

Template para envío de Proyectos de investigación

Autor/es responsable: David Sánchez Oliva y Daniel Camiletti Moirón.

Participantes de RIIDASS: José Castro Piñero, Víctor Segura Jiménez y Daniel Camiletti Moirón.

Título del proyecto:

Efectos de la inclusión de Actividad Física en clases académicas de educación secundaria sobre indicadores educativos y marcadores de salud: the ACTIVE CLASS study. (PID2019-104023RA-100).

Financiación:

Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades. Convocatoria 2019 – Proyectos RETOS de I+D+i. (35.090€)

Líneas de investigación / Área de investigación:

Actividad Física y Salud en adolescentes.
Promoción de estilos saludables desde centros escolares

Disciplina OECD/ANEP:

Disciplina OECD: CIENCIAS SOCIALES – Ciencias de la educación – Educación General.

Disciplina ANEP: CIENCIAS SOCIALES – Ciencias de la educación.

Estado del Período del proyecto (año de inicio y finalización - 5 años atrás):

01/06/2020 al 01/06/2023

Instituciones participantes en el proyecto:

- Universidad de Extremadura.
- Universidad de Cádiz.

Grupo poblacional estudio del proyecto:

Adolescentes, profesores/as y padres/madres.

Página web – contacto y/o redes sociales del proyecto:

En proceso

Resumen español e inglés (Máximo 300 palabras):

La inactividad física ha sido destacada como uno de los principales factores determinantes de la obesidad infantil, y la Organización Mundial de la Salud destaca que la inactividad física es considerada como el cuarto factor de riesgo respecto a la mortalidad a nivel mundial. Concretamente, se ha observado como dentro de la jornada escolar los jóvenes escolares destinan la mayor parte del tiempo en comportamientos sedentarios, por lo que el contexto educativo supone un marco interesante para incrementar los niveles de actividad física (AF). El objetivo del presente proyecto es desarrollar un programa de intervención basado en la inclusión de AF en las clases académicas, así como evaluar los efectos sobre marcadores de AF, salud, educativos y cognitivos. Para ello, se llevará a cabo un Estudio Controlado Aleatorizado, con aleatorización a nivel de centro escolar. Se estima la participación de 6 centros educativos y 300 alumnos de 1º y 2º de ESO de las regiones de Cáceres y Cádiz. Los centros educativos serán aleatoriamente asignados a un grupo control (n = 2), un grupo experimental I (n = 2) y un grupo experimental II (n = 2). La intervención I estará caracterizada por la implementación de 4 clases activas semanales en matemáticas. La intervención II estará formada por la inclusión de un descanso activo diario de 10 minutos de duración durante la clase académica. Ambas intervenciones tendrán una duración de 12 semanas, y se tomarán medidas antes de la intervención, en la semana 6, en la última semana de intervención (semana 12) y 8 semanas después de la intervención. En cada una de las recogidas de datos, se evaluará el tiempo de AF y sedentarismo mediante acelerometría, los niveles de condición física relacionada con la salud mediante pruebas de campo, los parámetros de composición corporal a través de antropometría, el rendimiento académico mediante las notas escolares, la salud positiva (calidad de vida y autopercepción de salud) mediante cuestionario y parámetros cognitivos (atención selectiva y concentración en la tarea) mediante pruebas específicas de cognición. De manera paralela, también se llevará a cabo un estudio de corte cualitativo, en el que se pretende evaluar mediante entrevista semiestructurada la percepción de los profesores respecto al programa de intervención (interés barreras, facilidades, percepción de aprendizaje en el alumnado, intención de implementación, etc.). Este proyecto se convertirá en el primer estudio empírico a nivel nacional sobre intervenciones basadas en la inclusión de AF en las clases académicas, y se espera comprobar los efectos positivos de la intervención para fomentar estilos de vida saludables en los adolescentes, lo que permitirá la creación de recursos docentes que podrán ser utilizados por los profesores con el objetivo de aumentar los niveles de AF, disminuir el tiempo de sedentarismo y, por ende, mejorar la salud durante la jornada escolar.

Physical inactivity has been highlighted as one of the main determinants of childhood obesity, and the World Health Organization emphasizes that physical inactivity is considered the fourth risk factor with respect to mortality worldwide. Specifically, it has been observed how during the school day students spend most of their time in sedentary behaviors, so the educational context is an interesting framework to increase

the physical activity (PA) levels. The main aim of this project is to develop an intervention program based on the inclusion of PA in academic classes, as well as to evaluate the impact on PA, health, educational, and cognition outcomes. We will carry out a Randomized Controlled Trial at school level. We estimate the participation of 6 high schools and 300 students from 1st and 2nd degree of secondary stage from Cáceres and Cádiz regions. Schools will be randomized assigned to a control group (n = 2), experimental group I (n = 2), and experimental group II (n = 2). The experimental group I will be characterized by the implementation of 4 active classes per week in Math. The experimental group II will be characterized by the inclusion of a daily active break 10 minutes long. Both interventions will last 12 weeks, and measures will be taken before the intervention, at week 6, in the last week of intervention (week 12), and 8 weeks after the intervention. In each of the data collection, PA and sedentary levels will be assessed by accelerometry, levels of health-related physical fitness through field tests, body composition parameters through anthropometry, academic performance through grades, positive health (quality of life and self-rated health status) by questionnaires and cognition parameters (attention and concentration capacity) through specific cognition tests. Additionally, a qualitative study will also be carried out, with the aim to know the teachers perception regarding the intervention program (interest, barriers, facilities, student perception of learning, future intention to implement, etc.). This project will be the first national empirical study about physically active classes interventions, and it is expected to verify the positive effects of the intervention to promote healthy lifestyles in adolescents, which will contribute with teaching resources that may be used by teachers in order to increase PA levels and, therefore, improve health during the school day.