

EUMOVE Project:

School-based Promotion of Healthy Lifestyles to Prevent Obesity



 @EumoveProject  @EumoveProject
#LetsMoveEurope!

ÍNDICE

1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO _____	Pág 1
1.1. Breve Resumen del Proyecto _____	Pág 1
2. PERSONA RESPONSABLE DEL PROYECTO _____	Pág 2
2.1. Breve Resumen Libre del Currículum _____	Pág 2
2.2. Indicadores Generales de Calidad de la Producción Científica _____	Pág 2
3. OBJETIVOS, MATERIAL Y MÉTODOS DEL PROYECTO _____	Pág 3
3.1. Objetivos del Proyecto _____	Pág 3
3.2. Material y Métodos _____	Pág 3
4. IDENTIFICACIÓN DE LAS ACTUACIONES REALIZADAS _____	Pág 6
5. IMPLICACIÓN Y SINERGIAS DE LOS DIFERENTES SECTORES QUE HUBIERAN PARTICIPADO _____	Pág 10
5.1. Implicación y sinergias internacionales _____	Pág 10
5.2. Implicación y sinergias nacionales _____	Pág 11
5.3. Implicación y sinergias regionales _____	Pág 11
6. DESCRIPCIÓN DE LA INCORPORACIÓN DE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO EQUIDAD EN TODO EL PROCESO, DESDE EL DISEÑO HASTA LA EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS _____	Pág 12
7. EVALUACIÓN DE PROCESO Y DE RESULTADOS: METODOLOGÍA, INDICADORES Y EL IMPACTO SOBRE LA SALUD DE LA POBLACIÓN DIANA _____	Pág 13
7.1 Control de calidad del Proyecto _____	Pág 13
7.2 Impacto del Proyecto _____	Pág 14
7.3 Difusión del Proyecto _____	Pág 15
8. CONTINUIDAD Y SOSTENIBILIDAD DEL PROYECTO PREVISTA PARA LOS PRÓXIMOS AÑOS, Y LA FINANCIACIÓN ECONÓMICA CON LA QUE SE CUENTA PARA DESARROLLARLOS _____	Pág 16
9. PLANTEAMIENTO INNOVADOR Y ORIGINAL _____	Pág 17
10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS _____	Pág 18

1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO

Título del Proyecto: Let's Move Europa: School-based Promotion of Healthy Lifestyles to Prevent Obesity (EUMOVE project).

Referencia: 622242-EPP-1-2020-1-ES-SPO-SCP.

Ámbito del Proyecto: Internacional.

Entidad Financiadora: Comisión Europea.Convocatoria Erasmus + Sport 2020.

Duración del Proyecto: 01/01/2021-31/12/2023.

Fondos Recibidos: 399.979 €.

1.1 Breve Resumen del Proyecto:

Introducción: La inactividad física es uno de los grandes problemas de salud del siglo XXI y uno de los principales factores de riesgo para desarrollar sobrepeso y obesidad. A pesar de los reconocidos beneficios de la actividad física (AF), solo el 29% de los jóvenes europeos realiza 60 minutos de AF diaria de moderada a vigorosa intensidad. Estudios previos han mostrado que el ámbito escolar proporciona un entorno ideal para promover estilos de vida saludables entre los jóvenes, ya que las iniciativas pueden dirigirse a toda la comunidad escolar. Por todo lo anterior, el objetivo principal del proyecto EUMOVE es diseñar e implementar un conjunto de estrategias y recursos que permitan a la comunidad educativa promover estilos de vida saludables con el fin de reducir los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles.

Método: EUMOVE es un proyecto Erasmus+ (<https://eumoveproject.eu/>) coordinado desde la Universidad de Extremadura, que tiene una duración de 3 años, y es desarrollado por 14 instituciones académicas y no gubernamentales de España, Portugal, Francia, Italia y Reino Unido. Los beneficiarios directos del proyecto son los docentes y las familias, mientras que los beneficiarios indirectos del proyecto son el alumnado de primaria y secundaria.

El proyecto EUMOVE está organizado en dos fases. Una primera fase en la que se han desarrollado un conjunto de estrategias y recursos para promover estilos de vida saludable desde los centros educativos a través del desarrollo de clases físicamente activas, la implementación de descansos activos, el fomento del desplazamiento activo hacia/desde el centro educativo, unidades didácticas sobre la promoción de estilos de vida saludables, el fomento de recreos activos o recursos para familias sobre la promoción de estilos de vida saludables. Durante la segunda fase del proyecto se están llevando a cabo diferentes actividades de difusión de los recursos creados en la etapa inicial. Concretamente, en todos los países participantes en el proyecto se desarrollará un evento científico dirigido a docentes y personal investigador para dar a conocer los recursos, y se están llevando a cabo talleres con docentes que incluye la formación práctica sobre cómo utilizar los recursos didácticos creados en la fase inicial, así como talleres con las familias para ofrecer recomendaciones para promover un estilo de vida saludable en sus hijas e hijos.

