

# TRABAJO FIN DE MÁSTER



**UCAM**

UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE MURCIA

## **FACULTAD DE EDUCACIÓN**

*Máster en Formación del Profesorado de Educación  
Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación  
Profesional y Enseñanza de Idiomas*

FIT-TECH: Nuevas tendencias *fitness* para motivar hacia la práctica de actividad física al alumnado de formación profesional en técnico superior en enseñanza y animación sociodeportiva

*Autor/a:*

*Ismael Martínez Luján*

<https://youtu.be/zDw0xEFJDD0>

*Director/a:*

*Dra. Elena Conde Pascual*

*Murcia, mayo de 2023*







# TRABAJO FIN DE MÁSTER



**UCAM**

UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE MURCIA

## FACULTAD DE EDUCACIÓN

*Máster en Formación del Profesorado de Educación  
Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación  
Profesional y Enseñanza de Idiomas*

FIT-TECH: Nuevas tendencias *fitness* para motivar hacia la práctica de actividad física al alumnado de formación profesional en técnico superior en enseñanza y animación sociodeportiva

*Autor/a:*

*Ismael Martínez Luján*

*Director/a:*

*Dra. Elena Conde Pascual*

*Murcia, mayo de 2023*

## **Agradecimientos**

En primer lugar, quisiera ofrecer mi más sincero agradecimiento a mi tutora de Trabajo Fin de Máster, Elena Conde Pascual, quien me ha guiado en la elaboración del mismo, aportándome su experiencia y conocimientos y posibilitando que el resultado final sea fructífero.

En segundo lugar, me gustaría mencionar a la tutora de mi periodo de prácticas y al resto de docentes con las que tuve la suerte de coincidir, que me aportaron ideas y su visión educativa.

Finalmente, agradezco profundamente el apoyo de mi familia y amigos durante toda la elaboración del mismo, quienes me han aportado la energía y ánimos para llevarlo a cabo.

## ÍNDICE

<b>1. JUSTIFICACIÓN</b> .....	<b>9</b>
<b>2. MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>11</b>
2.1. Actividad física en jóvenes y adultos.....	11
2.1.1. Condicionantes en la realización de actividad física.....	12
2.1.2. Soluciones y recomendaciones saludables .....	13
2.2. La motivación como factor condicionante .....	14
2.3. Nuevas tendencias fitness .....	16
2.4. Uso de las TIC en el ámbito de la actividad física.....	18
<b>3. OBJETIVOS</b> .....	<b>21</b>
3.1. Objetivo General .....	21
3.2. Objetivos Específicos .....	21
<b>4. METODOLOGÍA</b> .....	<b>21</b>
4.1. Contenidos .....	22
4.2. Temporalización y actividades .....	23
4.3. Recursos .....	32
<b>5. EVALUACIÓN</b> .....	<b>33</b>
<b>6. REFLEXIÓN Y VALORACIÓN FINAL</b> .....	<b>37</b>
<b>7. REFERENCIAS</b> .....	<b>39</b>



## 1. JUSTIFICACIÓN

El presente Trabajo Fin de Máster consiste en el desarrollo de un proyecto de innovación educativa en el ámbito de la Formación Profesional.

Así pues, tras el periodo de prácticas realizado como parte de mis estudios de Máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas, una problemática que he podido observar es la falta de práctica de actividad física regular en el alumnado que se prepara académicamente para el mundo deportivo. Esta problemática suele observarse en la gran mayoría del alumnado y durante todo el periodo de formación, por lo que podría desprenderse de ello que tampoco el cursar esta formación específica en actividad física aumenta su interés y motivación hacia ello. Si bien determinadas personas sí practican algún deporte de forma ocasional (partidos de fútbol con amigos, senderismo, etc.), no todos lo hacen de forma continua y regular y no todos con el objetivo de contribuir a la mejora de su salud, sino más bien por diversión y socialización. Sin embargo, no se aprecia una causa clara de ello, llegando a plantearse posibles motivos como la falta de tiempo, falta de motivación personal y/o externa, desconocimiento de otras prácticas deportivas, etc.

Darle solución a esta problemática es recomendable porque el alumno o alumna, que se convertirá en un futuro profesional del deporte, debe ser y actuar como un referente y modelo. Es decir, si profesionalmente los estudiantes van a dedicarse al ámbito deportivo, sería conveniente que fueran personas activas y que practicasen regularmente actividad física o que al menos hayan vivenciado fisiológicamente las exigencias físicas que pueden conllevar ciertos entrenamientos o actividades físicas que planteen. Además, si no se interviene en ello, es probable que el futuro profesional no llegue a transmitir correctamente los valores del deporte, que no esté motivado en su puesto laboral o que no sepa cómo seguir encaminando su formación académica.

Bajo mi experiencia, y tras lo observado y escuchado durante mi periodo de prácticas, cabe señalar también que el alumnado participante parece no encontrar motivación laboral tras su formación, se encuentra perdido al concluirla, sin saber si continuar estudiando o sin concretar en qué ámbito del mundo deportivo le gustaría o no trabajar. Este pensamiento no es algo ocasional, sino que es frecuente encontrar que muchos jóvenes no saben cómo encaminar su formación y futuro profesional, bien porque no existe una motivación intrínseca para ello o bien por el desconocimiento de otras vías o salidas profesionales actuales. Por ello, se les deben facilitar ciertas experiencias y opciones viables para que vean las posibilidades existentes y que ello les guíe un poco en sus decisiones futuras.

Dado lo anterior, me encamino a diseñar un proyecto de innovación educativa, llamado FIT-TECH, orientado a intentar aportar una posible solución a esta problemática y, por ende, a mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje. Este proyecto consiste en presentar al alumnado una plataforma de actividad física que incorpora diferentes prácticas deportivas, concretamente nuevas tendencias fitness, diseñada para aumentar la motivación hacia la práctica de las mismas gracias al uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación. Algunas de las prácticas deportivas o nuevas tendencias fitness que se darán a conocer son:

- Entrenamientos desde casa con tecnología portátil (wearables)
- Actividades al aire libre
- Entrenamiento personal
- Entrenamiento personal en pequeño grupo
- Entrenamiento funcional fitness
- Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT)
- Entrenamiento con el peso corporal

De esta forma, adquirirán conocimiento de otros deportes o prácticas deportivas más actuales, más motivadoras y que pueden practicarse en un horario más flexible o con recursos más accesibles, eliminando así las posibles causas o motivos señalados. Paralelamente a lo anterior, con este proyecto se

ofrece al alumnado un nuevo abanico de posibilidades o caminos para enfocar su futuro profesional.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, cabe señalar que tal idea o mejora planteada afecta tanto al alumnado como al profesorado. Por un lado, al alumnado, que va a ser sujeto activo del proyecto, vivenciando las prácticas deportivas que se van a plantear, familiarizándose con el uso de las nuevas tecnologías en el ámbito deportivo, actualizando sus conocimientos, etc. Por otro lado, al profesorado, quien debe implicarse para dirigir, guiar y orientar al alumnado. Por lo tanto, el proyecto precisa de una intervención y participación de ambos agentes, así como del coordinador del proyecto. Asimismo, ahondando en las características del contexto en el que se va a desarrollar, es oportuno resaltar que se trata de un grupo de alumnos mixto, con una edad media comprendida entre los 18 y 30 años.

## **2. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Actividad física en jóvenes y adultos**

El término actividad física es definido por la Organización Mundial de la Salud (en adelante, OMS) como cualquier movimiento corporal (caminar, montar en bicicleta, practicar deporte, hacer tareas del hogar, etc.) producido por los músculos esqueléticos, que genera un gasto de energía (OMS, 2021).

En esta línea, la OMS (2022) señala que, a nivel mundial, más del 80% de los adolescentes tiene un nivel insuficiente de actividad física y que uno de cada cuatro adultos no alcanza tampoco los niveles de actividad física recomendados. Además, señala que los niveles mundiales de actividad física no han mejorado desde 2001 y que la disminución de la actividad física se debe en parte a la inactividad durante el tiempo de ocio y al comportamiento sedentario en el trabajo y en el hogar, así como al aumento del uso de medios de transporte pasivos.

