300 minutos de actividad física moderada, o entre 75 y 150 minutos de actividad

física vigorosa por semana. Los adultos también deben incorporar actividades que fortalezcan los músculos dos o más días a la semana” (OMS, 2020).

Es importante resaltar que la OMS divide los factores de riesgo de las ENT entre comportamentales modificables y metabólicos, destacando que “830.000 muertes anuales son atribuibles a una actividad física insuficiente” (OMS, 2023). Teniendo en cuenta que nos enfrentamos a factores asociados a comportamientos modificables, la implementación de programas de promoción de la actividad física en distintos niveles institucionales se hace especialmente relevante.

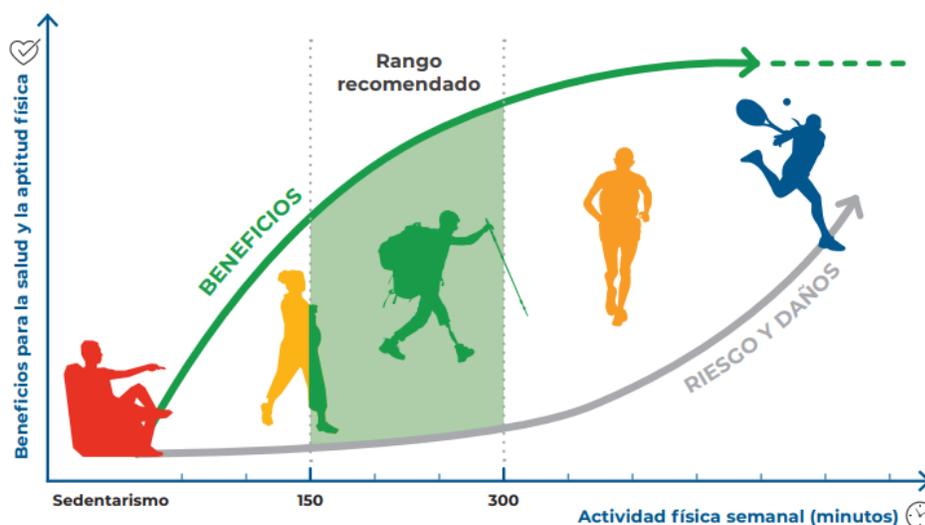


Ilustración 3.7. Gráfico de beneficios y riesgos de actividad e inactividad física (OMS).

### 3.2.3. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social

Esta institución desempeña un papel crucial en la promoción de la salud y el bienestar a nivel nacional. Este ministerio no solo se encarga de la regulación y supervisión de los servicios de salud, sino que también impulsa políticas y programas que fomentan la actividad física regular en todos los segmentos de la población. A través de diversas iniciativas, el Ministerio aboga por la inclusión de DA en entornos académicos (ejemplo: ¡DAME 10!) y laborales, reconociendo su importancia para combatir el sedentarismo y mejorar la salud mental y física de los ciudadanos.

El 4 de noviembre de 2015, lanzó una web llamada ‘Estilos de vida saludable’ donde podemos encontrar información sobre prevención del tabaquismo, alimentación saludable, prevención del consumo de alcohol, seguridad y lesiones no intencionales, además de actividad física y sedentarismo.

Sobre este último punto nos dice: “La actividad física asocia múltiples beneficios para la salud en todas las personas, a cualquier edad y tanto en mujeres como en hombres. Sin embargo, cada vez hay más gente que no se mueve lo suficiente, y esto se debe, en gran parte, a que hemos cambiado nuestro estilo de vida hacia un modelo más sedentario” (Ministerio de Sanidad, s.f.). La web mencionada en el párrafo anterior se sitúa en el marco de una estrategia que veremos con más detalle en el siguiente punto.



*Ilustración 3.8. Estilos de vida saludable (Ministerio de Sanidad).*

### 3.2.4. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud

Esta es una iniciativa clave del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social que se centra en la implementación de intervenciones efectivas para promover el bienestar y prevenir enfermedades a lo largo del ciclo de vida de las personas.

Una de sus principales líneas de acción es la promoción de la actividad física como herramienta para reducir el sedentarismo y sus consecuencias negativas. La estrategia incluye recomendaciones específicas sobre la integración de hábitos saludables en la rutina diaria como una forma de mejorar la salud y la calidad de vida de la población. Este enfoque integral busca no solo reducir la incidencia de enfermedades crónicas, sino también fomentar hábitos saludables desde una edad temprana.

En su documento principal, nos dice lo siguiente sobre la actividad física: “Ser físicamente activo es muy relevante para mejorar y mantener la salud de las personas, y para la prevención de numerosas enfermedades crónicas y condiciones de riesgo y mejora el curso de algunas de ellas” (Ministerio de Sanidad, 2014). Después de esto, resalta que, si bien los beneficios de la actividad física no se han cuantificado de forma total en relación a una mejor salud, los riesgos de la inactividad sí han sido medidos en términos de morbilidad y mortalidad.



*Ilustración 3.9. Logo de Estrategia Promoción de la Salud y Prevención en el SNS.*

### 3.2.5. Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS)

Esta es una asociación que agrupa a diversas universidades comprometidas con la promoción de la salud y el bienestar en el ámbito académico. A través de campañas, acciones y publicaciones, la REUPS busca fortalecer el papel de las universidades como entornos que promuevan estilos de vida saludables. Entre sus iniciativas, la red fomenta la incorporación de descansos activos en la jornada académica, reconociendo su valor para reducir el sedentarismo y mejorar el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes.

Además, la REUPS trabaja en colaboración con otras instituciones y organismos para desarrollar y difundir buenas prácticas relacionadas con la actividad física y la salud mental, contribuyendo así al cumplimiento de los objetivos del ODS 3 en el contexto universitario.

“La REUPS está conformada por 59 universidades españolas públicas y privadas, además del Ministerio de Sanidad, el Ministerio de Educación y Formación Profesional, la Conferencia de rectores (CRUE) y nueve estructuras de salud pública de las comunidades autónomas” (REUPS, s.f.). Teniendo en cuenta el contexto de la campaña desarrollada en este trabajo, esta red puede ser un actor clave a nivel institucional para la promoción de los DA en la Universidad de Valladolid, que, hasta la fecha, no figura como miembro de esta red.



*Ilustración 3.10 Logo de Red Española de Universidades Promotoras de Salud.*

### 3.3. Otros datos relevantes

En el contexto de este proyecto que busca promover la AF en estudiantes universitarios, es fundamental considerar una serie de datos que evidencian la urgente necesidad de fomentar un estilo de vida más activo entre los jóvenes. Para cerrar este capítulo, revisaremos algunos datos relevantes que subrayan la importancia de esta iniciativa.

- **Ejercicio físico en adolescentes y jóvenes:** La encuesta europea de la salud de 2020 revela una preocupante tendencia hacia la inactividad física. Según los datos, el 46,5% de los hombres y el 54,8% de las mujeres no realizan el mínimo de ejercicio recomendado. Si hablamos de los adolescentes, el problema se agudiza, pues el 80% de ellos no llegan a realizar los 60 minutos diarios de AF recomendados por la OMS<sup>11</sup>.
- **Riesgos de la inactividad física:** La falta de AF se identifica como uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con bajos niveles de AF presentan un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con aquellas que realizan suficiente ejercicio<sup>12</sup>.
- **Sedentarismo en jóvenes:** Estudios muestran que más del 50% del tiempo diario de los jóvenes adolescentes se dedica a actividades sedentarias, mientras que otro 45% se invierte en actividades físicas ligeras. Solo un 3% del tiempo diario se emplea en actividades físicas de intensidad moderada o vigorosa<sup>13</sup>.

---

<sup>11</sup> “Encuesta Europea de Salud en España”. (2020). [https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/EncuestaEuropea/Enc\\_Eur\\_Salud\\_en\\_Esp\\_2020.htm](https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/EncuestaEuropea/Enc_Eur_Salud_en_Esp_2020.htm)

<sup>12</sup> “Actividad Física”. (2024). <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

<sup>13</sup> “Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento”. (2019). <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449>

- **Salud mental en estudiantes universitarios:** La salud mental es una preocupación creciente entre los estudiantes universitarios. Más del 50% ha percibido la necesidad de apoyo psicológico recientemente, y una proporción similar ha consultado a profesionales sanitarios por problemas de salud mental. Aproximadamente uno de cada dos estudiantes presenta síntomas de ansiedad moderada o grave<sup>14</sup>.
- **Datos One Health:** El enfoque One Health destaca la interconexión entre la salud humana, animal y ambiental. Alrededor del 60% de las enfermedades infecciosas emergentes provienen de animales, y en las últimas tres décadas, se han identificado más de 30 nuevos agentes patógenos humanos, el 75% de los cuales tienen su origen en animales<sup>15</sup>.

---

<sup>14</sup> “La salud mental en el estudiantado de las universidades españolas”. (2023). <https://www.universidades.gob.es/wp-content/uploads/2023/07/Diseno-Estudio-junio-2023-v4.pdf>

<sup>15</sup> “Una sola salud”. (2023). <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/one-health>

## 4. MARCO METODOLÓGICO

Para abordar el problema de la inactividad física en el contexto universitario y promover la práctica de descansos activos (DA) entre los estudiantes del Campus María Zambrano de Segovia de la Universidad de Valladolid, se ha diseñado un enfoque metodológico que busca dar respuesta a las principales cuestiones de esta investigación y servir de base para el diseño de campaña. Este marco metodológico buscó acercarse a comprender las actitudes y comportamientos de los estudiantes respecto a la actividad física (AF), así como evaluar la efectividad de las estrategias de comunicación propuestas para fomentar los DA.

### 4.1. Preguntas de investigación

- ¿Qué evidencias existen en la literatura científica sobre la efectividad de los descansos activos en la promoción de hábitos saludables entre los estudiantes?
- ¿Cuáles son los elementos clave de los proyectos exitosos que han implementado descansos activos en diferentes contextos educativos?
- ¿Cómo se puede diseñar e implementar una campaña de promoción de actividad física basada en gamificación en un entorno universitario?
- ¿Qué estrategias pueden ser utilizadas para aumentar la participación de los estudiantes universitarios en programas de descansos activos?
- ¿Qué recomendaciones pueden hacerse para la mejora y continuidad de iniciativas de descansos activos en el entorno universitario?

## 4.2. Objetivos

### Objetivos generales:

- Conocer el problema de la inactividad física en los últimos años, especialmente en niños y jóvenes, explorando las causas, así como algunas prácticas puestas en marcha para abordar el problema.
- Elaborar e implementar una campaña de comunicación para dar a conocer el concepto de descansos activos y promover su práctica entre los estudiantes del Campus María Zambrano de Segovia de la Universidad de Valladolid, con el fin de posicionar los hábitos de vida saludables dentro de su rutina académica.

### Objetivos específicos de investigación:

- Identificar los factores que facilitan o dificultan la práctica de actividades físicas en adolescentes y jóvenes.
- Investigar la relación entre los descansos activos y la mejora del rendimiento académico y la salud física y mental en los estudiantes.
- Indagar en estrategias de comunicación que sensibilicen y motiven a los estudiantes a incorporar descansos activos en su rutina diaria.

### **Objetivos específicos de campaña:**

- Fomentar la integración de descansos activos en las actividades cotidianas del campus universitario mediante una campaña de comunicación interactiva que contenga recomendaciones y acciones concretas.
- Dar a conocer el concepto de descansos activos e informar a la comunidad estudiantil sobre los beneficios de los descansos activos y los hábitos de vida saludables.
- Facilitar recursos y herramientas prácticas para que los estudiantes puedan realizar descansos activos de manera sencilla y accesible.

### **4.3. Técnicas de investigación**

En este trabajo se utilizaron varias técnicas de investigación para abordar los objetivos planteados y desarrollar una campaña de comunicación efectiva para la promoción de descansos activos entre los estudiantes universitarios. Las técnicas de investigación empleadas fueron las siguientes:

- **Revisión bibliográfica:** La revisión bibliográfica consistió en la recopilación y análisis de literatura académica y científica relevante sobre el tema de los descansos activos, la actividad física, el sedentarismo, la Comunicación para el Cambio Social y distintos modelos de comunicación relevantes de cara al diseño de la campaña. Esta revisión proporcionó el marco teórico necesario para sustentar la investigación y desarrollar la campaña de comunicación. Se incluyeron estudios previos, informes de organizaciones de salud y artículos de revistas especializadas, que ayudaron a contextualizar el problema y a identificar las mejores prácticas para su abordaje.

