

Ciudad de Panamá, Panamá
29 al 31 de mayo de 2019

CIE
2019

ACTAS
Proceedings

I Congreso de
Creatividad e Innovación
en Educación

MODALIDAD ORAL

**FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ALUMNOS UNIVERSITARIOS A
TRAVÉS DE LA APP “ENDOMONDO”**

**Honorato Morente-Oria²; Merino-Marbán, Rafael^{1,2}; Romero-Ramos, Oscar^{1,2}; López-
Fernández, Iván²; Fernández-Rodríguez, Emilio²**

¹ Investigadores invitados Quality Leadership University

² Universidad de Málaga (España)

www.cie-unicyt.org

ISBN 978-9962-5599-4-8



9 789962 559948



ISBN: 978-9962-5599-4-8

Edita Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología (UNICyT)

Coordinación editorial: Aura L. López de Ramos, Mónica Gamboa y Amir Filós

Año de edición: 2019

Presidente del Comité Estratégico Asesor

Rector William Núñez Alarcón – Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología

Coordinadora del Comité Organizador

Aura L. López de Ramos - Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología

Ilustración:

Mónica Gamboa – Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología

El I Congreso de Creatividad e Innovación en Educación (CIE-2019) se organizó juntamente con la Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología, Universidad del Caribe, Universidad Euroamericana, Universidad Nuestra Señora del Carmen, Universidad Cristiana de Panamá, Quality Leadership University, Universidad Americana, Universidad Latina de Panamá, Universidad del Istmo e ISAE Universidad. Este Congreso se celebró del 29 al 31 de mayo de 2019 en el Wyndham Panama Albrook Mall, en la Ciudad de Panamá, Panamá, y fue cofinanciado por la SENACYT.

Los trabajos se presentaron en formato de resumen en extenso y fueron arbitrados simple ciego por dos miembros de la Comisión Técnico- Científica resultando seleccionados el 82% de ellos.

www.cie-unicyt.org

Miembros del Comité Estratégico Asesor

Rector William Núñez Alarcón – Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología

Rectora Xiomara de Arrocha - ISAE Universidad

Rectora Liliana Piñero - Universidad Euroamericana

Rector Oscar León - Quality Leadership University

Rectora Verónica Arce de Barrios - Universidad Americana

Rectora Mirna de Crespo - Universidad Latina de Panamá

Rectora Adriana Angarita - Universidad del Istmo

Rectora Prudencia R. de Delgado - Universidad Cristiana de Panamá

Rector William Rodríguez García - Universidad del Caribe

Rector Vicente Amable Moreno - Universidad Nuestra Señora del Carmen

Miembros del Comité Organizador

Aura L. López de Ramos - Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología

Ulina Mapp - ISAE Universidad

Liliana Piñero - Universidad Euroamericana

Ricardo Acosta - Quality Leadership University

Alba Mata - Universidad Americana

Gianna Frassati - Universidad Latina de Panamá

Dania Batista - Universidad del Istmo

Leydis Lezama - Universidad Cristiana de Panamá

Jaime Estrella - Universidad del Caribe

Ernesto Angulo - Universidad Nuestra Señora del Carmen

Mónica Gamboa - Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología

Amir Filós - Profesional independiente

Miembros de la Comisión Técnico-Científica

Cecilia Osuna - Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología

Concepción Velez - Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología

Erick Ramos - Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología

Carlos Yabichella - Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología

Mariana León - Quality Leadership University

Andrea Miranda - Quality Leadership University

Sorayda Rincón - Universidad del Arte GANEXA

Norbis Mujica - Universidad Euroamericana

Elizabeth De Freitas - ISAE Universidad

Sebastián Reyes - ISAE Universidad

Zoleida Liendo - Universidad Metropolitana de Educación, Ciencia y Tecnología

Ivonne C. Harvey López - Sistema de las Naciones Unidas-UNOPS|Perú

Luis Luis - Universidad Americana

Yelitza Campos - Universidad Americana

Elsa de Tirado - Universidad Latina de Panamá

Maricarmen Soto - Universidad Latina de Panamá/Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología

CIE-2019-R019

FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ALUMNOS UNIVERSITARIOS A TRAVÉS DE LA APP “ENDOMONDO”

Honorato Morente-Oria²; Merino-Marbán, Rafael^{1,2}; Romero-Ramos, Oscar^{1,2}; López-Fernández, Iván²; Fernández-Rodríguez, Emilio²

¹ Investigadores invitados Quality Leadership University

² Universidad de Málaga (España)

Estamos en una era digital en la que los jóvenes, denominados Nativos Digitales (Prensky, 2001), están más preocupados por las redes sociales, los videojuegos y el sillón que por realizar Actividad Física (AF). Lo que convierte a las sociedades desarrolladas del primer mundo (Hobsbawm, 1999), en sociedades sedentarias con el consiguiente desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (Blanchard, Shilton, & Bull, 2013). Pronóstico nada halagüeño, y en particular en España (Goday, Castañer, & Benaiges, 2019). Previendo para 2030 un 80% de hombres adultos y un 55% de mujeres adultas sedentarios, con exceso de peso y sus problemas asociados.