En España, solo el 59,6% de la población realiza alguna práctica deportiva (Ministerio de Cultura y Deporte, 2021). Otro dato relevante, en cuanto a los jóvenes (población menor de 25 años), es que el 34% tiene sobrepeso (Aranceta-Bartrina et al., 2020), aumentando progresivamente la prevalencia de obesidad y sobrepeso hasta el 53,6% en población más adulta, con valores de sedentarismo en tiempo de ocio en mujeres, del 40,3%, y en hombres, del 32,3% (Ministerio de Sanidad, 2021).

### *2.1.1. Condicionantes en la realización de actividad física*

Es importante señalar que debido al gran impacto que generó en todos los ámbitos la situación sanitaria originada por la Covid-19, gran parte de la población manifestó actitudes negativas y desalentadoras al retorno de la actividad física y al cuidado general de la salud. En 2021, una revisión sistemática publicada por López-Valenciano et al. (2021), sobre el impacto de la pandemia de Covid-19 en los niveles de actividad física de estudiantes universitarios, concluye que se aprecia una disminución significativa en todos los niveles (ligera, moderada y vigorosa) durante el confinamiento, en contraposición con un aumento en conductas sedentarias. Por ello, se alienta sobre la necesidad de aumentar sus niveles en pro de la salud física y del bienestar psicológico en esta población.

No obstante, es cierto que, a raíz de la pandemia ocasionada por la Covid-19, como señalan Veiga et al. (2021), en un estudio que analiza las tendencias del fitness en el contexto español para el año 2021, después del periodo de confinamiento, la reapertura de los centros dedicados al fitness implicó cambios relevantes como la limitación de aforo en las instalaciones con el objetivo de favorecer el distanciamiento social o el empleo de medidas de higiene que hasta el momento no habían sido tan estrictas. Esto, unido al miedo creciente de contagio, afectó a la cantidad y al tipo de servicios ofertados durante el año 2021.

Cutti y Zárata (2022) señalan, en un estudio realizado a la población mexicana mayor de 18 años, que solo un 39,6% se considera activa físicamente y que el motivo que les lleva a ello es por salud, diversión o por verse mejor físicamente. En 2021, la población inactiva físicamente sumaba el 60,4% de la población de 18 y más años de edad, mencionando entre algunas de las razones de ello, la falta de tiempo (37%), el cansancio por el trabajo (21,2%), problemas de salud (18,8%) o por pereza (15,3%). Por otro lado, Muñoz-Donoso et al. (2023), manifiestan que la población universitaria chilena, durante el periodo de exámenes finales, son insuficientemente activos y que quienes perciben mayor sobrecarga de tarea y/o trabajos destinan menor tiempo a actividades físicas moderadas o vigorosas.

### *2.1.2. Soluciones y recomendaciones saludables*

En base a los resultados anteriores, en 2018, la OMS (2019) inició el plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030, con el objetivo de reducir la inactividad física en un 10% para el año 2030 y alinearse con los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Entre las opciones de política que proponen para ayudar a aumentar los niveles de actividad física en todo el mundo, cabe destacar la puesta en marcha de campañas de comunicación para aumentar la conciencia y el conocimiento de la gran cantidad de beneficios sanitarios, económicos y sociales de la actividad física, o la inversión en nuevas tecnologías, innovación e investigación para el desarrollo de otros enfoques que aumenten la actividad física.

En esta línea, en cuanto a la población de entre 18 y 64 años, la OMS (2021) recomienda una práctica diaria de actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos, actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos o una combinación equivalente de las anteriores a lo largo de la semana, así como actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana. Estas recomendaciones vienen fundamentadas en los claros beneficios que la práctica de actividad física tiene para la salud. De hecho, siguiendo a Cutti y Zárata (2022) y lo

señalado por la OMS (2021), la actividad física contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer o la diabetes. Además, reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad. Por otro lado, mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio y asegura el crecimiento y el desarrollo saludable de los jóvenes, esto es, mejora el bienestar general.

## **2.2. La motivación como factor condicionante**

Siguiendo los resultados obtenidos por Aznar-Ballesta y Vernetta (2023), en un estudio realizado a jóvenes de una localidad de Granada, se encuentran mayores niveles de disfrute en la realización de actividad física deportiva en edades más tempranas. Asimismo, los deportes individuales generan mayor disfrute en estos adolescentes por la capacidad de resiliencia y responsabilidad que se genera en el deportista. Como se observa, existe una falta de motivación ante la práctica de actividad física diaria en comparación con las recomendaciones de la OMS. Si bien se trata de un asunto a nivel mundial, la realidad es que la población para la que se diseña el presente proyecto de innovación no es ajena a todo lo anterior, resultando incluso llamativo que esta carencia de actividad física también se haya observado en el alumnado que cursa Formación Profesional vinculada con la actividad física.

Siguiendo a Ormrod (2005), “la motivación es un estado interno que nos anima a actuar, nos dirige en determinadas acciones y nos mantiene en algunas actividades” (p. 503). También señala Ormrod (2005) que “una vez que hemos aprendido algo, la motivación es en gran medida responsable de que continuemos haciéndolo” (p. 503). En este sentido, es importante señalar que la motivación se divide en dos áreas: motivación extrínseca y motivación intrínseca. Por un lado, la motivación extrínseca hace referencia a aquella que se genera a partir de una fuente externa al propio individuo o tarea a realizar, mientras que la motivación intrínseca es aquella que reside en el propio individuo o tarea a realizar por ser agradable o valiosa en sí misma (Ormrod, 2005). Por su parte, basándose en los resultados de otros meta análisis e investigaciones, Vera (2011) señala que la motivación intrínseca se ve

incrementada al recibir un feedback positivo, lo cual termina siendo un motivo alentador para que las personas persistan en la realización de actividad física pese a no existir una recompensa exterior.

Martínez et al. (2012) y Rico-Díaz et al. (2019), estudiando los factores que producían el descenso o abandono progresivo de la práctica de actividad física en adolescentes, identificaron que uno de los motivos era la caída de motivación hacia esa práctica deportiva. Concluyen que la motivación se entiende como un constructo psicológico que juega un papel fundamental en la práctica de actividad física para el ser humano, ya que esta basa su comportamiento en conductas motivacionales para lograr metas y objetivos personales. En esta línea, Durán et al. (2021) señalan que la motivación determina tanto la dirección (metas) como la intensidad (esfuerzo) en la disposición del adolescente para la práctica de actividades físico-deportivas.

Puesto que la adolescencia es una etapa crítica para construir un estilo de vida saludable que posteriormente se extienda hasta la edad adulta, surge la necesidad de generar motivación y educar a las edades más tempranas en el hábito de realizar actividad físico deportiva regular, dados sus grandes beneficios ampliamente documentados. En esta línea, Almagro (2022) propone como claves o estrategias didácticas para aumentar la práctica de actividad física en los adolescentes: satisfacer la necesidad psicológica de autonomía, satisfacer la necesidad psicológica de competencia, satisfacer la necesidad psicológica de relación con los demás y satisfacer la necesidad psicológica de novedad. En este sentido, dentro de la variedad de actividades físicas y deportes que están al alcance de los jóvenes, cabe abordar el término fitness, muy generalizado ya en nuestra sociedad para referirse al estilo de vida saludable, que integra todas aquellas actividades que van más allá de las técnicas de gimnasia y musculación para el desarrollo y fortalecimiento, sino que abogan además de por la potenciación física, por el control emocional, la educación sanitaria, la correcta práctica dietética, el control y vigilancia médica, etc., en suma, un estilo de vida saludable (Reverter y Barbany, 2007).

### 2.3. Nuevas tendencias fitness

Veiga et al. (2021), señala que la situación provocada por la Covid-19 marca un punto de inflexión en las tendencias fitness, aumentando la prestación de servicios de fitness mediante soporte digital (apps, plataformas online y redes sociales), prestación de servicios de fitness en casa, oferta de actividades de fitness al aire libre y actividades que suponen la personalización del entrenamiento (entrenamiento personal, entrenamiento personal en pequeños grupos o asesoramiento personalizado a través de servicios de *wellness coaching*).