- **Revisión de datos:** La revisión de datos dar una mirada al nivel de actividad física y los hábitos sedentarios de los estudiantes universitarios. Se recopilaron datos cuantitativos provenientes de estudios previos, con el objetivo de identificar patrones y tendencias en las prácticas de los adolescentes y jóvenes de cara a la actividad o inactividad física.
- **Entrevista semiestructurada:** Se realizaron entrevistas semiestructuradas con actores clave para explorar en profundidad sus percepciones, actitudes y experiencias relacionadas con la actividad o inactividad física de adolescentes y jóvenes en Segovia. Esta técnica cualitativa permitió obtener información rica y matizada, que orientó la investigación hacia la necesidad de desarrollar un ejercicio práctico para la promoción de la actividad física. El objetivo y guion de esta entrevista, se construyó a partir de la información obtenida durante la revisión bibliográfica, se adjuntará a continuación como sustento de esta etapa del proyecto:

Objetivo: Explorar las perspectivas y experiencias de distintos expertos en deporte en la ciudad de Segovia sobre la inactividad física y abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes y jóvenes, con un enfoque particular en poblaciones que por factores intrínsecos y extrínsecos puedan verse más limitadas a la práctica, así como discutir estrategias para llevar a cabo acciones de comunicación efectivas para promover la actividad física y el deporte en la ciudad.

Primer eje - Experiencia de experto:

La entrevista que haré a continuación tiene como fin servir insumo para una investigación sobre la inactividad física y el abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes (10-19 años) y jóvenes (15-24) en la ciudad de Segovia.

1. ¿Podrías contarme algunas experiencias u observaciones que tengas sobre este tema?
2. Estudios realizados en España nos dicen que hay un alto interés en realizar actividades físico deportivas en niñas, niños, adolescentes y jóvenes, sin embargo, el porcentaje de interesados no se corresponde con la cantidad de chicas y chicos practican alguna actividad ¿Cuáles crees que son los principales obstáculos que impiden que lleven a cabo esta práctica de manera regular?

Segundo eje – Perspectivas y limitaciones:

Dentro de la investigación se ha encontrado que hay unos factores que inciden más en el abandono o no práctica de ejercicio o deporte. El más alegado por los adolescentes y jóvenes es la falta tiempo, por otro lado, aunque menor, hablan de pereza o desmotivación. Además de esto, hay grupos que se ven más afectados que otros, encontramos principalmente, que las adolescentes y jóvenes en estas edades y las personas en condiciones de vulnerabilidad socioeconómica son quienes menores niveles de ejercicio físico deportivo reportan.

3. ¿Cómo crees que se pueden abordar de manera efectiva temas como la gestión del tiempo, el autoconcepto y las limitaciones socioeconómicas para fomentar la actividad física entre los jóvenes en la ciudad?

Tercer eje - Estrategias de Comunicación:

Una de las cosas que me interesa en esta investigación es entender las necesidades de esta población joven, para conocer la mejor forma de acercarlos al deporte, también estoy preparando herramientas de dialogo con este grupo. Pero desde tu perspectiva, quisiera preguntar.

4. ¿Qué enfoques o estrategias sugieres para promover la actividad física y el deporte entre los jóvenes en Segovia?
5. ¿Cómo puede el sistema escolar y universitario contribuir de manera más eficaz al fomento del deporte entre los jóvenes?

Cada técnica aportó información valiosa que sustentó el diseño de la campaña, permitiendo una comprensión profunda del problema del sedentarismo y la identificación de estrategias efectivas para fomentar la AF. Esto ha sido fundamental para crear una propuesta comunicativa bien fundamentada y orientada a mejorar la salud y el bienestar de la comunidad universitaria.

Además, se realizaron entrevistas con Juan Carlos Manrique, Decano de la Facultad de Educación, y Jorge Carretero, Mentor del Área de Valores y Deporte de Human Age Institute, cuyas perspectivas y conocimientos enriquecieron significativamente el enfoque y la implementación de la campaña, asegurando que se alineara con las necesidades y valores de la comunidad educativa. Estas entrevistas, que se pueden encontrar en el anexo 1 y 2, sirvieron como base para determinar la necesidad de una propuesta de descansos activos en el Campus María Zambrano de la Universidad de Valladolid.

## **5. PROPUESTA COMUNICATIVA**

En este apartado, se presentará la campaña de comunicación desarrollada para promover descansos activos (DA) entre los estudiantes universitarios del Campus María Zambrano de Segovia de la Universidad de Valladolid. La campaña, basada en los hallazgos obtenidos a través de la revisión bibliográfica, la revisión de datos y las entrevistas semiestructuradas, tiene como objetivo sensibilizar y motivar a la comunidad universitaria a incorporar la actividad física en su rutina diaria. Se expondrán las piezas gráficas diseñadas, así como las estrategias y mensajes clave utilizados para alcanzar los objetivos planteados.

### **5.1. Campaña comunicativa**

Conociendo los datos sobre el estilo de vida sedentario y su impacto negativo en la salud física y mental de los estudiantes universitarios, la evidencia científica destaca la importancia de la actividad física para el bienestar de los jóvenes. Conscientes de que los descansos activos (DA) favorecen la actividad física, reducen el sedentarismo y mejoran la capacidad de atención y el rendimiento académico, se decidió diseñar una campaña innovadora para fomentar estos beneficios en el entorno universitario.

Tras haber revisado diversas experiencias exitosas y sus factores de éxito, y basado en nuestra investigación cualitativa con datos primarios, se vio conveniente explorar un primer impacto comunicativo en el Campus María Zambrano de Segovia. Este piloto se llevó a cabo durante los exámenes finales universitarios en mayo-junio, coincidiendo también con la preparación de la EBAU, aprovechando el alto volumen de estudiantes presentes. La campaña "Des-Activa" se propuso como una intervención innovadora basada en el modelo de gamificación.

Este ejercicio comunicativo fue posible gracias a la asesoría de la Profesora Ana Teresa López Pastor y el Profesor Álvaro Jiménez Sánchez que desde su experiencia

brindaron puntos de vista clave para el desarrollo del proyecto. "Des-Activa" consistió en la elaboración de tres rutas dentro de la universidad, cada una con una temática y actividades distintas, codificadas por colores (roja, azul y verde) y variando en niveles de dificultad y puntuación.

La propuesta incluyó acertijos que no solo proporcionaban información sobre descansos activos y hábitos saludables, sino que también sugerían ejercicios físicos y medían la participación y satisfacción de los estudiantes. Esta intervención buscó no solo incrementar la actividad física, sino también crear conciencia sobre la importancia de los hábitos de vida saludables en la comunidad universitaria, abordando de manera integral los problemas derivados del sedentarismo.

#### **5.1.1. Estrategia de campaña**

##### **Misión y visión**

- Misión: Fomentar un estilo de vida saludable en la comunidad universitaria mediante la implementación y promoción de descansos activos, con el fin de mejorar la salud física y mental de los estudiantes, así como su rendimiento académico.
- Visión: Desarrollar un proyecto pionero en la promoción de la actividad física y el bienestar integral de sus estudiantes, integrando de manera sistemática los descansos activos en el día a día académico y sirviendo como modelo para otras instituciones educativas.

##### **Análisis de la situación actual**

El entorno universitario de la Universidad de Valladolid, específicamente en el Campus María Zambrano de Segovia, se caracteriza por largas jornadas de estudio que

generan un alto nivel de sedentarismo. Esta inactividad física prolongada tiene consecuencias negativas para la salud física y mental de los estudiantes, incluyendo problemas cardiovasculares, metabólicos, y músculo-esqueléticos.

La promoción de descansos activos ha demostrado ser una solución efectiva para mitigar estos efectos, mejorando la capacidad de atención, reduciendo el estrés y fomentando hábitos saludables. Sin embargo, la implementación de estos programas aún es incipiente y enfrenta diversos desafíos, incluyendo la falta de infraestructura adecuada, la falta de concienciación entre los estudiantes, y la limitada promoción de estas iniciativas.

### **Objetivo:**

Elaborar e implementar una campaña de comunicación para dar a conocer el concepto de descansos activos y promover su práctica entre los estudiantes del Campus María Zambrano de Segovia de la Universidad de Valladolid, con el fin de posicionar los hábitos de vida saludables dentro de su rutina académica.

### **3.1.2 Elaboración**

#### **Fase 1: Preparación**

Después de la revisión bibliográfica, la recopilación de datos científicos sobre los beneficios de los descansos activos y la realización de entrevistas a expertos para entender las necesidades y percepciones sobre la actividad física, se identificaron y seleccionaron diversos recursos y lugares estratégicos dentro del campus. A continuación, se presenta una tabla detallada con los recursos necesarios y los lugares específicos donde se decidió colocar la información:

Recurso Gráfico	Descripción	Posible Ubicación en el Campus
<b>Stand Informativo</b>	Punto de información sobre la ruta de descanso activo. Los flyers estarán ubicados aquí.	Ágora central del campus con alta afluencia de estudiantes.
<b>Flyers</b>	Folletos promocionales con detalles de la ruta de descanso activo y algunas indicaciones sobre sus beneficios.	Estarán en el stand informativo y en las distintas mesas donde se ubica esta información.
<b>Roll Up</b>	Banner vertical con el nombre de descansos activos y el claim.	Junto al stand informativo.
<b>Tablero de Corcho</b>	Espacio para compartir información, detalles y experiencias sobre la ruta de descanso activo.	Junto al stand informativo.
<b>Carteles por el Campus</b>	Anuncios visuales que inviten a la comunidad universitaria a acercarse a la ruta.	Puntos estratégicos como las áreas de estudio.
<b>Redes Sociales</b>	Publicaciones en redes sociales para promocionar la ruta de descanso activo.	Cuentas oficiales de la universidad y grupos estudiantiles.
<b>Infografías</b>	Paneles visuales en cada parada de la ruta con instrucciones de actividades.	En las paradas de descanso activo (jardín zen, laterales del gimnasio).
<b>Correos</b>	Correos electrónicos informativos dirigidos a estudiantes y personal.	Listas de correo estudiantil y profesoral.
<b>Sitio Web</b>	Página web de transito con información detallada sobre la ruta de descanso activo.	Web transito.

Tabla 5.1 Recursos de campaña “Des-Activa”

A continuación, se definieron las rutas, identificadas por colores:

- Ruta azul:  
Duración: 5-8 minutos.  
Actividades: Estiramientos y caminata ligera.
- Ruta verde:  
Duración: 8-10 minutos.  
Actividades: Estiramientos, caminata, respiración y subida de escaleras.
- Ruta roja:  
Duración: 10-15 minutos.  
Actividades: Estiramientos, caminata larga y varias subidas de escales.

La formulación de los mensajes ha sido una etapa crucial para asegurar que la campaña **“Des-Activa”** comunique de manera efectiva los beneficios de la actividad física y los descansos activos. El objetivo de este trabajo resaltó la necesidad de crear mensajes claros, motivadores y accesibles que resuenen con los estudiantes universitarios. Estos mensajes se diseñaron para ser:

- Informativos: Proporcionando datos y beneficios sobre la actividad física y los descansos activos.
- Motivadores: Incentivando a los estudiantes a participar y adoptar hábitos más saludables.
- Accesibles: Usando un lenguaje sencillo y amigable para asegurar que toda la comunidad universitaria pueda entender y relacionarse con la información.

Veremos estos mensajes en las piezas gráficas en la última parte de este punto.

La estrategia de gamificación fue otro aspecto esencial de este trabajo que contuvo el diseño de distintos acertijos y el sistema de puntos, elementos clave para hacer la campaña interactiva y atractiva. Estos componentes incluyen:

- Acertijos: Desarrollados para desafiar y entretener a los participantes, vinculados con la temática de cada ruta (azul, verde, roja). Los acertijos no solo promueven el ejercicio mental, sino que también mantienen el interés y el compromiso de los estudiantes.
- Sistema de Puntos: Implementación de un sistema de puntuación que permite a los estudiantes acumular puntos a medida que completan actividades y resuelven acertijos.

En esta campaña, los acertijos juegan un papel crucial al proporcionar información esencial sobre DA, promover hábitos de vida saludable, y sugerir ejercicios físicos de manera interactiva y educativa. A continuación, se presenta una justificación detallada de cómo estos acertijos cumplen con estos objetivos:

- Píldoras de información sobre descansos activos: Los acertijos están diseñados para incorporar información clave sobre la importancia de los descansos activos. A través de preguntas y respuestas interactivas, los participantes aprenden sobre los beneficios de realizar pausas activas durante sus rutinas diarias, tales como la mejora de la concentración y la reducción del estrés.
- Promoción de hábitos de vida saludable: Además de enfocarse en la actividad física, los acertijos también incluyen contenido relacionado con otros hábitos saludables, como la alimentación. Por ejemplo, algunos acertijos pueden hablar sobre la importancia de una dieta balanceada y cómo ciertos alimentos pueden influir en el rendimiento físico y mental. Esta estrategia educativa integrada refuerza la idea de un estilo de vida saludable de manera holística.