Resultados: Este proyecto ofrece un conjunto de recursos que pueden ser aplicados desde las escuelas, en colaboración con las familias, para prevenir la obesidad infantil en los países europeos. Todos los recursos son de acceso gratuito, están disponibles en inglés, castellano, portugués, francés e inglés, y pueden consultarse [aquí](#).

Conclusiones: El proyecto EUMOVE es una propuesta que involucra a profesionales europeos con experiencia en el desarrollo de recursos innovadores basados en la evidencia, con la finalidad de promover un estilo de vida saludable entre los jóvenes.

2. PERSONA RESPONSABLE DEL PROYECTO

David Sánchez Oliva (ORCID: 0000-0001-9678-963X).

2.1 Breve Resumen Libre del Currículum

David Sánchez Oliva es Doctor en Ciencias del Deporte desde el año 2014, obteniendo la calificación de Sobresaliente Cum Laude con Mención Internacional y galardonada con el Premio Extraordinario de Doctorado. Actualmente, trabaja como investigador postdoctoral en el Grupo de Investigación ACAFYDE, de la Universidad de Extremadura, dentro del programa de atracción y retorno de talento investigador de la Junta de Extremadura.

Dentro de su producción científica, ha participado como **autor en 4 libros y 10 capítulos de libro** en editoriales de reconocido prestigio, integradas dentro del SPI. Del mismo modo, cabe destacar una producción de **131 artículos** en revistas nacionales e internacionales, **83 de ellos publicados en el Journal Citation Report (JCR)**, mientras que el resto se encuentran en revistas indexadas en Scopus, Inrecs, Dice y/o Latindex. Para acceder a las principales publicaciones, puede acceder pulsando [aquí](#). Asimismo, su actividad científica contempla **más de 150 contribuciones a congresos nacionales e internacionales**. En cuanto a la experiencia científica, ha participado como investigador en **14 proyectos de investigación de índole regional, nacional e internacional** financiados por el Consejo Superior de Deportes, la Junta de Extremadura, el Ministerio de Ciencia e Innovación, la Fundación Cátedra del Real Madrid y la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID). Además, actualmente es el **coordinador (Investigador Principal) del proyecto europeo ERASMUS+ SPORT** (presentado en esta convocatoria para participar en los XVI premios Estrategia NAOS), **en un proyecto del Ministerio de Ciencia e Innovación y en un proyecto financiado por la Junta de Extremadura**.

Dentro de su actividad internacional, ha trabajado como investigador postdoctoral en la Universidad de Lisboa durante 2 años. Además, previamente también ha desarrollado diferentes estancias de investigación en las Universidades de Birmingham, Loughborough, Northampton, Lisboa, Oporto, Coimbra, Hacettepe y la Universidad del Tolima. Por último, también cabe destacar que el investigador ha recibido el **Premio a la excelencia en la trayectoria investigadora** para el personal investigador de la Universidad de Extremadura, y actualmente es **miembro de la red de investigación “Educación Física y Promoción de Hábitos Saludables”**, financiada por el Consejo Superior de Deportes.

2.2 Indicadores Generales de Calidad de la Producción Científica

Índice h: 19 (WOS); 20 (SCOPUS)

Citas totales: 1198 (WOS); 1250 (SCOPUS)

Promedio citas/año durante el periodo postdoctoral: 142 (WOS)

Acreditaciones: Ayudante Doctor, Contratado Doctor y Profesor de Universidad Privada

Tesis dirigidas: 2

3. OBJETIVOS, MATERIAL Y MÉTODOS DEL PROYECTO

3.1 Objetivos del Proyecto

El objetivo principal de este proyecto fue **diseñar e implementar un conjunto de estrategias y recursos que permitan a la comunidad educativa promover estilos de vida saludables con el fin de reducir los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles.**

Asimismo, el presente proyecto también consta de otros objetivos específicos, los cuales son:

- Implementar una App para smartphones que permita conectar a investigadores, docentes y padres para la promoción de hábitos saludables.
- Elaborar videos para orientar al profesorado en la implementación de clases físicamente activas.
- Diseñar una plataforma web que permita a los docentes realizar descansos activos durante la jornada escolar de una forma sencilla y gratuita.
- Elaborar una guía sobre estrategias para fomentar el desplazamiento activo hacia/desde los centros escolares.
- Desarrollar un recurso sobre estrategias para crear entornos escolares físicamente activos mediante la implementación de recreos activos y modificaciones en el entorno escolar.
- Elaborar una guía para las familias sobre estrategias para el fomento de hábitos saludables en sus hijos e hijas.
- Diseñar e implementar talleres con docentes para compartir de forma práctica el conjunto de recursos didácticos elaborados mediante el proyecto.
- Diseñar e implementar talleres con las familias sobre estrategias para el fomento de hábitos saludables en sus hijas e hijos.
- Organizar un simposio internacional sobre promoción de actividad física desde los centros escolares.

3.2 Material y Métodos

3.2.1 Diseño del Proyecto

El proyecto EUMOVE (“*Let’s move Europa: promoción escolar de estilos de vida saludables para prevenir la obesidad*”) es un proyecto cofinanciado por la Unión Europea (Ref. 622242-EPP-1-2020-1-ES-SPO -SCP) en la convocatoria Erasmus+ Sport 2020, con el fin de desarrollar y difundir iniciativas y recursos educativos para implementar intervenciones dirigidas a prevenir la obesidad y promover estilos de vida saludables en la escuela.