Posteriormente, el estudio realizado para analizar las tendencias del fitness en el contexto español para el año 2022 (Veiga et al., 2022), señala el aumento de sesiones de entrenamiento online y en directo (disponibles en streamig para los usuarios), sesiones de entrenamiento online grabadas y disponibles bajo demanda para los usuarios y servicios de entrenamiento personal online. En contraposición, no se observa en los últimos estudios un aumento en el uso de aplicaciones para el desarrollo de entrenamiento de los usuarios, ni tampoco en el desarrollo de clases virtuales presenciales (sin monitor y únicamente soportadas por la proyección de material audiovisual en salas de entrenamiento), como ya se venía incorporando incluso antes de la pandemia.

Algunas tendencias que cabe señalar por su incidencia a nivel nacional en los últimos años son las siguientes (Veiga et al., 2021, 2022):

- *Fitness online*: se refiere a servicios que incluyen actividades de fitness ofrecidas al público por medio de Internet, bien en directo (streaming) o bien grabadas para que el usuario pueda acceder posteriormente cuando lo desee (ondemand).

- *Entrenamiento funcional de fitness*: hace referencia al entrenamiento que pretende que el usuario mejore su fuerza muscular, al mismo tiempo que se abordan otros aspectos como el equilibrio, la coordinación o la resistencia, incrementando de esta forma la funcionalidad o capacidad del usuario para poder desarrollar actividades cotidianas.

- *Entrenamiento personal en pequeños grupos*: consiste en un entrenamiento personal como alternativa más económica que ofrece un servicio personalizado y en donde el entrenador atiende al mismo tiempo a un pequeño grupo de no más de cinco personas.

- *Entrenamiento personal*: se refiere al entrenamiento tradicional en donde un entrenador trabaja con un solo usuario.

- *Actividades de fitness al aire libre (outdoor fitness)*: hacen referencia a las actividades que se llevan a cabo en espacios naturales (senderismo, bicicleta, escalada, etc.) o a actividades más vinculadas con el entrenamiento físico en circuitos que se preparan en parques o espacios al aire libre.

- *Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)*: se trata de un entrenamiento que no supone más de 30 minutos de trabajo en total y que incluye ejercicios en intervalos de alta intensidad seguidos por periodos cortos dedicados a la recuperación o descanso.

- *Apps de ejercicio para teléfonos inteligentes*: es una tendencia referida al uso de aplicaciones móviles que incluyen pequeñas instrucciones (en formato audio o vídeo) como guía para que el usuario desarrolle el ejercicio. Muchas de estas aplicaciones incorporan sistemas de monitorización, seguimiento y feedback.

- *Entrenamiento con el peso corporal*: hace referencia al entrenamiento que se lleva a cabo con un mínimo equipamiento, en donde prevalece el uso del propio peso corporal como forma de generar sobrecarga muscular.

- *Tecnología portátil para vestir (wearables) relacionada con el deporte*: se refiere al uso de monitores de actividad, relojes inteligentes o vestimenta que incorpore tecnología GPS o monitores de frecuencia cardíaca.

En base a lo anterior, se observa que la incorporación de las nuevas tecnologías en el sector del fitness, el uso de tecnología vestible (*wearables*) y aplicaciones móviles para el control del entrenamiento marca un antes y un después, incrementando el número de personas que hacen uso de estas tendencias (Veiga et al., 2022).

## **2.4. Uso de las TIC en el ámbito de la actividad física**

Muchos estudios avalan el factor motivacional que proporciona el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (en adelante, TIC) en el ámbito educativo. Alumnos de cualquier etapa educativa ven incrementado su interés y rendimiento escolar gracias al uso de las mismas, las cuales permiten un aprendizaje más adaptado a las necesidades de cada uno, contribuyen a generar un clima acogedor y participativo en el aula, propician el desarrollo de la creatividad, favorecen la generación de un autoconcepto positivo y aumentan la disposición del alumnado para involucrarse en las actividades propuestas (Chávez, 2022).

Ese incremento de motivación generado por el uso de las TIC ha sido buscado también en los centros educativos para animar al alumnado a realizar actividad física y generar en ellos un hábito continuado, por ejemplo, con el uso de videojuegos activos (Just Dance) en los recreos y en sesiones de Educación Física (Yagüe, 2019). Así pues, el estudio anterior evidencia un efecto motivador y de mayor implicación del alumnado durante las clases de Educación Física introduciendo estas nuevas tendencias.

Por lo tanto, esto también puede ser extrapolable a etapas académicas superiores como la formación profesional. En este sentido, se puede decir que “las tecnologías pueden ayudar al profesorado a potenciar la práctica de actividad física fuera del contexto formal del aula, favoreciendo la autonomía de los jóvenes para controlar su actividad y participar en nuevos entornos de práctica físico-deportiva” (Durán et al., 2021, p. 793). Por ello, cabe señalar que, en las distintas etapas educativas, los docentes adquieren un papel fundamental para hacer consciente al alumnado de las ventajas de las tecnologías para el fomento y control de la actividad física y la generación de hábitos saludables (Durán et al., 2021).

Fuera del ámbito educativo, hoy en día, el uso de las TIC, especialmente el uso de dispositivos móviles, es algo cotidiano y usual para la población, ayudando a gestionar su tiempo, ocio, relaciones sociales e incluso sirviendo para el control y desarrollo de la práctica de actividad física. De hecho, la incorporación creciente de las TIC en el ámbito de la práctica de actividad

físico-deportiva se debe a que permiten una comunicación sincrónica y asincrónica y ofrecen la posibilidad de acceder a otros contextos, rompiendo las barreras temporales y geográficas, lo cual se puede usar con el objetivo de posibilitar estilos de vida saludable (Olguin et al., 2023). Un ejemplo de ello, que ofrece formas nuevas y divertidas de estar activos, impulsado por parte de la Organización Mundial de la Salud, en colaboración con el Ministerio de Salud Física de Qatar y la FIFA, por medio de un comunicado de prensa en noviembre de 2022, es el lanzamiento de una aplicación digital a modo de videojuego (GenMoveSeason 1) para fomentar la actividad física y animar a los niños a moverse.

Asimismo, estudios realizados sobre la prevalencia de actividad física en los jóvenes y la integración del uso de las TIC señalan que la motivación presenta una estrecha relación con las TIC, dado que es una herramienta que potencia la vida saludable y un factor que condiciona la realización de actividad física debido a los cambios personales, sociales y económicos sufridos en la sociedad (Durán et al., 2022). En este sentido, numerosos estudios han analizado el uso de las TIC, introduciendo feedback, juegos, mensajes interactivos, etc., en la práctica de actividad física, concluyendo que ello motiva hacia su realización y que puede ser un recurso potenciador y un factor condicionante en ello (Durán, 2021). En la misma línea, Durán (2021) señala que el uso de aplicaciones en dispositivos móviles permite una evaluación y seguimiento de la salud, erigiéndose como un recurso a través del cual se puede llegar a modificar la percepción de los adolescentes hacia la realización de actividad física de manera autónoma, por iniciativa propia y de forma persistente, incrementando su motivación, interés y disfrute.

Por lo tanto, se observa que el sector del fitness, junto con el uso de las TIC, que aportan mayor flexibilidad y opciones, puede generar mayor motivación en la población joven para la realización de actividad físico-deportiva regular y el desarrollo de hábitos saludables. Al mismo tiempo, el conocimiento por parte de los participantes de este proyecto de investigación sobre nuevas tendencias fitness abrirá un abanico de posibilidades formativas y laborales para quienes no se hayan encaminado aún en ello.



### **3. OBJETIVOS**

A continuación, se detallan los objetivos, general y específicos, que se pretenden alcanzar con el proyecto que se plasma en el Trabajo Fin de Máster.

#### **3.1. Objetivo General**

- Motivar al alumnado de Formación Profesional hacia la práctica de actividad física a través del conocimiento de nuevas tendencias fitness.