- Sugerencias de ejercicios físicos: Los acertijos también contienen recomendaciones específicas de ejercicios que los estudiantes pueden realizar. Estos ejercicios están diseñados para ser simples y accesibles, de modo que cualquier persona pueda realizarlos sin necesidad de equipamiento especial. Los flyers complementarios proporcionarán guías visuales para estos ejercicios, facilitando su ejecución correcta y efectiva.
- Acertijo final y medición de participación: Cada ruta de acertijos culmina con una pregunta final que los participantes deben responder en una encuesta. Esta encuesta no solo mide el nivel de participación en términos de números y géneros, sino que también evalúa el grado de satisfacción de los participantes. Esta recopilación de datos es esencial para ajustar y mejorar futuras campañas y para entender mejor el impacto de las estrategias de gamificación en la promoción de la actividad física.

Para explicar el desarrollo de la campaña "Des-Activa" y mostrar las piezas gráficas diseñadas, a continuación, realizaremos un recorrido detallado. En este recorrido, se destacarán las diversas piezas gráficas creadas para la campaña, así como algunos de los ejercicios y actividades que forman parte de las rutas diseñadas. Este enfoque permitirá una comprensión integral de cómo se estructuró y ejecutó la campaña, y cómo cada elemento contribuyó a fomentar la actividad física y el bienestar en el Campus María Zambrano de Segovia de la Universidad de Valladolid.

## Cartel general:

Primero hablaremos del cartel general, el cual fue colocado en puntos visibles cerca de las entradas y en zonas de alto tránsito dentro del campus. Este cartel incluye un mapa detallado de cada una de las rutas, junto con la duración estimada de cada una. En él se resalta que el inicio se daba en la planta baja, donde se podía encontrar un tablero de corcho con todos los flyers de inicio y finalización de las rutas.

Además, el cartel general también incluye información sobre los premios para los participantes, las redes sociales de la campaña para obtener más información, y una explicación del sistema de puntos. Esta ubicación estratégica y la información adicional aseguraban que los estudiantes tuvieran fácil acceso a todos los detalles necesarios para participar en la campaña y realizar los descansos activos de manera efectiva, incentivando su participación y manteniéndolos informados a través de múltiples canales.

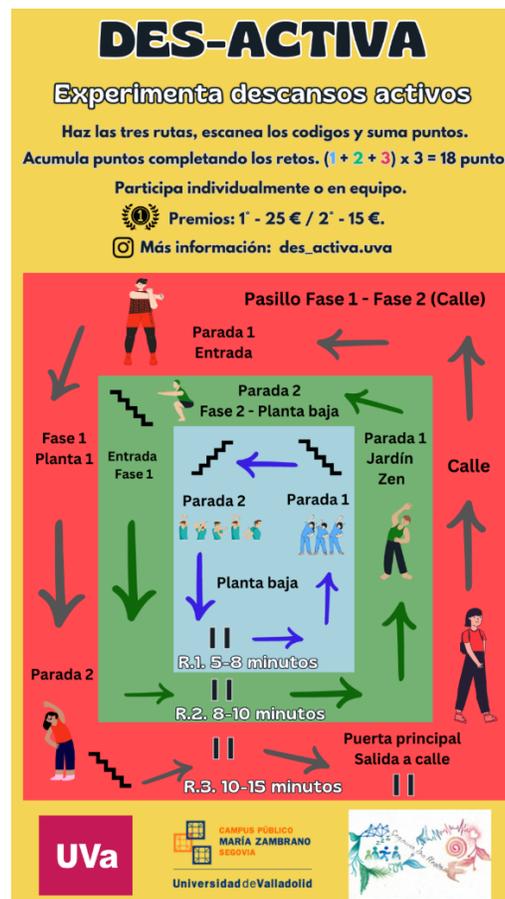


Ilustración 5.1. Flyer informativo de campaña "Des-Activa".

Al igual que este cartel, los flyers de inicio de cada una de las rutas se podían encontrar en el ágora del campus:

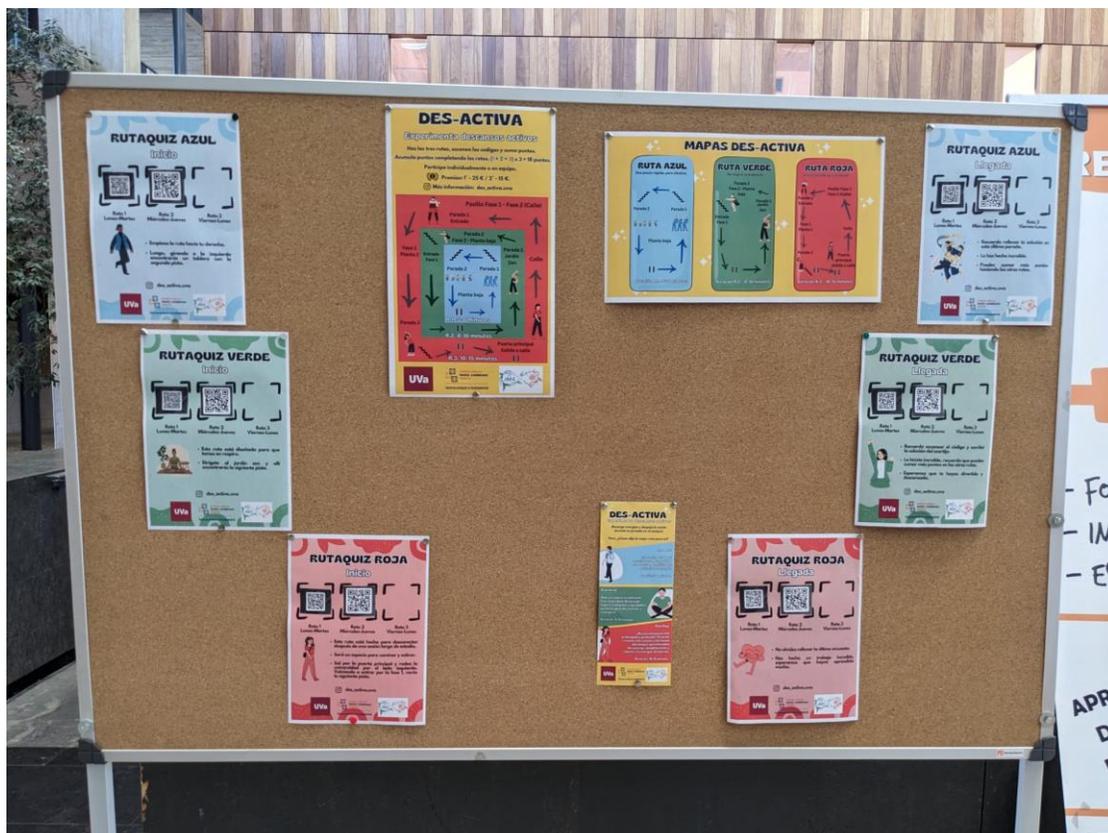


Ilustración 5.2. Tablero de inicio y finalización de la ruta (ubicado en el ágora del campus)

En este ejemplo haremos el recorrido de la ruta verde. Para su inicio, se escaneará el código QR puesto en el flyer correspondiente:

Como se puede ver en los flyers, se incluyeron tres espacios para los códigos QR. Estos se fueron colocando uno por uno cada dos días, con el objetivo de mantener la ruta fresca y novedosa mediante el cambio de acertijos y dinámicas, motivando a los estudiantes a regresar y participar continuamente.



Ilustración 5.3. Ruta verde: Inicio (1)

Al escanear el código QR, se dirigía al participante al inicio de la dinámica.



Ilustración 5.4. Ruta verde: Inicio (2).

Cada uno de los pasos para continuar con la ruta se encontraba tanto en los carteles como, en la información que disponían en digital, tal como podremos ver en la primera parada:

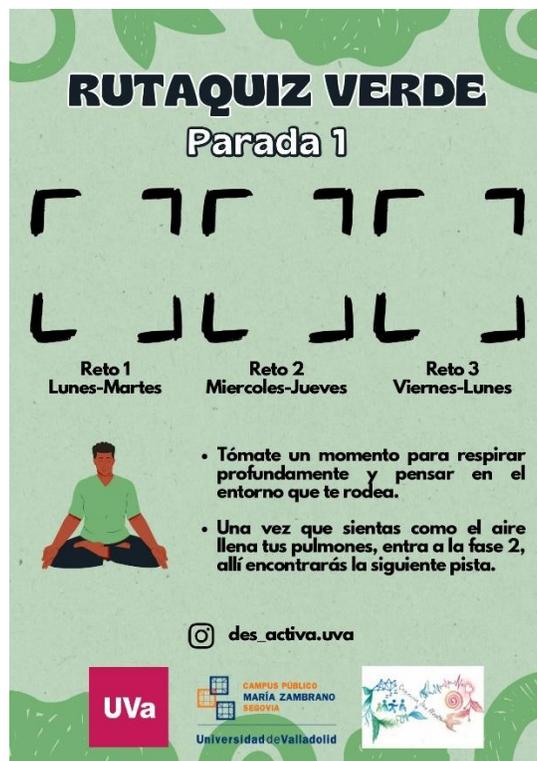


Ilustración 5.5. Ruta verde: Primera parada (1).



Ilustración 5.6. Ruta verde: Primera parada (2).

Esta ruta incluyó ejercicios de respiración en su primera parada, el jardín zen. Posteriormente se debía continuar el recorrido entrando por la fase 2 del campus.



Ilustración 5.7. Ruta verde: Segunda parada (1).



Ilustración 5.8 Ruta verde: Segunda parada.

En esta parte se brindaban las indicaciones para regresar al tablero de inicio, donde se podía encontrar el ultimo flyer que contenía la información que permitía tener registro de participantes, la respuesta final del acertijo y otros datos relevantes para el ejercicio.

**RUTAQUIZ VERDE**  
**Llegada**

7	7	7	7
7	7	7	7

**Reto 1**  
Lunes-Martes

**Reto 2**  
Miercoles-Jueves

**Reto 3**  
Viernes-Lunes

- Recuerda escanear el código y escribir la solución del acertijo.
- Lo hiciste increíble, recuerda que puedes sumar más puntos en las otras rutas.
- Esperamos que te hayas divertido y descansado.

 [des\\_activa.uva](#)

Universidad de Valladolid

Ilustración 5.9. Ruta verde: Llegada (1).

¡Bien hecho! Recuerda desayunar bien para estar en forma tanto física como mentalmente.

Rellena esta breve encuesta y pon al final la solución para participar en el concurso.

El miércoles y el viernes se abrirán los nuevos retos para cada ruta. Síguenos en Instagram para conocer la clasificación (@des\_activa.uva). El próximo martes se sabrán las soluciones y se darán los premios a los mejores dos equipos.

No olvides darle abajo a Enviar para registrarte.

¡Muchas gracias y hasta la próxima!

(+Info: [https://www.instagram.com/des\\_activa.uva/](https://www.instagram.com/des_activa.uva/))

Ilustración 5.10. Ruta verde: Llegada (2).

1. Nombre del equipo \*

Escriba su respuesta

2. Número de participantes \*

Escriba su respuesta

3. Número de chicas y de chicos \*

Escriba su respuesta

4. ¿Cuánto valoras de entretenida la actividad? \*

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

5. ¿Has aprendido algo sobre el descanso activo? \*

😊 😐 😞 😡 😠

6. ¿Volverás a realizar descansos activos? \*

♥ ♥ ♥ ♥ ♥

7. ¿Recomendarías la actividad? \*

👍 👍 👍 👍 👍

8. Por último, puedes dejar un comentario si lo deseas.

Escriba su respuesta

9. ¿Qué ingredientes lleva la macedonia? \*

Escriba su respuesta

Ilustración 5.11. Ruta verde: Llegada (Encuesta final).

## Material visual en redes sociales

Imágenes y videos atractivos para promover la campaña en las plataformas digitales de la universidad. Además de la creación de una cuenta de Instagram propia donde se agregaron videos tutoriales para la realización de las rutas, todo esto para una comunicación clara y efectiva.

Para la realización de esta campaña se creó una cuenta de Instagram, donde se podía consultar toda la información y se podían encontrar reels que realizaban un recorrido completo de la ruta.