Para combatir esta obesidad y sobrepeso se lanzan numerosas recomendaciones desde distintos organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Colegio Americano de Medicina del Deporte (Donnelly et al., 2009), el Colegio Americano de Cardiología (Jensen et al., 2014) y todas ellas van en la misma línea recomendando al menos 150 min/semana de AF de moderada a vigorosa (AFMV) pero advierten que sería más beneficioso de 200 a 300 min/semana.

La educación está evolucionando mucho en la última década para pasar de metodologías tradicionales centradas en la enseñanza a modelos centrados en el aprendizaje. Donde una de las metas principales es el fomento de la participación activa del alumnado para motivarlos y facilitar la consecución de sus objetivos (Fernández, 2006). En este sentido, para que estas metodologías tengan éxito el rol del alumnado debe ser activo, deben utilizarse trabajos colaborativos, basarse en la autonomía del alumno y que estos aprendizajes sean significativos (Quiroz & Castillo, 2017), lo que se denomina metodologías activas (MA).

Según Morente-Oria y colaboradores (2018) necesitamos la utilización de MA para fomentar la motivación en el proceso de enseñanza-aprendizaje (E-A). Algunos autores utilizan estas MA para estimular a los estudiantes a construir sus propios conocimientos con autonomía (Sarmiento, Austrilino, & Medeiros, 2017), introducción de las TICs en la educación (Christofoletti et al., 2014), introducir la educación a distancia y ayudar al crecimiento del potencial pedagógico (Fonseca & Mattar Neto, 2017), favorecer el rol activo del estudiante, los aprendizajes significativos y el trabajo colaborativo (Quiroz & Castillo, 2017), etc. Por todo ello numerosas experiencias en el aula utilizando MA en distintas disciplinas coinciden en señalar los beneficios sobre aspectos cognitivos que favorecen el proceso de E-A (Sáez del Burgo & Puas Ochoa, 2018; Sarmiento et al., 2017).

En el área de EF son numerosos los estudios actuales que relacionan las MA como metodologías innovadoras con el desarrollo positivo de los procesos de E-A. Y según Pérez-López (2018), para que tengan éxito, todo lo que propongamos en clase debe cumplir tres pilares fundamentales: ser interesante (significativo), ser divertido (emocionante) y basarse en la implicación afectiva.

Hoy en día prácticamente todo el alumnado tiene un teléfono móvil y son numerosos los estudios que monitorizan el nivel de AF a través de una APP. Siendo en la mayoría de los casos el objetivo principal el control de la masa grasa para reducir los niveles de sobrepeso y obesidad (Wong, Meng, Loprinzi, & Hongu, 2014).

Uniendo las MA con las nuevas tecnologías pretendemos fomentar la realización de AF en estudiantes universitarios.

Objetivos

Fomentar la práctica de AF en estudiantes universitarios a través de una App con seguimiento GPS. Analizar el efecto en la salud percibida tras 8 semanas de AF a través del cuestionario SF-36. Evaluar el efecto en la dinamometría manual de universitarios tras 8 semanas de AF aeróbica. Analizar si los universitarios, inicialmente sedentarios o muy poco activos, continúan realizando AF tras concluidas las 8 semanas del desafío.

Metodología

Participantes. De un total de 405 alumnos matriculados en 2º curso del Grado de Educación Primaria en la Universidad de Málaga (España), 368 aceptaron de forma voluntaria participar en un desafío dentro de la asignatura de Didáctica de la Educación Física.

Procedimiento. A principios del 2º cuatrimestre del curso académico 2018-2019 se les propuso a los universitarios participar en un desafío de AF a través de la App Endomondo con registro GPS. Este consiste en realizar actividad aeróbica al aire libre durante al menos 150 minutos/semana (se premiará con 1 punto extra en su nota final) o 300 minutos/semana (se premiará con 1.5 puntos extra) durante 8 semanas y registrarla con la App Endomondo.

Mediciones. La semana previa al comienzo del desafío los alumnos participantes respondieron el cuestionario SF-36, se les midió la altura, el peso, la composición corporal con la Tanita SC-331S y realizaron una prueba de dinamometría manual (Takei 5001). La semana posterior al final del desafío se les volverán a pasar todas las pruebas de nuevo.

Resultados

Inicialmente un 90,86% de los alumnos matriculados en la asignatura de Didáctica de la EF están participando en el desafío. Entre el alumnado hay más de un 50% de alumnos/as sedentarios o que no cumplen las recomendaciones mínimas de AF del ACSM.

Palabras clave: Gamificación, aplicaciones móviles, actividad física