#### **3.2. Objetivos Específicos**

- Concienciar al alumnado de Formación Profesional de la importancia de la práctica de actividad física.
- Dar a conocer herramientas TIC como recurso en la práctica de fitness.
- Fomentar y reforzar la vocación profesional de los estudiantes de formación específica en actividad física hacia la implementación de nuevas tendencias fitness.

### **4. METODOLOGÍA**

Para dar solución al problema que se plantea y lograr que el alumnado del ciclo formativo de grado superior en enseñanza y animación sociodeportiva se inicie en la práctica regular de actividad física, se diseña un proyecto de innovación llamado "FIT-TECH: Una plataforma digital de actividad física para estudiantes de formación profesional".

El proyecto de innovación "FIT-TECH" se plantea como una plataforma digital diseñada para aumentar la motivación en jóvenes, que estudian formación profesional, hacia la práctica de actividad física mediante el uso de las nuevas tecnologías, reduciendo así algunos de los factores que ocasionan altos niveles de inactividad entre el alumnado. Al mismo tiempo, la plataforma da a conocer al alumnado nuevas tendencias fitness, que tienen una alta

acogida por la población, incorporando y aportando así un abanico amplio de actividades que van a incidir en el incremento de su motivación. Finalmente, con este proyecto se ofrece al alumnado otra visión o salida profesional dentro del ámbito físico-deportivo.

#### **4.1. Contenidos**

El proyecto de innovación que se plantea, se trata de un proyecto interdisciplinar, puesto que permite abordar contenidos de diferentes áreas, materias o módulos profesionales.

Así pues, teniendo en cuenta que el alumnado destinatario se encuentra realizando los estudios de ciclo formativo de grado superior en enseñanza y animación sociodeportiva, los contenidos que se van a trabajar con el proyecto diseñado y que se ajustan a lo dispuesto en la Orden de 9 de abril de 2019 de la Consejería de Educación, Juventud y Deportes por la que se establece el currículo del Ciclo Formativo de Grado Superior correspondiente al Título de Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva en el ámbito de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia son los siguientes.

Módulo profesional “Valoración de la condición física e intervención en accidentes”:

- Relación de la intensidad del ejercicio con los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación
- Relación de la mecánica del ejercicio con el sistema músculo-esquelético
- Elaboración de programas de acondicionamiento físico
- Evaluación de la condición física y biológica
- Análisis e interpretación de datos

Módulo profesional “Planificación de la animación sociodeportiva”:

- Programación y diseño de proyectos de animación sociodeportiva
- Gestión de proyectos de animación sociodeportiva

- Estrategias de promoción y difusión en proyectos de animación sociodeportiva
- Evaluación de proyectos de animación sociodeportiva

Módulo profesional “Actividades físico-deportivas individuales”:

- Caracterización de las actividades físico-deportivas individuales

Módulo profesional “Actividades físico-deportivas de equipo”:

- Caracterización de las actividades físico-deportivas de equipo

Módulo “Empresa e iniciativa emprendedora”:

- Iniciativa emprendedora

Asimismo, con el fin de contextualizar el proceso educativo planteado, el desarrollo del propio proyecto de innovación permitirá al alumnado trabajar los siguientes contenidos:

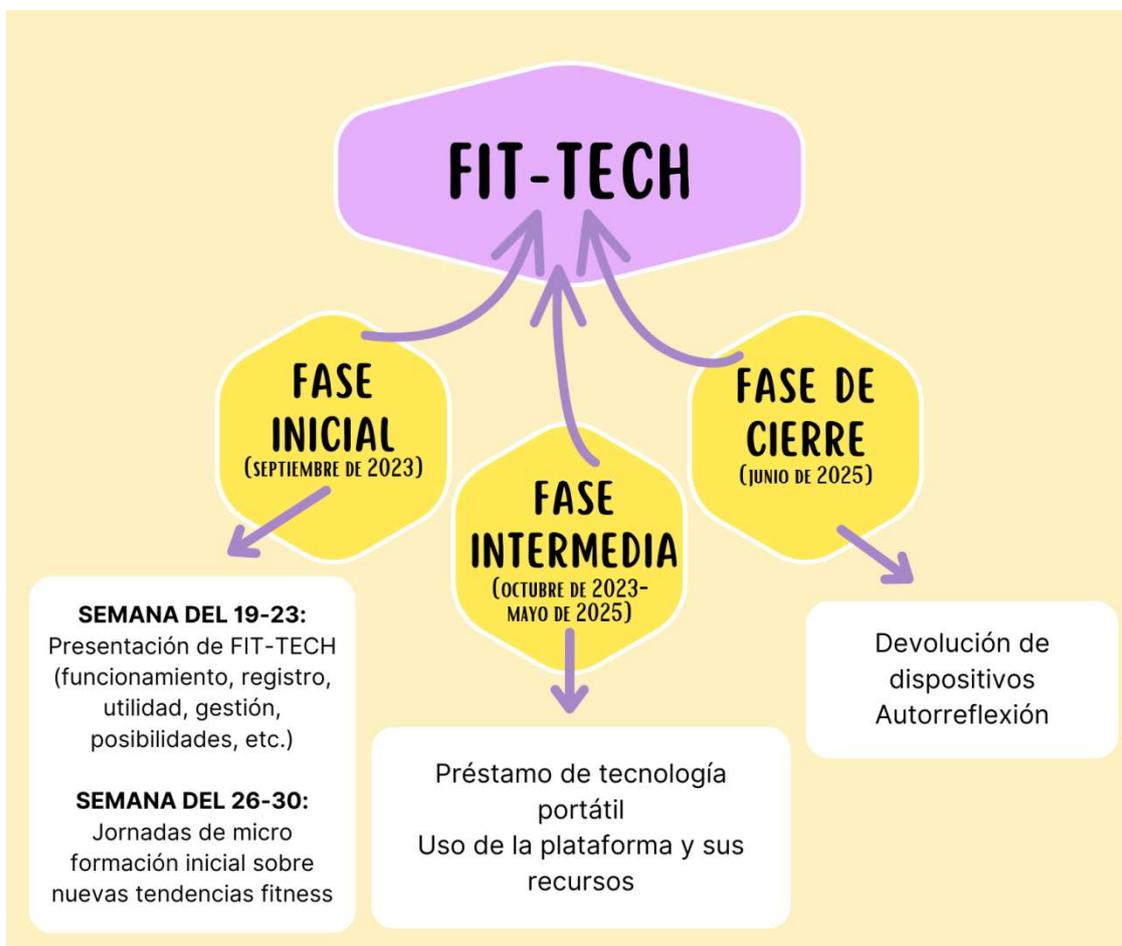
- Nuevas tendencias fitness
- Las Tecnologías de la Información y la Comunicación orientadas a la actividad físico-deportiva

#### **4.2. Temporalización y actividades**

El proyecto de innovación “FIT-TECH” se planteará al alumnado del ciclo formativo al inicio del primer curso, para que sea utilizado por el mismo a lo largo de su periodo formativo. De esta forma, se pueden distinguir tres fases en su implementación, tal y como se aprecia en la Figura 1.

**Figura 1**

*Temporalización y fases de aplicación del proyecto*



Por un lado, una Fase Inicial (Figura 1), en la que se llevan a cabo unas jornadas informativas para presentar al alumnado la plataforma, su funcionamiento, cómo registrarse, utilidad, gestión, posibilidades, etc. A estas jornadas, organizadas durante la segunda semana tras el inicio del curso, el alumnado acudirá con un dispositivo electrónico para que pueda experimentar el funcionamiento de la plataforma guiado por un ponente.

De esta forma, se les informará de que la plataforma constará de las siguientes características:

-Sección de micro formaciones, en donde el usuario encontrará vídeos explicativos sobre las nuevas tendencias fitness, así como información, noticias o artículos de interés relacionados con las mismas y con la práctica de

actividad física y los beneficios para la salud. Estos recursos podrán ser visualizados por los usuarios “ondemand”.