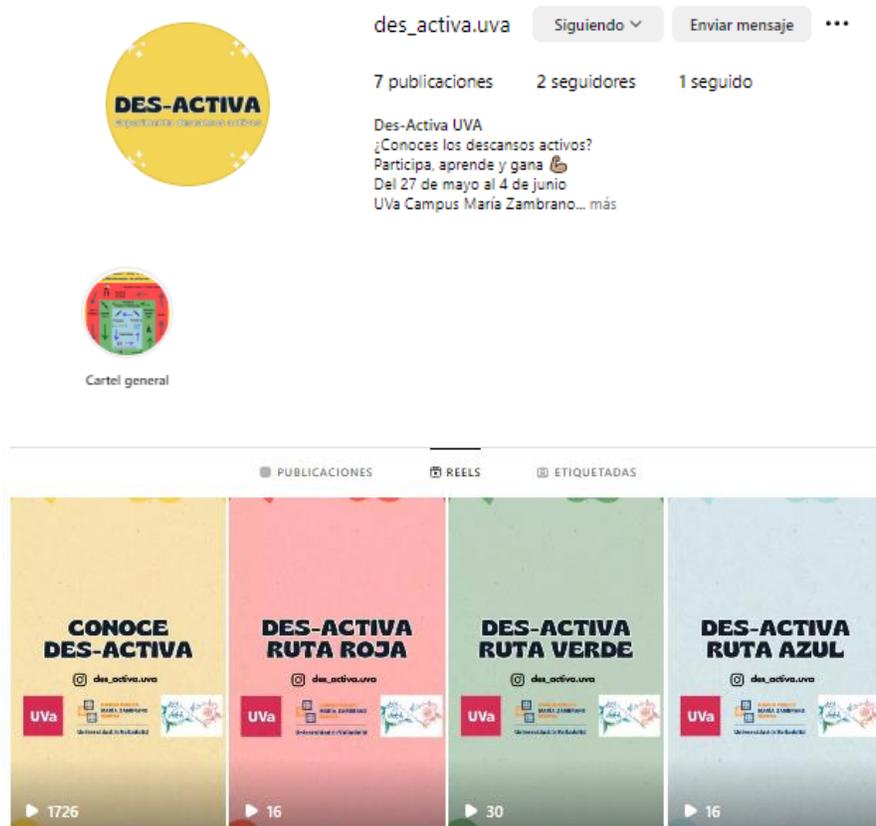


Ilustración 5.12 Redes sociales “Des-Activa”.

Estas piezas graficas son esenciales para la implementación efectiva de la campaña "Des-Activa". Cada tipo de pieza gráfica cumple una función específica y complementaria que asegura una comunicación clara, atractiva y accesible. Los carteles guían y educan, los folletos informan detalladamente, y el material visual en redes sociales genera engagement con los estudiantes en su entorno digital habitual. Esta combinación de medios garantiza que la campaña alcance y motive a la mayor cantidad de estudiantes posible, promoviendo los descansos activos y, en última instancia, contribuyendo a mejorar la salud y el bienestar de la comunidad universitaria.

### Divulgación en medios

Parte de la estrategia de difusión de este proyecto, se puede apreciar en la tabla 5.1., a través de correos institucionales y los carteles informativos, se buscó informar a la comunidad universitaria. Además de esto, para dar a conocer el proyecto en un escenario más amplio, se buscó la presencia en medios de comunicación de la ciudad, este fue el caso del medio Segovia Directo, que publicó el artículo *"Des-activa": Experimenta descansos activos en la Uva y gana premios* el miércoles 29 de mayo de 2024.

# "Des-activa"

## Experimenta descansos activos en la Uva y gana premios

SEGOVIADIRECTO.COM MIÉRCOLES, 29 DE MAYO DE 2024 Tiempo de lectura: 5 min

---

Ilustración 5.13. "Des-activa" (Segovia Directa, 2024).

## 3.1. Evaluación y propuestas de mejora

### 3.1.1. Evaluación de campaña

"Des-Activa" se desarrolló como un piloto entre el 27 de mayo y el 4 de junio, aprovechando el alto volumen de estudiantes en la universidad debido a la preparación para el examen de la EBAU y los exámenes finales de los estudiantes de la UVA. Este período fue seleccionado estratégicamente para maximizar la presencia y participación de los estudiantes. Sin embargo, se identificaron varias limitaciones que afectaron la eficacia de la campaña:

- Participación baja: Si bien se esperaba una alta participación debido al volumen de estudiantes presentes, la realidad fue que la participación fue baja. Esto puede atribuirse a la novedad de la campaña y al hecho de que las innovaciones a menudo requieren tiempo para ser plenamente adoptadas.
- Se desconocía el concepto de DA, además de esto, no se realizó ninguna actividad previa a lo largo del curso. El contexto hacía que estuvieran enfrascados en estudiar, igual si se plantea a lo largo del curso y se refuerza durante los exámenes el éxito puede ser mayor.
- Complejidad de la campaña: La campaña resultó ser demasiado compleja para una primera implementación. La estrategia y actividades propuestas presuponían un nivel de familiaridad y aceptación del concepto de descansos activos que los estudiantes aún no tenían.
- Tempo: La campaña no se desarrolló a lo largo del tiempo suficiente para permitir una adopción gradual. Un lanzamiento de corto a medio plazo, seguido de una fase de largo plazo, habría sido más adecuado para permitir a los estudiantes adaptarse a los cambios en su rutina.
- Falta de comunicación en redes sociales y medios: Las cuentas en redes sociales se crearon específicamente para la campaña, lo cual no dio tiempo suficiente para crecer y atraer a una audiencia significativa. La falta de una

estrategia de comunicación previa y continua afectó la visibilidad y el impacto de la campaña.

- Cambio de rutina complejo: La campaña requería un cambio significativo en la rutina de descanso de los estudiantes hacia actividades más activas. Esta transición fue difícil sin una preparación y sensibilización previas adecuadas.
- Presuposición de conocimiento previo: Se diseñó la campaña como si los estudiantes ya tuvieran un conocimiento básico sobre los descansos activos y su importancia, lo cual no era el caso.

### 3.1.2. Propuestas de mejora

- Fases graduales de implementación: Planificar la campaña en fases graduales, comenzando con una fase de sensibilización y educación sobre los descansos activos antes de introducir actividades más complejas. Esto permitirá que los estudiantes se familiaricen con el concepto y se sientan más cómodos participando.
- Simplificación de la campaña: Reducir la complejidad de la campaña inicial, enfocándose en actividades simples y accesibles que no requieran un conocimiento previo significativo. A medida que los estudiantes se familiaricen con el concepto, se pueden introducir actividades más complejas.
- Estrategia de comunicación a largo plazo: Desarrollar una estrategia de comunicación que comience meses antes del lanzamiento de la campaña. Utilizar redes sociales, medios de comunicación y eventos en la universidad para aumentar la visibilidad y el interés en la campaña.
- Crecimiento de redes sociales: Establecer cuentas en redes sociales dedicadas y comenzar a crear contenido y atraer seguidores mucho antes del inicio de la campaña. Publicar regularmente información, beneficios y

testimonios sobre los descansos activos para mantener el interés y el compromiso.

- Integración progresiva de cambios de rutina: Introducir cambios en la rutina de manera progresiva, comenzando con pequeñas actividades que pueden incorporarse fácilmente en el día a día de los estudiantes. Gradualmente, aumentar la intensidad y frecuencia de estas actividades.
- Sesiones informativas y talleres: Organizar sesiones informativas y talleres antes y durante la campaña para educar a los estudiantes sobre los beneficios de los descansos activos y cómo integrarlos en su rutina diaria.
- Recopilación de *feedback* y ajustes continuos: Implementar un sistema para recopilar *feedback* de los participantes durante la campaña. Utilizar esta información para hacer ajustes en tiempo real y mejorar la experiencia y eficacia de la campaña.
- Testeo con focus de alumnos de diversos grados del campus de la campaña.

Al implementar estas mejoras, la campaña "Des-Activa" puede lograr un mayor impacto y éxito en la promoción de descansos activos entre los estudiantes universitarios, contribuyendo significativamente a su salud y bienestar general.

## CONCLUSIONES

En este trabajo se ha demostrado que los descansos activos representan una estrategia efectiva y viable para mejorar la salud y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. A través de la integración de breves periodos de actividad física en la rutina diaria, es posible aumentar la actividad física general, mejorar las funciones cognitivas y reducir los efectos negativos del sedentarismo. Estos beneficios justifican ampliamente la promoción e implementación de descansos activos en el entorno educativo.

- Claves del éxito en experiencias existentes: Las experiencias previas han mostrado que los descansos activos pueden tener un impacto significativo cuando se implementan de manera adecuada. Las claves del éxito en estas experiencias incluyen la simplicidad de las actividades, la regularidad de las pausas y la inclusión de elementos motivacionales, como la gamificación. Además, el apoyo institucional y la sensibilización previa sobre los beneficios de la actividad física son fundamentales para lograr una adopción efectiva y sostenible en el tiempo.
- Inserción en programas públicos: Es crucial que los descansos activos sean reconocidos e incorporados en los programas curriculares y políticas públicas, como pudimos ver, el marco institucional alrededor de estos, tiene ciertas limitaciones y la revisión bibliográfica y los datos recopilados indican que los programas curriculares actuales son débiles en relación a la promoción de la actividad física. Las administraciones públicas deben insertar programas de descansos activos en su radar y trabajar para fortalecer su presencia en el sistema educativo. Esto no solo contribuirá a la salud y el bienestar de los estudiantes, sino que también fomentará hábitos saludables a largo plazo.
- Concientización y hábitos de vida saludables: Los descansos activos no son solo un ejercicio físico; representan una propuesta integral para concientizar a la población,

en este caso a los jóvenes, sobre la importancia de los hábitos de vida saludables. Dada la desconexión que muchos jóvenes experimentan con la actividad física, es crucial recuperar y fomentar su interés en el ejercicio. Esto debe comenzar desde edades tempranas y continuar en la universidad, adaptándose a las nuevas exigencias y estilos de vida de los estudiantes.

- **Impacto de la vida universitaria:** Una línea de investigación pendiente es entender el impacto que la entrada a la universidad y sus exigencias tienen en el abandono de la práctica de ejercicio físico. La transición a la vida universitaria, con sus demandas académicas y cambios en la rutina diaria, puede contribuir significativamente a la disminución de la actividad física. Investigar este fenómeno puede proporcionar información valiosa para diseñar intervenciones más efectivas.
- **Educación en gestión de tiempo:** Es igualmente importante educar a los estudiantes en la gestión del tiempo. La percepción de falta de tiempo es uno de los principales obstáculos para la práctica regular de actividad física. Programas educativos que enseñen habilidades de gestión del tiempo pueden ayudar a los estudiantes a encontrar espacios en su rutina para incorporar descansos activos y otras formas de ejercicio.

En conclusión, los descansos activos tienen el potencial de generar un profundo cambio social en el entorno educativo, promoviendo no solo la salud física y mental de los estudiantes, sino también su rendimiento académico y bienestar general. Este trabajo representa una primera experiencia de intervención que se atrevió a innovar con la inserción de descansos activos en un contexto inexplorado. Es esencial continuar investigando, promoviendo y apoyando estas iniciativas para lograr un impacto duradero y positivo en la vida de los jóvenes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barbosa G., S., y Urrea C., Á. (2018). *Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica*. *Katharsis*, 25, 141-159. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>

Baron, R. A., y Byrne, D. (2005). Actitudes: evaluar el mundo social. En Baron, R. A., y Byrne, D. (Eds.), *Psicología Social* (pp. 121-164). Pearson.

Barranquero, A. (2007). *Concepto, instrumentos y desafíos de la edu-comunicación para el cambio social*. *Comunicar*, 29, 115-120. <https://www.revistacomunicar.com/index.php?contenido=detalles&numero=29&articulo=29-2007-19>

Busse, P. y Godoy, S. (2016). *Comunicación y salud*. Cuadernos.info. *Comunicación y medios en Iberoamérica*, 38, 10-13. <https://www.scielo.cl/pdf/cinfo/n38/art01.pdf>

Centers for Disease Control and Prevention. (2024). *“One health history”*. [https://www.cdc.gov/one-health/about/one-health-history.html?%20CDC\\_AAref%20\\_Val](https://www.cdc.gov/one-health/about/one-health-history.html?%20CDC_AAref%20_Val)

Claro, Pedro. (2023). *Importancia del ocio y el tiempo libre en los deportistas*. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 27(298), 247-252. <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/3929>

Colomer, F. A., y Puig R., A. (2022). *Inactividad física y sedentarismo*. Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT), 18(2), 66-75. [https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio\\_salut/suma\\_salut/noticies/activitat\\_fisica/02\\_Los-principales-problemas-de-salud\\_Febrero\\_22.pdf](https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/suma_salut/noticies/activitat_fisica/02_Los-principales-problemas-de-salud_Febrero_22.pdf)

Contreras E., R. (2017). Gamificación en escenarios educativos. Revisando literatura para aclarar conceptos. En Contreras E., R., y Eguia, J. L. (Eds.), *Experiencias de gamificación en aulas* (pp. 11-18). Bellaterra: Institut de la Comunicació, Universitat Autònoma de Barcelona. <https://incom.uab.cat/?lang=es>

Downing, J. (1984), *Radical Media: The Political Experience of Alternative Communication*. Boston, South End Press.