- Sección de entrenamiento, que incorpore recursos y programas de actividad física personalizados basados en los objetivos, intereses y habilidades de cada usuario. Se podrá acceder a los diferentes recursos bien en “streaming” u “ondemand”. Los recursos y tendencias fitness que se incluyen son las siguientes:

*Entrenamiento funcional de fitness:* con la implementación de diferentes metodologías de entrenamiento basado en ejercicios y movimientos para trabajar de forma global.

*Entrenamiento personal:* de acceso único al usuario registrado en el perfil, con un entrenamiento personalizado, adaptado a sus necesidades, capacidades y objetivos personales.

*Entrenamiento personal en pequeño grupo:* para aquellos usuarios que tengan un objetivo común, como por ejemplo, mejorar su consumo máximo de oxígeno, su salto vertical, la velocidad en el *sprint*, la fuerza para corredores, etc.

*Entrenamiento con peso corporal:* en donde se trabajarán diferentes capacidades como la fuerza-resistencia o la capacidad aeróbica, utilizando el peso del propio cuerpo y materiales comunes disponibles en casa (saco de patatas, garrafa de agua, libros, etc.).

*Entrenamiento fitness al aire libre:* con cualquier tipo de entrenamiento de los anteriores u otros, desarrollados en un entorno natural o al aire libre.

*Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT):* con ráfagas cortas de ejercicio muy intenso, intercalado con periodos de descanso.

*Uso de tecnología portátil (wearables):* con entrenos que favorezcan el uso de estos dispositivos.

- Sección de seguimiento del progreso para mantener a los estudiantes motivados y comprometidos, valorando progresivamente la consecución de objetivos personales marcados.

- Sección de juegos y desafíos interactivos para hacer que la actividad física sea más divertida y motivadora para los estudiantes. Estos juegos y desafíos podrán ser en grupo o individuales y variarán en dificultad para adaptarse a diferentes niveles de habilidad y para generar más motivación por el alumnado para superarlos. También se podrán organizar desafíos entre estudiantes para aumentar la competencia y motivación.

- Además, la plataforma integrará las redes sociales para que los estudiantes puedan compartir su progreso y motivarse mutuamente.

- Por otro lado, se plantea una serie de recompensas tangibles en función de los avances de cada usuario, para motivarles a alcanzar sus objetivos de actividad física. Por ejemplo, se ofrecerán cupones de descuento o tarjetas regalos que pueden ser proporcionadas por empresas locales, siendo una forma efectiva de involucrar también a la comunidad.

- Sección de sugerencias y comentarios.

Es importante señalar que, como parte de esta Fase Inicial, se garantizará que todo el alumnado accede a esas micro formaciones. Esta fase culminará cuando todo el alumnado certifique por medio de la plataforma que ha completado el periodo de formación (tutorial) y que ha visualizado los diferentes vídeos explicativos, bajo la supervisión y observación directa del ponente.

Además, cabe mencionar que, en esta fase, cada usuario, una vez registrado, deberá cumplimentar un cuestionario de aptitud, concretamente, el cuestionario de aptitud para la actividad física PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire). Este cuestionario, que consiste en una herramienta para hacer un cribado del estado de salud de la persona que va a iniciar un programa de entrenamiento físico (Rodríguez, 1994), puede visualizarse en la Figura 2, en su versión española (C-AAF).

**Figura 2**

**Cuestionario de aptitud para la actividad física**

**Questionario de Aptitud para la Activitat Física  
(C-AAF)\***  
Questionario autoadministrado para adultos

➔ **El C-AAF y Usted**  
El C-AAF ha sido concebido para ayudarle a ayudarse a si mismo. El ejercicio físico regular se asocia a muchos beneficios para la salud. Si tiene la intención de aumentar su nivel de actividad física habitual, un primer paso prudente es cumplimentar el C-AAF.  
Para la mayoría de la gente la actividad física no presenta ningún problema o riesgo en especial. El C-AAF ha sido concebido para descubrir aquellos pocos individuos para los que la actividad física puede ser inapropiada o aquellos que necesitan consejo médico en relación con el tipo de actividad más adecuada en su caso.  
El sentido común es la mejor guía para responder a estas pocas preguntas. **Por favor, léalas cuidadosamente y marque con una X el cuadro correspondiente a aquellas preguntas que sean ciertas en su caso (Sí = ).**

**Sí**

- 1. ¿Le ha dicho alguna vez un médico que tiene una enfermedad del corazón y le ha recomendado realizar actividad física solamente con supervisión médica?
- 2. ¿Nota dolor en el pecho cuando realiza alguna actividad física?
- 3. ¿Ha notado dolor en el pecho en reposo durante el último mes?
- 4. ¿Ha perdido la conciencia o el equilibrio después de notar sensación de mareo?
- 5. ¿Tiene algún problema en los huesos o en las articulaciones que podría empeorar a causa de la actividad física que se propone realizar?
- 6. ¿Le ha prescrito su médico medicación para la presión arterial o para algún problema del corazón (por ejemplo diuréticos)?
- 7. ¿Está al corriente, ya sea por propia experiencia o por indicación de un médico, de cualquier otra razón que le impida hacer ejercicio sin supervisión médica?

➔ **Si ha contestado Sí a una o más preguntas:**  
ANTES de aumentar su nivel de actividad física o de realizar una prueba para valorar su nivel de condición física, consulte a su médico por teléfono o personalmente (si no la ha hecho ya recientemente). Indíquele qué preguntas de este cuestionario ha contestado con un Sí o enséñele una copia del mismo.

↓

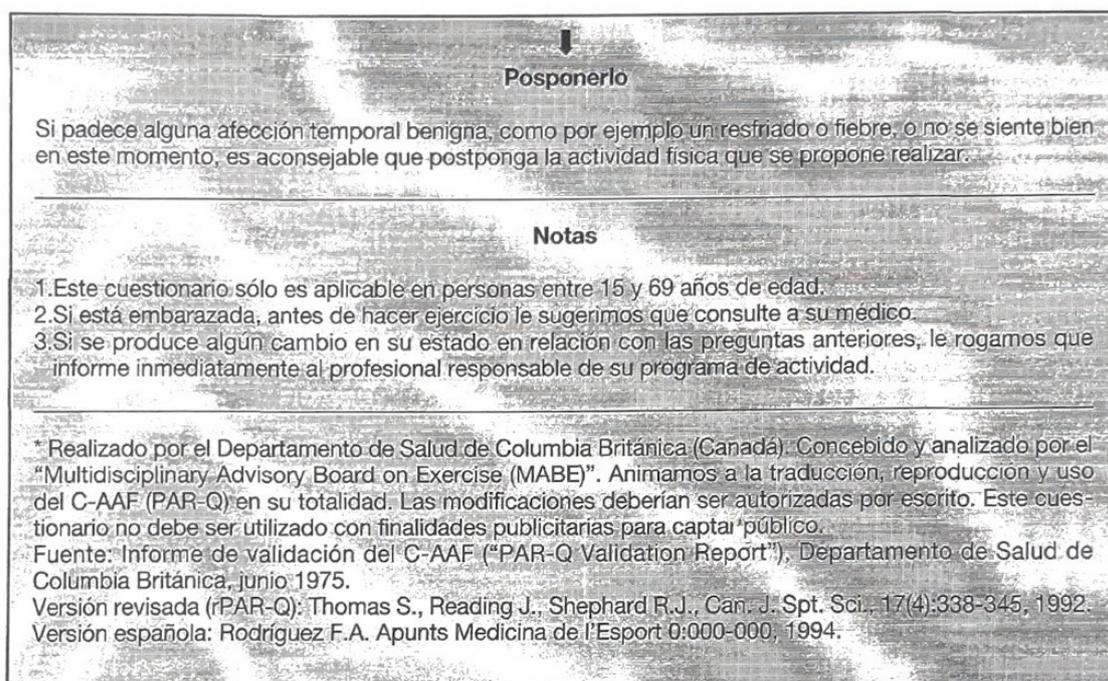
**Programas de actividad física**

DESPUÉS de una revisión médica, pida consejo a su médico en relación con su aptitud para realizar:

- Actividad física sin restricciones. Probablemente será aconsejable que aumente su nivel de actividad progresivamente.
- Actividad física restringida o bajo supervisión adecuada a sus necesidades específicas (al menos al empezar la actividad). Infórmese de los programas o servicios especiales a su alcance.