Fishbein, M. y Ajzen, I. (1981). *Acceptance, yielding and impact: Cognitive processes in Persuasion*. En Petty, R.E., Ostrom, T.M. y Brock, T.C. (eds.). *Message Effects in Communication Science*. California: Sage Publications.

García R., Fernando. (2003). *El deporte en la sociedad griega según las fuentes literarias*. Stylos, 12(12), 25-43. <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/cgi-bin/library.cgi?a=d&c= Revistas&d=deporte-sociedad-griega-garcia>

Gelabert, J., Sánchez-Azanza, V., Palou, P., & Muntaner-Mas, A. (2023). *Efectos agudos de los descansos activos sobre la atención selectiva en escolares*. Revista De Psicología

Del Deporte (Journal of Sport Psychology), 32(2), 277–286.  
<https://www.rpdonline.com/index.php/rpd/article/view/1324>

Gumucio-Dagron, Alfonso. (2011). *Comunicación para el cambio social: clave del desarrollo participativo*. Signo y Pensamiento, 58, 26-39.  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-48232011000100002](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-48232011000100002)

Ildefonso Arocha R., J. (2019). *Sedentarism, a disease from XXI century*. Clínica e Investigación en Arteriosclerosis, 31(5), 233-240. <https://doi.org/10.1016/j.artere.2019.04.001>

Instituto de las Ciencias de la Salud y la Actividad Física. (2022). *Diferencias entre actividad física y ejercicio físico*. <https://blog.institutoisaf.es/que-diferencia-hay-entre-actividad-fisica-ejercicio-fisico-y-deporte>

Instituto de Salud Global Barcelona. (2021). *One Health (Una sola salud) o cómo lograr a la vez una salud óptima para las personas, los animales y nuestro planeta*. <https://www.isglobal.org/healthisglobal/-/custom-blog-portlet/one-health-una-sola-salud-o-como-lograr-a-la-vez-una-salud-optima-para-las-personas-los-animales-y-nuestro-planeta>

Jiménez B., R., Gargallo I., E., Dalmau T., J., y Arriscado A., D. (2022). *Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España)*. Anales de Pediatría, 96(4), 326-333. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2021.02.011>

Lynch, J., O'Donoghue, G., y Peiris, C. L. (2022). *Classroom Movement Breaks and Physically Active Learning Are Feasible, Reduce Sedentary Behaviour and Fatigue, and May Increase Focus in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis*. International Journal Of Environmental Research And Public Health/International Journal Of Environmental Research And Public Health, 19(13), 7775. <https://doi.org/10.3390/ijerph19137775>

Mackenzie, J. S., & Jeggo, M. (2019). The One Health Approach—Why is it so important? Tropical Medicine And Infectious Disease, 4(2), 88. <https://doi.org/10.3390/tropicalmed4020088>

Martínez B., A., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez L., I., Castillo, R., Zapatera, B., Vicente-Rodríguez, G., Casajús, J. A., Álvarez-Granda, L., Romero C., C., Tercedor, P., & Delgado-Fernández, M. (2012). *Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena*. Cuadernos de Psicología del Deporte, 12(1), 45-53. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232012000100005](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232012000100005)

Ministerio de Sanidad. (s.f.). *Estilos de vida saludable*. <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/home.htm>

Ministerio de Sanidad. (2014). *Estrategia de promoción de la salud y prevención en el SNS*. Madrid. <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/estrategiaSNS/docs/EstrategiaPromocionSaludyPrevencionSNS.pdf>

Ministerio de Sanidad. (2014). *Romper los tiempos en actitud sedentaria en la escuela mediante “descansos activos” – DAME 10*. <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/entornoEscolar/descansosActivos.htm>

Moreno V., J. y Galiano S., M. (2019). *Screen-time: a new stakeholder in children and adolescent health*. *Nutrición Hospitalaria*. 36(6), 1235-1236. <https://doi.org/10.20960/nh.02932>

Naciones Unidas. (s.f.). *Objetivo 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>

Naciones Unidas. (2015). *Objetivos de Desarrollo Sostenible*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

Organización Mundial de la Salud. (2024). *Actividad Física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo*. Ginebra. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Estrategia mundial sobre salud digital 2020*. Ginebra. <https://iris.who.int/handle/10665/344251>

Organización Mundial de la Salud. (2023). *Enfermedades no transmisibles*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano*. Washington. [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600\\_spa.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf)

Pasquali, A. (1963). *Comunicación y cultura de masas*. Caracas. Universidad Central de Venezuela.

Pastor-Vicedo, J. C., Martínez-Martínez, J., Jaén Tévar, Y., y Prieto-Ayuso, A. (2019). *Los descansos activos y la mejora de los aprendizajes en educación infantil: una propuesta de intervención*. Sport TK, 67-72. <https://doi.org/10.6018/sportk.401131>

Pastor-Vicedo, J. C., Prieto-Ayuso, A., Pérez, S. L., y Martínez-Martínez, J. (2021). *Descansos activos y rendimiento cognitivo en el alumnado: revisión sistemática*. Apunts. Educació Física I Esports/Apunts. Educación Física y Deportes, 146, 11-23. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/4\).146.02](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/4).146.02)

Pelaez-Flor, V., y Prieto-Ayuso, A. (2021). *Aprendo Moviéndome: programa de descansos activos para educación primaria*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8149581>

Perea-Caballero, A., López-Navarrete, G., Perea-Martínez, A., Reyes-Gómez, U., Santiago-Lagunes, L., Ríos-Gallardo, P., Lara-Campos, A., González-Valadez, A., García-Osorio,

V., Hernández-López, M., Solís-Aguilar, D., y De la Paz-Morales, C. (2019). *Importancia de la actividad física*. Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco. 6(2), 121-125. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi? IDARTICULO=91852>

Petty, R. J., y Krosnick, J. A. (1995). *Attitude strength: Antecedents and consequences* (Vol. 4). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Rapport, D. J., Böhm, G., Buckingham, D., Cairns, J., Costanza, R., Karr J. R., de Kruijf, H.A.M., Levins, R., McMichael, A.J., Nielsen, N.O., Whitford, W.G. (1999). *Ecosystem Health: The Concept, the ISEH, and the Important Tasks Ahead*. Blackwell Science, Inc., 5(2), 82-90. [https://www.robertcostanza.com/wp-content/uploads/2017/02/1999\\_J\\_Rapport\\_EcosystemHealth.pdf](https://www.robertcostanza.com/wp-content/uploads/2017/02/1999_J_Rapport_EcosystemHealth.pdf)

Red Española de Universidades Promotoras de Salud (s.f.). *¿Qué es la REUPS?* <https://unisaludables.com/>

Ríos H., I. (2011). *Comunicación en salud: Conceptos y modelos teóricos*. Perspectivas de la comunicación, 4(1), 123-140. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3750541>

Santander Smartbank. (2024). *“Descanso activo: ¿qué es y cómo practicarlo?”* <https://santandersmartbank.es/educacion/descanso-activo/>

Segovia Directo. (2024). ““Des-activa” Experimenta descansos activos en la Uva y gana premios”. <https://segoviadirecto.com/art/51488/des-activa>

Serapio Costa, Ana. (2006). *Realidad psicosocial: La adolescencia actual y su temprano comienzo*. Revista Juventud, 73, 11-23. [https://www.injuve.es/sites/default/files/revista73\\_1.pdf](https://www.injuve.es/sites/default/files/revista73_1.pdf)

Trinity College Dublin. (s.f.). *About Healthy Trinity*. [https://www.tcd.ie/healthy trinity/about](https://www.tcd.ie/healthy%20trinity/about)

USAID. (2011). *The KAP Survey Model (Knowledge, Attitudes, and Practices)*. <https://spring-nutrition.org/publications/tool-summaries/kap-survey-model-knowledge-attitudes-and-practices>

Universidad Libre. (s.f.). *Programa de pausas saludables*. <https://www.unilibre.edu.co/pereira/images/2020/pdf/programa-pausas-saludables.pdf>

University of Toronto. (s.f.). *Movement Breaks*. <https://ocw.utoronto.ca/movement-breaks/>

Weslake, A. y Christian, B. J. (2015). “*Brain breaks: Help or hindrance?*” Teach Collection of Christian Education, 1(1), 38-46. Retrieved from <https://research.avondale.edu.au/teachcollection/vol1/iss1/4>

Zinsstag, J., Schelling, E., Waltner-Toews, D., & Tanner, M. (2011). *From “one medicine” to “one health” and systemic approaches to health and well-being*. *Preventive Veterinary Medicine*, 101(3-4), 148-156. <https://doi.org/10.1016/j.prevetmed.2010.07.003>

## Anexo 1. Transcripción de entrevista Jorge Carretero

**Juan:** Entonces, como primera pregunta, me gustaría que me contaras ¿quién eres y a qué te has dedicado?

**Jorge:** Muy bien. Mi nombre es Jorge Carretero. Yo he estudiado marketing, he estudiado comunicación, he estudiado publicidad, he tenido la carrera de antropología también y actualmente estoy estudiando sociología, psicología y filosofía. Mis conocimientos profesionales son muy amplios de hacer muchísimos cursos y aparte de eso, mi actividad ha sido durante muchos años también dedicada a la docencia en cuanto a lo que es la formación en todo lo que son sociedad, valores y deporte. Por la parte digamos deportiva, que es lo que hablamos aquí y luego tengo otra actividad que es la profesional, digamos, de formación de directivos, ejecutivos y demás en empresas y por reformación.

**Juan:** Los grupos con los que estaré trabajando en este trabajo, va entre los 10 y los 19 años como grupo adolescente y 15 a 24 como jóvenes, entonces esta es una distinción. Y me gustaría preguntarte también si me puedes contar de algunas experiencias u observaciones que tengas sobre el tema del cual estamos hablando.

**Jorge:** Experiencias tengo bastantes, porque mi dedicación principal siempre ha sido al deporte base más que al deporte profesional. Siempre creo que la formación y los valores que el deporte aporta, tiene que ser desde la más tierna edad, para que efectivamente, pues se vayan cogiendo los conceptos de lo que son los conceptos de sacrificio, de respeto, de equipo. En fin, todo lo que son los valores que socialmente tienes que empezar a desarrollar en la medida que vas creciendo. Entonces siempre me he dedicado a ello. Entonces mi experiencia es bastante, bastante amplia, en fundar muchísimos clubes, en fundar muchas competiciones, en dotar de muchos medios, es decir, pero a nivel nacional. Y luego ya el total, total de la expansión fue siendo directivo de la Federación Española de Baloncesto y siendo directivo de la Federación Española de Fútbol durante 18 años como vocal portavoz de la Federación Española. Quiere decirse que mi amplitud de conocimientos

y mi amplitud de dedicación y tal, no solamente he dedicado en España, sino que también ha sido en otros países. El último fue en Sudáfrica, pero en España ha sido a nivel nacional, repito, y dando muchísimas conferencias y organizando muchos campus donde ponía siempre como objetivo más la parte formativa que la parte técnica. Yo siempre a los entrenadores les decía: “No eres entrenador, eres formador”. El entrenador es a partir, que ya veremos, de una edad donde ya específicamente quiere dedicarse a ello. Pero eres formador porque lo que estás formando es una persona que posteriormente se integre a la sociedad y venga formada de los valores del deporte. Entonces no hay por qué hacer grandísimos deportistas, eso se da posteriormente. Lo que tienes que hacer son grandísimas personas que se integren en la sociedad con los conceptos del deporte da.

**Juan:** Vale, te cuento que estudios que se han realizado en España han demostrado que hay un alto interés en jóvenes por practicar actividades deportivas. Sin embargo, las personas que practican, chicos y chicas no corresponden como a este número de personas interesadas. Entonces mucha gente está interesada, pero pocos practican. Entonces te quería preguntar ¿cuáles crees que son los principales obstáculos que llevan a realizar práctica deportiva en jóvenes de manera regular?