➔ **Si ha contestado No a todas las preguntas:**  
Si ha contestado el C-AAF a conciencia, puede estar razonablemente seguro de poder realizar actualmente:

- UN PROGRAMA GRADUAL DE EJERCICIO. El incremento gradual de los ejercicios adecuados favorece la mejora de la condición física, minimizando o eliminando las sensaciones incómodas o desagradables.
- UNA PRUEBA DE ESFUERZO. Si lo desea, puede realizar pruebas simples de valoración de la condición física u otras más complejas (como una prueba de esfuerzo máxima).



*Nota.* La imagen representa la versión traducida al español del PAR-Q, Adaptado de "Cuestionario de Aptitud para la Actividad Física (C-AAF), versión catalana/castellana del PAR-Q revisado" (p. 309-310), por F. A. Rodríguez 1994, *Apunts Medicina de l' Esport (Castellano)*, 31(122).

A continuación, en la Tabla 1 se concretan los objetivos y contenidos vinculados con en esta Fase Inicial:

**Tabla 1**

*Objetivos y contenidos abordados en la Fase Inicial*

Actividad	Objetivos	Contenidos
Jornadas informativas y abordaje de la sección de micro formaciones	Motivar al alumnado de Formación Profesional hacia la práctica de actividad física a través del conocimiento de	Relación de la intensidad del ejercicio con los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación

Actividad	Objetivos	Contenidos
	nuevas tendencias fitness.	Relación de la mecánica del ejercicio con el sistema músculo-esquelético
	Concienciar al alumnado de Formación Profesional de la importancia de la práctica de actividad física.	Elaboración de programas de acondicionamiento físico
		Nuevas tendencias fitness
Registro y gestión de la plataforma	Dar a conocer herramientas TIC como recurso en la práctica de fitness.	Las Tecnologías de la Información y la Comunicación orientadas a la actividad físico-deportiva
		Evaluación de la condición física y biológica
		Programación y diseño de proyectos de animación sociodeportiva
		Gestión de proyectos de animación sociodeportiva

Actividad	Objetivos	Contenidos
		Estrategias de promoción y difusión en proyectos de animación sociodeportiva

Posteriormente, se inicia la Fase Intermedia (Figura 1), que abarcará los dos años de formación académica, en la que el alumnado hace uso de la plataforma y la integra en su práctica deportiva. Para esta fase, se ofrece al alumnado una tecnología portátil (smartwatches, monitores de frecuencia cardíaca, pulsómetros, etc.) como préstamo durante el periodo de su formación académica, que podrá usar bajo las indicaciones preestablecidas por los organizadores, con un compromiso y responsabilidad por su parte. Con ello se pretende que el alumnado pueda monitorear su actividad física y progreso en tiempo real. Los datos recopilados por la tecnología portátil se integrarán en la plataforma para poder ofrecer una experiencia más personalizada para cada estudiante. Durante toda esta fase, el alumnado podrá vivenciar y experimentar las diferentes tendencias fitness, familiarizándose con estas formas de práctica deportiva y generando en ellos un hábito saludable.

A continuación, en la Tabla 2 se concretan los objetivos y contenidos vinculados con en esta Fase Intermedia:

**Tabla 2**

*Objetivos y contenidos abordados en la Fase Intermedia*

Actividad	Objetivos	Contenidos
Práctica diaria de actividad física mediante el uso de la	Motivar al alumnado de Formación Profesional hacia la práctica de	Caracterización de las actividades físico-deportivas individuales

plataforma	actividad física a través del conocimiento de nuevas tendencias fitness.	Caracterización de las actividades físico-deportivas de equipo
------------	--	--

Finalmente, se plantea una Fase de Cierre (Figura 1) en la que el alumnado debe estudiar su evolución gracias a la información aportada por la plataforma, así como proceder a la devolución del material prestado. No obstante, pueden observar su evolución y hacer un seguimiento de su progreso en cualquier momento. Además, mediante esta actividad de autorreflexión, el alumnado podrá apreciar si los objetivos personales que se planteó al inicio del proyecto se han alcanzado y valorar otras vías o salidas profesionales tras el conocimiento de las nuevas tendencias fitness, tal y como se concreta en la Tabla 3. Es en esta fase donde también se plantea una evaluación final del proyecto, en colaboración con el alumnado participante, lo cual será abordado en el apartado siguiente del documento.

### Tabla 3

#### *Objetivos y contenidos abordados en la Fase de Cierre*

Actividad	Objetivos	Contenidos
Autorreflexión del progreso	Concienciar al alumnado de Formación Profesional de la importancia de la práctica de actividad física.  Fomentar y reforzar la vocación profesional de los estudiantes de formación específica en	Análisis e interpretación de datos  Evaluación de proyectos de animación sociodeportiva  Iniciativa emprendedora

---

actividad física hacia la  
implementación de  
nuevas tendencias  
fitness.

---

### **4.3. Recursos**

Para la aplicación del presente proyecto se precisan los siguientes recursos:

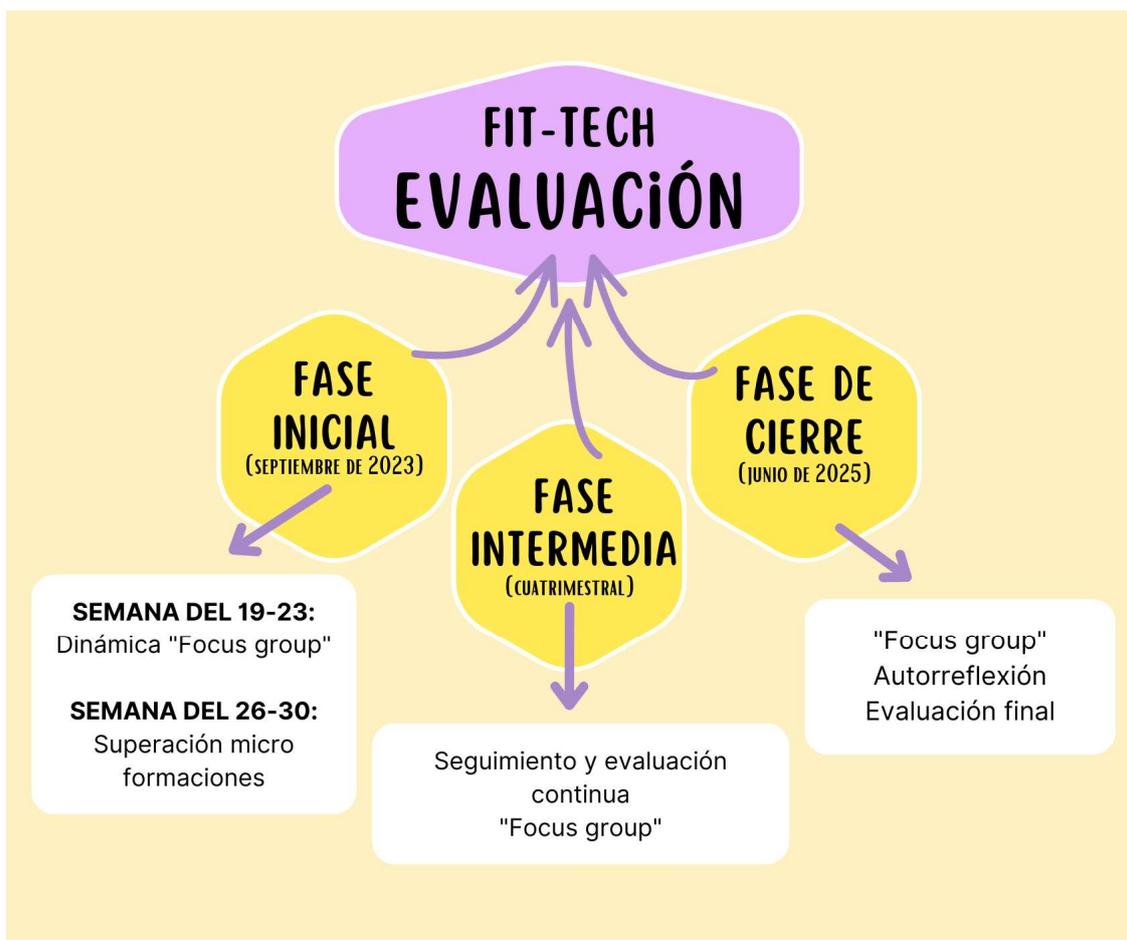
- Recursos humanos: diseñador y gestor de la plataforma, ponente para las jornadas informativas, coordinador y responsable del proyecto, alumnado participante, empresas locales.
- Recursos materiales: dispositivos electrónicos personales de los usuarios, plataforma digital, tecnología portátil.
- Recursos espaciales: plataforma virtual, espacio personal del usuario para llevar a cabo las actividades planteadas, aire libre, centro de musculación.

## 5. EVALUACIÓN

A continuación, en la Figura 3, se plasman los momentos de evaluación programados dentro del proyecto.

**Figura 3**

*Momentos de evaluación del proyecto*



Evidentemente, al inicio de la implementación del proyecto, se lleva a cabo una evaluación inicial que permite clarificar la necesidad encontrada en el contexto seleccionado y encaminar las líneas de actuación. Tal y como se muestra en la Figura 3, esta evaluación inicial es llevada a cabo en la Fase Inicial, en la primera toma de contacto con el alumnado participante, a través de una dinámica de “Focus group” para la detección de sus conocimientos previos, en cuanto a su regularidad en la práctica de actividad física y su conocimiento sobre las nuevas tendencias fitness. Esta evaluación será

realizada por el ponente y coordinador del proyecto, registrando la información aportada por el alumnado en una lista de control.

Posteriormente, como muestra la Tabla 4, la eficacia del proyecto de innovación planteado se medirá en función de la consecución de los objetivos general y específicos planteados al inicio del documento, a través de la evaluación de unos criterios concretos, mediante unos instrumentos de evaluación determinados.

**Tabla 4**

*Evaluación del cumplimiento de los objetivos*

Objetivo específico	Criterios de evaluación	Instrumento de evaluación
OE 1. Concienciar al alumnado de Formación Profesional de la importancia de la práctica de actividad física.	Superar las jornadas de formación	Observación directa
		Registro de superación en la plataforma
	Generar un hábito saludable de práctica de actividad física	Registro de seguimiento en la plataforma
		“Focus group” Fase de Cierre
OE 2. Dar a conocer herramientas TIC como recurso en la práctica de fitness.	Utilizar la plataforma FIT-TECH	Registro de seguimiento de la plataforma
OE 3. Fomentar y reforzar la vocación profesional de los estudiantes de formación específica	Reflexionar sobre la utilidad de la plataforma	“Focus group” Fase de Cierre

Objetivo específico	Criterios de evaluación	Instrumento de evaluación
<p>en actividad física hacia la implementación de nuevas tendencias fitness.</p>		

A continuación, se detallan los instrumentos de evaluación empleados:

- Observación directa: esencialmente en las jornadas de información y formación inicial, llevada a cabo por el coordinador y responsable o ponente. Los aspectos observados quedarán recogidos en una lista de observación.

- Plataforma online: que permite recoger el progreso del usuario, en función del uso que haga de la plataforma y sus recursos (variedad de actividades realizadas, recompensas logradas, juegos y desafíos superados, horas de utilidad total de la plataforma, horas de actividad física diaria, semanal y mensual), así como de la información aportada por la tecnología portátil (calorías consumidas por actividad y diarias, pasos diarios, frecuencia cardiaca, minutos de actividad en las diferentes intensidades). Por otro lado, se registrará el desarrollo y superación de las micro formaciones ofrecidas en el apartado correspondiente de la plataforma, detectando si han sido visualizadas por el alumnado o no. Por lo tanto, si todo lo anterior resulta favorable y existen altos índices de participación del alumnado y uso de las diferentes funcionalidades de la plataforma, esta se considerará un éxito.

- “Focus group” Fase de Cierre: entendida como una técnica de investigación cualitativa en donde el alumnado participante expresa su opinión, debate, contesta a preguntas, reflexiona sobre su progreso y consecución de objetivos personales, nivel de adquisición de hábitos saludables, estado o beneficios (físicos, sociales, psicológicos) adquiridos, generación de nuevos conocimientos deportivos, conocimiento de otras vías profesionales, etc.

Por otro lado, como se señala en la Figura 3 y como culminación al proyecto, se llevará a cabo una evaluación del grado de satisfacción del alumnado por medio de la técnica “Focus group”, que también ayudará a medir el alcance y aceptación, por parte de los participantes, del proyecto diseñado. Al mismo tiempo, esto servirá como autoevaluación del proyecto en sí por parte del coordinador, quien será el encargado de dirigir esta sesión. Cabe señalar que esta dinámica se llevará a cabo durante el último mes del periodo de formación académica (segundo curso) y que algunos de los aspectos que se considerarán son los siguientes:

*Como aspectos relativos a la vivencia y experiencia personal del alumnado participante:*

- Comparativa de nivel de actividad antes y después del uso de la plataforma
- Tipo de actividades realizadas previamente por el alumnado participante
- Popularidad de actividades en FIT-TECH
- Comparativa de objetivos personales marcados y su consecución
- Motivación personal por el uso de la plataforma, utilidad de los entrenamientos y utilidad y funcionalidad de las diferentes secciones de la plataforma

*En cuanto a aspectos propios de la evaluación del proyecto:*

- Consecución de los objetivos del proyecto
- Adecuación de la metodología planteada, implicación de las empresas locales en las “recompensas”
- Implicación del alumnado
- Dedicación y compromiso de las personas implicadas
- Adecuación de los momentos de evaluación e instrumentos utilizados

Asimismo, además de esta evaluación final del proceso de aplicación del proyecto, se plantea una evaluación procesual (durante la implementación del proyecto), por medio de periódicas dinámicas de “Focus group” (cuatrimestralmente), que permitan recoger evidencias de logro de los objetivos y que servirán para introducir las modificaciones oportunas y pertinentes, reestructurar el apartado de micro formaciones, según los intereses y sugerencias del alumnado, así como posibles errores o contratiempos derivados del uso de la plataforma. No obstante, dentro de la plataforma FIT-TECH, existe un apartado de sugerencias para poder comunicar instantáneamente algún convenir.

## **6. REFLEXIÓN Y VALORACIÓN FINAL**

Como culminación al presente Trabajo Fin de Máster cabe hacer una reflexión y valoración sobre diferentes aspectos clave planteados a lo largo del mismo.

Así pues, en primer lugar, es interesante resaltar que el proyecto de innovación que se plantea, para dar a conocer nuevas tendencias fitness al alumnado de formación profesional que incrementen su motivación hacia la práctica de actividad física diaria, presenta como virtud el hecho de utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación, que por sí mismas ya son un factor que aporta motivación al alumnado.

Por otro lado, cabe destacar la viabilidad del proyecto, ya que tiene posibilidades de ser llevado a la práctica puesto que actualmente no es nada complicado encontrar a un profesional que se encargue del diseño y gestión de la plataforma digital. Incluso, es algo que ya se está haciendo, como se señala en el marco teórico del presente trabajo. La única diferencia es que anteriormente no se había hecho para un público tan concreto (alumnado participante), ni tan ajustado a los intereses y necesidades de los mismos.

No obstante, para llevarse a cabo, es preciso una participación y compromiso de todos aquellos agentes involucrados: por parte de los docentes implicados, para la gestión, coordinación, actualización de los contenidos de la

plataforma, etc.; por parte de los alumnos participantes, siendo sinceros y comprometidos con su uso; o de las empresas locales, para la oferta de recompensas.