**Jorge:** Los principales obstáculos. Me retrotraigo a épocas anteriores donde en España se hacía deporte, pero no hay una manera digamos cualificada y de una manera organizada, porque no había en todas las ciudades, en todos los pueblos pequeños, no había un pabellón polideportivo donde practicarle, no había un preparador físico, licenciado para poder llevarlo a cabo. Entonces era una actividad que surgía. Digámosle mutuo propio en ese pueblecito o en esa ciudad más grande, pero siempre llevada a cabo por gente que no era totalmente profesional, de allí. Cuando llegan en este país unos cambios importantes y empieza a haber polideportivos en todas las ciudades y empieza a haber licenciados también, entonces se empieza a arreglar de una forma muy importante la práctica del deporte. Ellos empiezan a practicar, lo que sucede es que la edad en que se practica es esa edad escolar y edad de instituto. Pero una vez que terminas ahí, ya tienes que dar un salto

y la práctica para poder competir y hacerlo tiene que ser ya de una forma de equipo. Ya tienes que estar dado reglamentariamente de alta en algún sitio para poder competir y es un conjunto de un club, un conjunto de personas, porque si no tú por sí mismo no puedes competir y ahí es donde viene el verdadero problema. Ya empiezan los problemas de que con quién lo practico, dónde me meto, en qué club, de qué manera y ese club qué horarios tiene para poder practicarlo. Yo tengo que darle un avance en mis estudios y entonces ya no puedo practicarlo con la asiduidad que me exigían antes en el colegio, en el instituto. Es decir, empiezan muchos problemas. Esos clubs empiezan a tener problemas también de instalaciones para poder dedicarse a ello. Es decir, que toda la ilusión que puedas tener por seguir practicando deporte se te viene abajo y que ahora ya tiene que ser por ti mismo o alguien que te ha visto y te ficha para un club. Tú donde puedes meterte. Es decir, empiezas a dejar un poquito la práctica deportiva y empiezas a hacerlo de un plan individual o desde correr, de saltar, de montar en bicicleta. Pero ya no es la manera reglada de equipo, la manera formativa, la manera de incorporarse a la sociedad haciendo un deporte. Ya empiezas a tener dificultades y muchas dificultades y cada vez más, cada vez hay más gente que quiere hacer deporte, más problemas de instalaciones, más problemas de club particulares que estén organizados para que para acogerse y que puedan decir: “tengo una ficha y compito y un entrenador”. Y eso es una dificultad muy, muy, muy, muy grande, muy grande, muy grande. Y ahí es donde empieza, digamos a decaer la ilusión por seguir practicando el deporte de una forma reglada. No tienes ya con quién y cómo o dónde competir.

**Juan:** ¿Cómo crees tú que puede el sistema escolar y el universitario contribuir para que sea más eficaz el fomento del deporte en estos jóvenes?

**Jorge:** Pues indiscutiblemente, la práctica deportiva es una obligación que tenemos como ciudadanos. Tienes obligación de hacer, es decir, en los medios estatales para que tú puedas practicar un deporte. Están obligados a hacerlo. Las acciones tienen que hacerse gubernamentalmente, todos tenemos derecho al deporte y a su práctica, pero la obligación

de crear los medios donde practicarlos, eso es estatal. Estatal, autonómico, local, municipal, como quieras. Entonces ¿qué sucede? Pues que se crea una instalación. Y tienes lógicamente, un profesor de educación física que lo haces. ¿Cómo se puede solucionar eso? Eso es una cantidad de dinero enorme, enorme, enorme, enorme. Pero además hay que pensar también aquí en España y sigue siendo durante mucho tiempo, el deporte lo aguantan personas que voluntariamente quieren adherirse a ese entorno, para poder hacer algo, es decir, tú tienes un club, por ejemplo, pensemos en Segovia, la Segoviana. Pues la Segoviana puede tener a lo mejor 300, 400, 500 niños en edades de alevín, pre alevín, benjamín y todo eso. Las personas que se vayan a dedicar a ser los delegados, que cojan esas fichas, que las lleven a la Federación, buscar quien los entrene y quién los lleve a competir, el domingo quién los va a llevar. Todo eso, no hay dinero para ello. Tiene que ser gente que voluntariamente lo quiera hacer y es muy difícil encontrar un chico con 20, 22, 25 años que quiera decir que el domingo por la mañana yo voy a las 8:00 de la mañana a coger los niños, a llevarles que jueguen a tal sitio. ¿Entonces qué sucede? Que son voluntarios ya de edad, casi jubiladas, muy mayores o padres que se prestan a decir, yo lo hago, claro, de esa forma digamos que el voluntariado o existe o eso no podía salir adelante porque si lo quieres hacer de una forma profesional y poniendo dinero para que esas personas tengan una retribución y sean profesionales de ello, no habría dinero para poder hacer todo. Eso es prácticamente imposible. Entonces es muy duro, el deporte en sí, el querer arrancar y el padre no sabe qué hacer con el niño, dónde llevarle, se juntan unos padres y los llevan bueno. Es un problema, un problema. Entonces ¿cómo se soluciona eso? Yo no sé cómo se puede solucionar. Es tremendamente difícil, difícil, difícil, difícil aún diciendo voy a pagar a personas para que lo hagan. Tampoco lo encontrarías. Es muy difícil entonces. Digamos que tal y como está el sistema, lo único que tienes que hacer es procurar que funcione. Tratar de poner los parches donde veas que efectivamente hay por algún sitio que hay una pérdida para poder taparlo, pero es muy difícil. Yo he tenido un punto donde tenía 800 niños. Y me era prácticamente, casi imposible, encontrar personas que se quisiesen hacer responsables de cada equipo. Muy difícil.

**Juan:** Te quería preguntar específicamente en Segovia: ¿qué enfoques o estrategias sugieres para promover la actividad física? Especialmente el deporte en los jóvenes.

**Jorge:** Pues mira, Segovia es exactamente igual que cualquier otra ciudad, otra capital de cualquier sitio. O sea, la mentalidad deportiva es la misma. La ilusión por hacer deporte es lo mismo. Y los medios que tienes para ponerte a disposición de todos los que quieren hacer el deporte son igual de precarios en cualquier sitio. En Segovia, por ejemplo, es una ciudad con 50.000 habitantes, tiene una cantidad de atletas enormes a niveles Olímpicos, campeones mundiales, campeones de Europa, campeones de España, o sea, constantemente. Pero es que los problemas que nos encontramos es que per cápita, digamos los que practican deporte con arreglo a la ciudad, tendríamos que tener el doble o más de instalaciones que hay. Es una demanda tremenda. Por ejemplo, surge el billar. Bueno, pues ya quieren más espacio para poner más mesas, o sea, es tremenda. La evolución del deporte es tremenda en cualquier sitio y aquí en Segovia es igual. Bueno, entonces por más que quieras hacer instalaciones, siempre va a ser precaria, siempre vas a necesitar más. La gente que quiere hacer deporte como actividad física, ya no competitiva, sino actividad física, crece enormemente, exponencialmente, es tremendo, pero además en todos los deportes que te puedas imaginar. Entonces no darías abasto porque la gente que quiere hacer deporte demanda instalaciones, pero esa demanda de instalaciones requiere dinero y de sitios espacio donde hacerlo. Tampoco tienes ni tantos espacios, ni tanto dinero para hacerlo, porque luego viene otra circunstancia, es que una instalación la puedes hacer, pero el mantenimiento de la instalación es costosísimo, pero costosísimo. Entonces los presupuestos que puede haber en un municipio como Segovia, tienes que repartirlos en muchísimas cosas. El deporte está absorbiendo mucho y ahora más con lo de si nos nombran Ciudad Europea de Deporte para 2025 es de verdad, siempre es un compromiso grande. Además, los padres cada vez quieren que sus hijos hagan cada vez más deporte, porque ellos provienen del deporte. O sea, hay unos padres que tienen los 40 años, que han vivido todo el deporte. Y que sus hijos tienen 10 y tienen que hacer deporte. Pero es que lo hacen ellos también, ellos van al tenis, al pádel, a correr y los hijos tienen que

hacerlo. Entonces ya no es el niño, sino que es toda la familia en conjunto. O sea, que es una maravilla que eso suceda, pero hay que saber cómo lo haces.

**Juan:** Más allá de instalaciones ¿crees que hay algún tipo de programa con las instalaciones que tenemos que se pueda implementar?

**Jorge:** Sí, mira el programa, indiscutiblemente surge, por ejemplo. Ahora el concejal de Deportes ha generado una actividad buena que es La Olimpiada de colegio. Pues no cabe la menor duda de que eso es otro aliciente para que sigan practicando el deporte e indiscutiblemente eso es algo excepcional. Pero volvemos a las mismas. Cuando tengan que practicar y entrenar van a necesitar también instalaciones para poder entrenar esa carrera, ese salto, ese tal, que ese instituto o ese colegio no lo tiene. Bueno, pues tienes que facilitarles también espacios y horarios para hacerlo. Entonces, cualquier programa que hagas que sea activar el deporte, sabes que lleva consigo no solo la inversión, sino dónde practicarlo, dónde hacerlo y dónde competirlo, y eso lleva también consigo, en fin, que a veces tienes ilusión por hacer algo, pero tienes que decir, una cosa es que yo diga vamos aquí y otra cosa es que ahora he provocado que se haga esto y hay espacio para 10 y me han dicho 50 que quieren venir. Hay que tener cuidado.

**Juan:** También en la investigación, me di cuenta de que dos de los factores que alegan mucho los jóvenes para no practicar una actividad deportiva son la falta de tiempo y la desmotivación. ¿Cómo crees tú que se puede trabajar con estos dos factores, con los jóvenes? Con mejor gestión de tiempo o su desmotivación.

**Jorge:** El tema de jóvenes, indiscutiblemente requiere un planteamiento enorme, muy grande. Porque no simplemente se trata de la práctica del deporte y la motivación por hacerlo, no. Digamos que también la mentalidad del joven es muy, muy, muy centrada en la inmediatez, en qué quiero esto para ahora. Pero indiscutiblemente no estás pensando en el futuro. Entonces me gustaría hacer deporte, quisiera hacer deporte, me gustaría hacer

esto, un momento. ¿Te gusta el deporte o no te gusta el deporte? ¿Quieres la práctica deportiva? ¿Quieres prosperar la práctica deportiva? ¿Eres deportista y tiene esa mentalidad? O es, me gustaría hacer deporte, pero no puedo hacerlo. Vamos, te gustaría hacer deporte, a todos nos gustaría hacer muchas cosas, pero ¿Realmente tú tienes la mentalidad de qué quieres ser? o ¿Para qué quieres el deporte? Si verdaderamente tal, o es una actividad circunstancial. No, pues es que ahora quiero hacer escalada, mañana quiero hacer Mountain Bike. Bueno, mira, vamos a arreglar de alguna manera porque si tú tienes mentalidad deportiva y quieres hacer deporte, veamos la posibilidad de que efectivamente, tú te encuadres en un club, en un sitio, en algo y lo haces de forma reglada. Eso va a costar trabajo, pero tal, pero otra cosa es que. Toco aquí, toco allá vengo aquí, vengo allá, bueno, eso digamos que no es que te guste hacer deporte. Es que te gustan las circunstancias que sean momentáneas, en un momento determinado hacer una cosa específica, luego a lo mejor dentro de unos meses llega un poquito el invierno, llueve tres veces y ya no es lo mismo que tal. Ese es el tema que principalmente ves ¿no? Porque normalmente el chico joven que termina el instituto y ya tiene las cualidades atléticas, unas cualidades tal, normalmente se le nota. Quiere seguir el deporte y encuentra el hueco de cómo hacerlo. El que no, pues oye, no encuentro, es que no sé qué hacer tal bueno. De acuerdo, pero no justifiques que tú no haces deporte por qué no encuentras el sitio. Todos, todos, todos, todos y yo de la Federación, que soy, todos. Si nos ha gustado el deporte, nos hemos sacrificado, hemos encontrado el momento, el hueco lo hemos hecho, hemos corrido, hemos saltado, siempre de una manera o de otra porque llevas dentro el tema competitivo, el tema deportivo. Pero si a la menor que dices es que no tengo dónde jugar, no tengo dónde ir, quien me lleve, quien me traiga y quien me ponga. Francamente eso no es que a ti te guste el deporte, no te gusta el deporte.