Como limitación del proyecto diseñado, es posible que lo más costoso sea disponer de la tecnología portátil deseada, aunque se podría intentar contactar con empresas dedicadas a este sector para que colaboren en el proyecto. Otra limitación podría ser la temporalización planteada. Si bien se va haciendo un seguimiento del proyecto, así como de la funcionalidad de la plataforma, no es hasta que terminan el periodo de formación académica de dos años cuando finaliza realmente el uso de la plataforma por parte del alumnado y cuando se lleva a cabo la evaluación final del proyecto, lo cual puede hacer perder un poco de vista su perspectiva. No obstante, el hecho de programar sesiones de evaluación a lo largo del periodo de implementación, favorecerá que se le dé continuidad al mismo.

Pese a lo anterior, es clara la utilidad del proyecto planteado y la innovación del mismo. Por un lado, su utilidad es evidente porque el proyecto diseñado favorece al alumnado participante un conocimiento amplio de tendencias deportivas más motivadoras, siendo estas las nuevas tendencias fitness incluidas y trabajadas con el proyecto (entrenamiento funcional de fitness, entrenamiento personal, entrenamiento personal en pequeño grupo, entrenamiento con peso corporal, entrenamiento fitness al aire libre, entrenamiento interválico de alta intensidad y uso de tecnología portátil). De esta forma, el proyecto planteado puede contribuir a que el alumnado participante se convierta en un futuro profesional actualizado y formado, siendo un referente y modelo de hábitos saludables de actividad física para aquellos a quienes pueda influenciar. Además, aumenta su conciencia sobre los beneficios de la actividad física continuada, ofrece mayor flexibilidad horaria para la práctica de actividad física gracias al uso de las TIC y también les ofrece un abanico más amplio de posibilidades y salidas profesionales que pudieran desconocer. Por otro lado, el incluir las nuevas tendencias fitness, aporta un cierto grado de actualización e innovación, ocurriendo lo mismo al incorporar como base del proyecto el diseño de una plataforma digital.

Asimismo, cabe señalar que, aunque el proyecto FIT-TECH se diseña para ser implementado a alumnado de formación profesional que cursa el ciclo superior de técnico en enseñanza y animación sociodeportiva, es evidente que puede extrapolarse a alumnado de otros niveles y estudios, ya que, como se menciona en el apartado de marco teórico, la inactividad física es un aspecto que se refiere a toda la población.

En cuanto a su posible continuidad o trascendencia, si el proyecto se llevara a la práctica, una vez concluyera su implementación, se podría generar una plataforma más completa o que permita al alumnado continuar usándola tras finalizar el periodo de formación académica.

En suma, me gustaría señalar que la elaboración del presente trabajo me ha servido para poner en práctica los conocimientos adquiridos en las diferentes materias. Por otro lado, ha despertado en mí la curiosidad por el ámbito de la investigación educativa y de la docencia en etapas superiores de formación profesional y universitaria. Asimismo, me he percatado de la necesidad de plantear posibles soluciones para generar en el alumnado, ya se vaya a dedicar profesionalmente o no al mundo deportivo, una práctica de actividad física y hábitos saludables. Sin duda, he podido adquirir competencias que son esenciales para mi futuro desempeño docente, como pueden ser la capacidad de aprender a aprender, el sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor, la habilidad de gestión y coordinación de proyectos o la búsqueda y selección de información.

## **7. REFERENCIAS**

Almagro, B. J. et al. (2022). Claves para aumentar la práctica de las jóvenes en diferentes contextos. En B. J. Almagro (Coor.), *Claves para aumentar la práctica de actividad física en las adolescentes* (pp. 37-54). Servicio de Publicaciones Universidad de Huelva.

- Aranceta-Bartrina et al. (2020). Prevalencia de sobrepeso, obesidad y obesidad abdominal en población española entre 3 y 24 años. Estudio ENPE. *Revista Española de Cardiología*, 73(4), 290-299. <https://doi.org/10.1016/J.RECESP.2019.07.011>
- Aznar-Ballesta, A. y Vernetta, M. (2023). Disfrute y motivación en la práctica de actividad física y satisfacción con los servicios deportivos durante la adolescencia. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 47, 51-60. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.94986>
- Chávez, R.T. et al. (2022). Tic's como factor motivacional en el Proceso Enseñanza-Aprendizaje en la UAdeO, Unidad El Fuerte. *EDUCATECONCIENCIA*, 30(35), 98-115. <https://doi.org/10.58299/edu.v30i35.476>
- Cutti, L. y Zárate, R. E. (2022). La actividad física para una vida sana en cumplimiento de los Objetivos del Desarrollo Sostenible. En L. Cuttiet al. (Coords.), *La actividad física para la salud y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles* (pp. 11-28). Comunicación científica.
- Durán, M. A. et al. (2021). Motivación y TIC como reguladores de la actividad física en adolescentes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 42, 785-797. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.88120>
- Durán, M. A. et al. (2022). Influencia de las TIC como factor predictor de actividad física en jóvenes: revisión de la literatura. *Campo Abierto. Revista De Educación*, 41(1), 81-98. <https://mascvuex.unex.es/revistas/index.php/campoabierto/article/view/4265>
- López-Valenciano, A. et al. (2021). Impact of COVID-19 Pandemic on University Students' Physical Activity Levels: An Early Systematic Review. *Frontiers in psychology*, 11(624567), 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.624567>

- Martínez, A. C. et al. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 45-54.
- Ministerio de Cultura y Deporte. División de Estadística y Estudios. Secretaría General Técnica (2021). *Encuesta de Hábitos deportivos en España 2020*. <https://www.culturaydeporte.gob.es/servicios-alciudadano/estadisticas/deportes/encuesta-habitosdeportivos-en-espana.html>
- Ministerio de Sanidad. Secretaría General de Salud Digital, Información e Innovación del SNS. Subdirección General de Información Sanitaria (2021). *Encuesta Europea de Salud en España (EESE) 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)
- Muñoz-Donoso, D. et al. (2023). Nivel de actividad física y estrés académico percibido por estudiantes universitarios del área de salud durante el periodo de exámenes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 49, 22-28. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.98037>
- Olguin, R. C. et al. (2023). Liderando estilos de vida saludable con foco en TIC, interdisciplinariedad y unidad escuela-familia. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 18(1), 2-17. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1996-24522023000100011&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522023000100011&lng=es&tlng=es)
- Organización Mundial de la Salud (2019). *Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030: personas más activas para un mundo más sano*. Organización Mundial de la Salud. [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600\\_spa.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf)
- Organización Mundial de la Salud (2021). *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios*. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/349729/9789240032194-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Organización Mundial de la Salud (2022). *Informe sobre la situación mundial de la actividad física de 2022: resumen ejecutivo*. Organización Mundial de la Salud.  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/363592/9789240060548-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ormrod, J. E. (2005). *Aprendizaje humano*. Pearson Prentice Hall.
- Reverter, J. y Barbany, J. R. (2007). Del gimnasio al ocio-salud. Centros de Fitness, Fitness Center, Fitness & Wellness, Spa, Balnearios, Centro de Talasoterapia, Curhotel. *Apunts: Educación física y deportes*, 90, 59-68.  
[https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2020/11/090\\_059-068ES.pdf](https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2020/11/090_059-068ES.pdf)
- Rico-Díaz, J. et al. (2019). Motivaciones y hábitos de actividad física en alumnos universitarios. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 36, 446-453.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.69906>
- Rodríguez, F. A. (1994). Cuestionario de Aptitud para la Actividad Física (C-AAF), versión catalana/castellana del PAR-Q revisado. *Apunts Medicina de l' Esport (Castellano)*, 31(122), 301-310.
- Veiga, O. L. et al. (2021). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2021. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 39, 780-789.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.83008>
- Veiga, O. L. et al. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2022. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 44, 625-635.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91036>
- Vera, J. A. (2011). Edward. L. Deci: Un pionero en el estudio de la motivación humana. *Revista internacional de Ciencias del Deporte*, 7(25), 336-338.

Yagüe, M. J.(2019). *Propuesta para el uso de videojuegos activos en los recreos y valoración de la actividad físico-deportiva desde el punto de vista del alumnado de Educación Física*.RIULL-Repositorio institucional Universidad de La Laguna. <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/17440>