**Juan:** Vale, además de estos factores, que son como un poco más intrínsecos de la persona, hay unos factores que son un poco más estructurales. Y te quería preguntar sobre dos en específico: Uno es que se reporta que chicos que están en vulnerabilidad socioeconómica tienen más dificultad para hacer deporte. Entonces, algunas de las

propuestas son crear bonos para estas personas, porque sus familias tampoco los pueden acompañar y tampoco muchas veces no tienen como la educación o el acompañamiento suficiente. Y el segundo factor es el autoconcepto. Entonces, tanto chicas como chicos, pero especialmente chicas, a partir de los 12, 13 años se empiezan a sentir mal con su cuerpo y ya no quieren practicar actividades deportivas. Entonces te quería preguntar ¿Qué hacer con estos dos factores?

**Jorge:** Mira esos factores, si vamos al campo del deporte femenino, por ejemplo, las chicas indiscutiblemente empiezan con una edad un poco, que tanto mental como físicamente les va a cambiar su concepto femenino. Eso no quita para que digan, bueno, no importa, hago deporte. Pero a veces si importa, a veces sí importa. El deporte femenino, nunca se ha tenido muy, muy, muy, muy en cuenta. Se ha tenido en ciertas especificidades, pero no en la generalidad. Entonces digamos que no ha estado acoplada. Las instalaciones y las circunstancias para que efectivamente la mujer se pueda incorporar, a entrar al fútbol, a jugar a tal, no entonces tienen las dificultades. Aparte de eso, tampoco han encontrado en las propias familias. Una circunstancia muy aceptable, muy de decir, venga tal. porque pues vuelvo a repetir, han sido mentalidades un poco arcaicas y un poco absurdas. Antes decíamos familias que tienen 40 años, que la cosa ya ha cambiado totalmente. La niña es igual que el niño, practica el mismo deporte, no tienen problemas, juega esto, lo otro salta, juega al tenis, monta caballo, nada, juega al pádel, juega al fútbol y además se encuentra el entorno propicio para hacerlo que es la propia familia y por ende la sociedad que totalmente ha cambiado el concepto. Entonces ver una niña en pantalón corto con una raqueta por la mano no llama la atención en absoluto, es una cosa normal, verla con un chándal o con un balón, una cosa normal. Verla a esa niña que esté incluida en un grupo de amigos, que todos vienen de hacer deporte y tal, pues es una más que hace deporte, es decir, ha cambiado totalmente la mentalidad y por lo tanto, ese entorno es totalmente propicio a que efectivamente eso sea así. Hace años, lógicamente, pues eso se miraba de otra manera, ¿no? Pero hoy, por suerte, no hay ningún problema, nada más que el propio, que ella física mentalmente crea y que tengan su propia competencia entre ellas. Por el

aspecto físico que piensen que puede ser o no puede ser. Esa es una mentalidad que a mí no me gustaría entrar en ella, pero que indiscutiblemente a los 13 años una niña es prácticamente una mujer y a los 13 años, un niño sigue siendo un niño. Entonces, hay circunstancias mentales y tal. Después las instalaciones ahora ya están muy preparadas para que efectivamente en vestuarios y tal, aunque siempre lo ha habido, pero no igual, no igual y ya están las instalaciones totalmente preparadas para ello. Entorno social para poder practicarlo o no, pues no cabe la menor duda, abonos y demás que decías tal, si tú vas aquí en Segovia hay pueblecitos muy pequeños, donde para que ese niño pueda ir a practicar un deporte, es el sacrificio de los padres de cogerle todos los días que vaya a Cuéllar, por ejemplo, porque haya instalación, pero los pueblos alrededor no las hay. Entonces tienes que ir, yo, por ejemplo, con mi hijo. Yo vivía en un pueblo, Hoyo de Manzanares, un pueblo pequeño, y para que fuese a practicar y a entrenar tenía que todos los días, los días que tenía entrenamiento, su madre o yo, coger el coche y marcharnos hasta Villalba, estar allí cruzados de brazos, que entrenase el niño y viniese. Pero es que a los dos días otra vez lo mismo, a los tres días lo mismo, es decir, el sacrificio es tremendo, lógicamente después hubo un polideportivo y hay un instituto y hay instalaciones y ahora ya los niños van y lo practican. Pero todo eso ha sido porque el entorno familiar ha estado sacrificado en que fuese así. Pero no ha habido un medio que digamos, bueno, pues va un autobús recogiendo a todos los niños que quieren hacer deporte por todos estos pueblos y los llevan y después los devuelve y al otro día los lleva y al otro los devuelve. Esos medios no los ha habido. Entonces ha sido el sacrificio de los propios padres. Por lo tanto, el entorno social ha dificultado muchísimo, aquí han salido niños, que, a base del sacrificio de los padres, pues han salido para adelante. Pero la mayor parte de gente que podía tener un potencial físico y deportivo. Se ha quedado, se ha quedado porque no ha tenido donde practicarlo ni dónde hacerlo. Hoy las cosas ya son diferentes.

**Jorge:** También hay que tener en cuenta que el entorno social y los medios que se tienen alrededor para la práctica del deporte, son muy importantes y para los estudios también. Y aquí uno las dos cosas. El entorno de los ninis que hubo aquí, ninis ni estudian

ni trabajan. Eso fue en la época de un boom de los años 90. Entonces, si el chico que está estudiando por una parte no encuentra el apoyo social, familiar, el apoyo social del entorno donde vive y por lo tanto, digamos que él tiene una actividad con gente como él que se justifica porque no hace algo. Entonces ya es lo de los estudios lo deja un poco más así. ¿Pero qué sucede? que, si además hay un boom como fue el de la construcción y pueden ir ahí y ganar un buenísimo dinero y con ese buenísimo dinero comprarse un coche, tomarse una copa, salir y tal. Quiere decirse que entonces, ya ahí, nadie en los estudios y ahí se queda, pero lógicamente cuando ese boom termina, te encuentras que están los ninis, que ni estudian ni trabajan. ¿Qué hice yo con el deporte? que es a lo que vamos para que pudiese reintegrarse todos esos chicos al nivel de estudios. Normalmente el fútbol le gusta casi todos. El fútbol apuesta casi todos, sean de un equipo, sean de otro, conoces a los jugadores, saben cómo van, van al campo, tal, tiene sus peñas. Quiere decirse que si en ese momento tú puedes aprovechar esos chicos que tienen la formación cultural suficiente como para poder decir, voy a integrarles en el mundo de que sean entrenadores de fútbol o árbitros de fútbol. Pues entonces les inicias en algo que les gusta, ya no les estás hablando de matemática, ni les estás hablando de química, estás hablando de deporte, que les gusta y dentro del deporte, fútbol. Entonces ya empiezas, digamos de alguna manera a orientarles sobre algo que puede ser una profesión, como quieran y según el nivel que tengan, hasta incluso después pueden hacer ya su formación profesional. Pero de esta forma, si tú te encuentras que esos chicos empiezan a hacer el nivel que tienen que hacer y les gusta y les metes en ello indiscutiblemente a base del deporte estás atrayéndole y así estuve haciendo una campaña a nivel nacional y conseguir que más de 1.300 niños ni nis, se incorporasen al mundo profesional a través del deporte, volviesen a coger el gusto por el por el estudio, porque estudian ya materias específicas de lo que les gusta que es dentro del deporte, el fútbol o de entrenadores o bien de árbitros. Entonces el deporte sirvió, en este caso el fútbol, para reconducir a atraer estos chicos que verdaderamente mostraron interés y bueno, ya estaban estudiando otra cosa y materias tal ¿no? entonces eso es lo que te quería explicar también y que fue una campaña de la que yo me sentí muy contento y muy feliz. Que como ves también es deporte y que ha servido para que todos estos chicos se

reintegrasen en un número determinado, se reintegrasen a través del deporte, a volver a estudiar, coger el gusto y empezar.

**Juan:** Ya como cosa, ¿me podrías contar un poco sobre la campaña? ¿En cuanto al nombre, de pronto los objetivos, los medios, a través de los cuales lanzaron la campaña, cómo se acercaron a la gente?

**Jorge:** Sí. Pues primero como siempre, hace falta un medio económico grande o una entidad que te respalde eso. Yo entonces era portavoz de la Real Federación Española de Fútbol. Tenía en mi mano un poder muy importante, que era el título que tenía, o sea el cargo y que es la Federación Española de Fútbol quiere decirse que es suficientemente fuerte. Después encontré un apoyo muy grande en la Fundación La Caixa, que efectivamente le pareció bien el proyecto y apostó económicamente para que saliese adelante, porque todo ese proyecto es a nivel nacional, necesita estar ubicándolos en diferentes puntos de España. Y hacer digamos esa campaña, esa campaña se hacía a través de esas territoriales que hay en cada punto de España, la Federación Española está aquí, pero cada autonomía tiene una territorial y a través de esa territorial se hacía una campaña para todo lo que era su demarcación y ahí había profesores, esos profesores, lógicamente había que pagarles y tenían un costo. Profesores de asignaturas para que pudiesen obtener esto. Entonces así se hizo, sabes que era una tela de araña, empezando por la española, por todas las autonomías, cada autonomía dándolo a conocer y publicitándolo y dentro de publicitando, buscando los profesores que ya se tenía cada federación para poder llegar a ver estas titulaciones de primer grado, segundo, tal tanto de una cosa como la otra. Entonces fue costoso, pero se consiguió, entonces se consiguió entrando en los círculos porque normalmente el nini es alguien que no es individual en su forma de vivir o de actuar socialmente, sino que son grupos y esos grupos normalmente pertenecen a entidades que llevan banderas a los estadios, que son las peñas. Entonces buscas la forma y manera de incluirte ahí para prestarles y presentarles ese programa. O sea, trabajo lleva, pero todo está pensado y cualificado, yo al menos así lo hice y así lo estructuré desde el principio. Y

así fue porque después no venía uno solo, venían tres en este sitio, tres de este otro cuatro del otro, es decir, ya eran grupos que se unían a decir, pues vamos a hacerlo, entonces así fue.

## Anexo 2. Transcripción de entrevista Juan Carlos Manrique

**Juan:** Entonces te voy a leer como la pequeña introducción, entonces, sería sobre inactividad física, abandono de la práctica físico-deportiva en grupos adolescentes y jóvenes. Como te digo, la primera pregunta sería: ¿Puedes contarme alguna experiencia u observaciones que tengas sobre el tema? Muy generales...

**Juan Carlos:** Bueno, pues lo que yo he vivido desde el ámbito educativo y desde el punto de vista deportivo. El grupo de edad de los adolescentes y los jóvenes es un grupo muy, muy sensible, primero porque sus características físicas y ese cambio morfológico que hacen muchas veces les impide realizar la actividad que ellos hacían habitualmente, cuando son niños están muy a gusto haciéndolo, independientemente de su calidad, pero que cuando llegan a cierta edad y tienen que compararse con otros, el hecho de verse que son inferiores les hace retirarse de la práctica deportiva y eso, por un lado, está mal enfocado.

Por supuesto, ya es una idea personal, que, al estar enfocado hacia el rendimiento, hacia la competición, competitividad, mal entendida, pues ellos se retiran. Segundo, el contexto, el contexto en el que ellos viven, les hace o seguir, porque si es un ambiente donde la familia tira de los hijos para que hagan actividad física, si los amigos hacen actividad física o hacen un deporte en concreto, es más fácil que ellos se mantengan, pero habitualmente, por razones de que ellos tienen otro tipo de ocio o buscan otro tipo de ocio, dejan de hacer la parte deportiva.

Por otro lado, los padres, sobre todo las familias que tienen mucha exigencia académica y entienden que el deporte les puede quitar tiempo para poder estudiar, entonces, le sacan de la actividad que normalmente hacen, bien como castigo o bien porque piensan que tienen que reducirla para emplearla en los estudios.

Y sobre todo en el tema de las de las chicas, las chicas dejan de hacer actividad física precisamente porque tampoco hay muchos sitios donde poder practicarlo, hay muy poca oferta en los clubes, en las asociaciones deportivas y eso hace que ellas no se sientan

motivadas a seguir practicando. Y por otro lado, asociado a esto, su imagen corporal, cuando hay un cambio en la adolescencia morfológico, en el caso de los chicos, es verdad que se hacen hormonalmente, se hacen más grandes. Entonces ellos se sienten más capaces y se inclinan hacia la actividad física. En cambio, a las chicas, suelen tener una complejión mucho más grande, más volumen y ellas quieren guardar una imagen corporal. Como el deporte exige también una imagen corporal, pues ellas, se van, que probablemente cuando pasen esta época de la juventud retoman lo que hicieron en su etapa infantil y son las que más se apuntan a gimnasios hacen actividad física para, no tanto como la salud, sí como una imagen corporal, para mantener esas proporciones que ellas quieren tener entonces, la inactividad física en los adolescentes es multifactorial, se puede derivar en muchos contextos para decir por qué, por qué dejan de hacer actividad física.

Y otra cuestión, y ahora que me estoy acordando de lo que es ¿Dónde pueden hacer actividad física? Aquellos que tengan capacidad para hacerlo, económica es más fácil que puedan mantener el ritmo de entrenamientos, el ritmo de partidos o el ritmo de actividad física. Los que no tengan esa capacidad económica lo tienen más difícil, porque no hay entornos en los que se favorezca el que gratuitamente puedas participar, o lo haces por tu cuenta saliendo al campo o puedes hacerlo en los parques que tienen material para poder hacerlo. Si no, pues es muy complicado. En todos los sitios les van a pedir un dinero para realizar los entrenamientos y los partidos.

**Juan:** Vale, voy a aprovechar esto que me dices al final, voy a saltarme un poquito porque te iba a preguntar también por estrategias, pero quisiera aprovechar para preguntarte sobre este último grupo del que me hablas, de gente que tiene limitaciones socioeconómicas. ¿Qué estrategias crees que se pueden usar para facilitarles el contexto?

**Juan Carlos:** Siempre las instituciones públicas son las que tienen que promocionar el deporte y la actividad física. Digamos, vamos a hablar de actividad física más en general, más que de deporte. Entonces las instituciones públicas son las que tienen que fomentar el

que tú puedas practicar de manera gratis. Entrenamientos, puedas participar de entrenamientos de atletismo, participar en equipos, en competiciones, que realmente se hace así, por lo que yo conozco del Ayuntamiento de Segovia. Hay unos Juegos Municipales donde puede participar cualquier persona, se inscribe y es prácticamente gratuita la competición. El deporte escolar también es gratuito, es una actividad gratuita, también se fomenta el entrenar, hay entrenamientos de atletismo para salir a correr, hay grupos inscribiéndote también el IMD es fácil, es fácil hacerlo entonces, pues eso, habría que multiplicarlo por mucho más, mucho más y espacios públicos que sean abiertos y que no haya que pagar por alquilar la instalación, sino que tú puedas, pues con un control de entrada saber que puedes entrar en las canchas públicas que hay en los barrios, eso me parece que es genial, habría que potenciar muchas más e igual que los parques que hay donde se puede hacer calistenia, puedes hacer cualquier tipo de actividad física.

**Juan:** Perfecto, gracias. Vale, te quería comentar que dentro de la investigación se ha encontrado que hay unos factores que inciden más en el en el abandono de la práctica deportiva o en que no se haga de plano. Y los dos que más salen a los adolescentes son la falta de tiempo, por un lado, y por el otro, la pereza o la desmotivación como tal. Entonces, la pregunta que te quería hacer es ¿cómo crees que se puede abordar de manera efectiva un tema como la gestión de tiempo o el autoconcepto, o pues, estas barreras de las que ya me hablaste para fomentar la práctica deportiva en los jóvenes?

**Juan Carlos:** Bueno, lo de la falta de tiempo en los jóvenes, no tienen por qué tener falta de tiempo, porque lo tienen, lo tienen a su disposición. El que ellos piensen que, haciendo otra actividad, en este caso la más importante, puede ser la de estudiar, les va a quitar tiempo, el hacer deporte para que puedan hacer esa actividad, yo creo que eso es mentira, es falso. Entonces, quizás desde las familias deberían fomentarlo. Tendrían que expertos en formación, expertos en educación, también transmitir que organizándote tiempo es más fácil. Quiere decir que aquellos que tengan claro que el día tiene las horas que tiene, pero que tú vas a dedicar a esto, a ir a clase un tiempo para luego después

entrenar, otro tiempo para estudiar, otro tiempo para estar con la familia, otro tiempo para estar con los amigos. Y eso siempre se puede hacer. Ahora, cuando te escudas en decir que no tienes tiempo y resulta que el tiempo que vas a disponer para ti lo estás ocupando en hacer otras cosas que puede ser estar sin hacer nada, estar con las pantallas, estar con los móviles, estar con, que no digo que esté mal, con los amigos, pero si estás empleando demasiado tiempo para estar con los amigos y te lo estás quitando para hacer otras cosas importantes, evidentemente, yo creo que es una falta de organización, es el tiempo, por eso el problema de sobre todo de las familias, de los padres, cuando dicen que les voy a quitar del deporte para estar más tiempo estudiando, no quiere decir que por estar 5 horas, se supone que estudiando vas a tener más rendimiento. Está comprobado que, aunque sea menos tiempo, pero con más intensidad, más centrado, más concentrado en lo que estás haciendo, tienes más rendimiento, entonces, yo creo que hay muchos ejemplos de deportistas que han sido capaces de compaginar deporte y estudios a base de sacrificio y a base de una buena organización.

**Juan:** Vale, entonces ya entrando en la fase de las estrategias de comunicación, una de las cosas que me interesa mucho es entender las necesidades de esta población. Por eso he estado viendo estudios en los que ellos hablan y ellos responden. Entonces me gustaría esto, para entender mejor la forma en la que se les puede acercar el deporte. Tú me aportas mucho, por ejemplo, diciéndome que, darles ejemplos de deportistas que sí lo hagan o generar estrategias para la gestión del tiempo. Entonces te quería preguntar, hablando de la de la estructura del sistema educativo ¿cómo puede el sistema escolar y el universitario contribuir de una manera más eficaz para fomentar el deporte entre sus estudiantes?

**Juan Carlos:** Bueno, cómo está organizado las jornadas en los colegios e institutos, creo que habría que cambiarla, es algo que me parece que estructuralmente hay que meter el deporte, la actividad física como parte de su preparación, no solamente intelectual, sino también física. ¿Por qué? Porque el que una persona aprenda a hacer actividad física es muy importante para luego tener una vida saludable, más organizada, saber cuáles son los

riesgos de la inactividad física, los riesgos de estar demasiado tiempo, a lo mejor haciendo una actividad intelectual, lo que conlleva esa actividad, que es mucho más sedentaria, como podrías compaginarla. Entonces, poner 5 horas a la semana de matemáticas a lo mejor no son necesarias y pones 3, esas 2 horas las puedes utilizar para hacer competiciones internas, o puedes hacer que hagan natación o que vayan a una piscina, o que hagan cualquier tipo de actividad física o hacer una marcha, incluirla dentro de lo que es el currículum entonces, creo que una de las cosas que se podían hacer es reestructurar. Cómo organizar el horario lectivo de los alumnos, eso sería fundamental, ahora mismo se están haciendo, se llaman descansos activos y es incluir pequeños momentos de 5 o 10 minutos de entre clase y clase para hacer una actividad física, porque se dan cuenta de que no se están cumpliendo el número mínimo de minutos dedicados a la actividad física en este tipo de personas, de la adolescencia, de la juventud, todos estos alumnos, no dedica ni los 60 minutos que dice la OMS que tienen que dedicar, entonces porque no todos los días se hacen educación física, no tienen clase, tienen 2 días, nada más, 2 horas a la semana, con eso no cumplen. Entonces hay que completar con más minutos, entonces una de las maneras es los descansos activos entre clase y clase. Dedicar 5 o 10 minutos a hacer, pues ejercicios concretos que pueden ayudar a completar esa actividad física que sirve para desconectar intelectualmente y además te sirve para tu salud física, que yo creo que es fundamental, que hay que fomentar.

**Juan:** Vale, esto de los descansos activos se hace ya en las escuelas, o sea, ¿se está aplicando?

**Juan Carlos:** Cada vez se está aplicando más.

**Juan:** Vale ¿y en las universidades?

**Juan Carlos:** Menos, menos, menos.

**Juan:** ¿Entonces no es algo como que esté, no sé, no es ley o algo así, ¿no?

**Juan Carlos:** No, no es ley, es parte de una innovación educativa, que se está, sobre todo en educación infantil de 3 a 6, en primaria de 6 a 12, se está haciendo bastante, a partir de la secundaria y bachiller empieza a descender. ¿Por qué? Porque se sigue pensando en que es más importante la parte intelectual, académica que la otra parte de salud, de actividad física y es mentira. Y cuando llegan a la universidad, pues igual, parece que lo importante es esto, yo creo, vamos, yo soy profesor de formación inicial del profesorado, especialista en la medición de educación física y una de las asignaturas que yo doy es educación física y salud. Y se trabaja mucho lo que son los descansos activos, que aprendan a incluirlos dentro de su programación, que los añada porque es parte, es igual que si estuvieran explicando cualquier otra asignatura.

**Juan:** Vale, ya la última pregunta que me gustaría hacerte es, bueno, dentro de la investigación también me he dado cuenta que el momento donde más se pierde la actividad física para los jóvenes, por temas de tiempo o de pronto priorizar su proyecto de vida en relación a la universidad, es que la entrada a la universidad implica un alejamiento del deporte en los primeros semestres especialmente, que la gente quiere estar más enfocada y ya es difícil que se vuelva o de pronto después se quiere retomar pero hay un montón de barreras que siento que se imponen principalmente al inicio de la universidad entonces, soy testigo de que Julio hace un gran trabajo de convocatoria y todo, pero entonces específicamente a esas personas que recién están llegando a la Universidad. ¿Cómo sugieres hacer un acercamiento a ellos para que no se desconecten de la vida deportiva recién entrados a la bien universitaria?

**Juan Carlos:** Sí, mira, los que han hecho deporte habitualmente, por las diferentes categorías, infantiles, cadetes, juveniles, junior acaba con los 18 años y a partir de ahí empieza la etapa senior. O tienes mucha calidad y participas en un equipo ya de, no vamos a hablar de élite, pero que sí que ya compite a cierto nivel, entonces sigues practicando independientemente de la universidad, pero son los menos, la mayoría deja de hacer lo que

había hecho durante los años anteriores y desaparece. ¿La universidad que ofrece? si la universidad ofreciera, como ocurre en Estados Unidos, una actividad deportiva que está incluida dentro del plan de estudios donde tú puedes apuntarte a los equipos de la universidad, la universidad compite con otras universidades o con otros clubes de la provincia o de la región. Entonces yo creo que sería más fácil. Aparte de la actividad física recreativa, salidas en marcha, en bicicleta, escalada, todas estas cuestiones que me parece muy bien ¿no? Pero aquellos que quieran competir, la universidad tendría que ofrecerles la posibilidad de participar y crear equipos dentro de la de la universidad y hacer competiciones, no esperar al Trofeo Rector, porque el trofeo rector está muy bien, pero es algo puntual. Es como una competición interna de un centro, vale, está muy bien. Pero yo creo que tiene que haber algo más, tiene que haber un pasito más donde no solamente se participe para algo interno, sino que se puede hacer luego después más extensivo, y ahí no hay dinero, no se puede fomentar el deporte, salvo algunos equipos, que sí que es verdad que la universidad de la UVa hasta ahora ha sacado un equipo de baloncesto, pero está en la UVa, está compitiendo a nivel autonómico, incluso nacional, el fútbol sala, el voleibol, pero es una selección, no tiene que haber selección, tiene que haber equipos. Imagínate que aquí en la Facultad de educación sale un equipo de baloncesto, pues si hay gente, les voy a dar la oportunidad de que compitan, les voy a pagar la inscripción, los entrenamientos, y eso cuesta dinero, claro, sería una manera de que haya continuidad entre lo que hacían y lo que deberían hacer, y otra cuestión es que cuando llegan son mayores de edad, 18 años ya están más liberados, hay otro, se les abre otro campo de amistades y tienen que probar muchas experiencias. Y entonces prefieren eso que hacer la práctica deportiva. Bueno, es una opción que puede haber, pero que tienen que saber que se puede compaginar las dos cosas.

**Juan:** Vale, listo, ya respecto a las preguntas que yo tengo, sería todo. Por último, preguntarte si tienes como algo más que añadir que te gustaría que quedara dentro, en un hipotético caso de lanzar una campaña o algo más a nivel de opinión personal.

**Juan Carlos:** Igual que he hablado con Julio algunas veces. Creo que tendríamos que hacer campañas de sensibilización para fomentar acompañamientos haciendo actividad física, o sea, personas que ya saben hacer o que son monitores o que han hecho algún tipo de deporte. A alguien cercano que no lo hace habitualmente, que tienen hábitos sedentarios, mucha inactividad física, pues crear, por meses o por cuatrimestres o lo que sea, un plan de actividad para ir y decir, venga, pues vamos a hacer dos o tres días a la semana contigo, voy a estar contigo acompañando para que tú vayas cogiendo ese hábito y luego ya que sea autónomo, eso es una campaña de sensibilización que yo creo que sería muy interesante. Sería más voluntario que otra cosa, pero que yo creo que se crea ese hábito, ese de hábito de acompañamiento a alguien, pues serviría.