El proyecto EUMOVE fue aceptado y propuesto para financiación en su primera tentativa. El proyecto obtuvo una puntuación total de 88 puntos sobre 100, puntuación sensiblemente superior al umbral mínimo para financiación marcado por la convocatoria den 80 puntos (ver [carta de aceptación y evaluación](#)).

Como se puede apreciar en la Figura 1, el proyecto está coordinado por la Universidad de Extremadura y desarrollado por un consorcio formado por 14 instituciones académicas y no

gubernamentales de España, Portugal, Francia, Italia, Reino Unido y Bélgica. En relación con el consorcio, en todos los países, contamos con al menos una universidad pública, y al menos una administración/asociación/sociedad enfocada principalmente a la fase de difusión de los recursos.



Como se muestra en la siguiente figura, el proyecto EUMOVE se inició en enero de 2021 y se desarrollará hasta diciembre de 2023. A nivel organizativo, el proyecto se está organizando en los siguientes cuatro bloques:

1. **Reuniones transnacionales.** Son las reuniones que se celebran entre los miembros del consorcio para el correcto funcionamiento del proyecto. Hasta la fecha, se han desarrollado tres reuniones en Cáceres, Bolonia y Lisboa, quedando por celebrar las reuniones en Niza y Cádiz durante el año 2023.
2. **Paquetes de trabajo.** El proyecto está organizado en tres paquetes de trabajo: 1) Coordinación del proyecto a lo largo de los 3 años; 2) Diseño y evaluación de los recursos didácticos; y 3) Difusión de los recursos didácticos.
3. **Productos intelectuales.** Son los recursos educativos que se han generado a partir del proyecto, y que están ya disponibles en los 5 idiomas en la página web del [proyecto](#).
4. **Eventos de difusión.** Son las diferentes actividades que se realizan para la difusión del proyecto, desarrollándose en cada una de las regiones territoriales en las que se realiza el proyecto, y agrupándose en tres tipos: eventos científicos, talleres con docentes y talleres con familias.

		Reuniones transnacionales	Paquetes de trabajo	Productos intelectuales							Eventos de Difusión		
2021	J			Coordinación del Proyecto									
	F												
	M												
	A												
	M												
	J												
	J												
	A												
	S												
	O												
	N		RT1: Cáceres										
	D												
2022	J												
	F												
	M												
	A												
	M												
	J												
	J												
	A												
	S												
	O												
	N												
	D												
2023	J												
	F												
	M												
	A												
	M												
	J												
	J												
	A												
	S												
	O												
	N												
	D												

3.2.2. Metodología del proyecto

Entre todos los contextos desde los que se puede promover la AF, los centros educativos se han identificado como el lugar más adecuado desde el que intervenir (Organización Mundial de la Salud, 2019; Pate y O’Neill, 2008). Ya que todos los niños y adolescentes pasan obligatoriamente gran

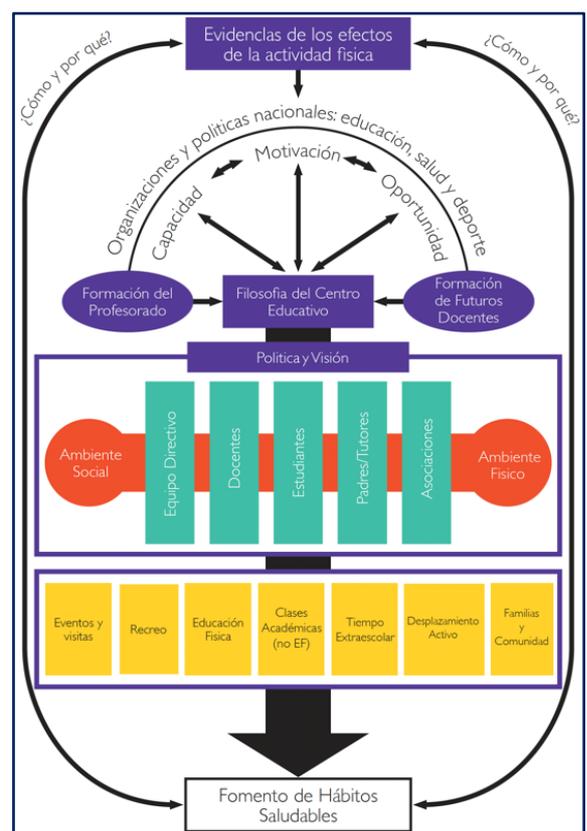


parte de sus horas de vigilia en la escuela, durante etapas vitales que son claves para la adquisición y consolidación de hábitos de vida (Telama et al., 2014). El hecho de contar con profesionales con formación universitaria en diversas áreas y el mayor acceso a las familias también facilita el rol de estos centros como entes promotores de salud. En sintonía, la legislación educativa española establece que los centros escolares deberán promover la práctica de AF durante la jornada escolar y promocionarán estilos de vida saludables entre su alumnado (Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, 2020).

En los últimos años, se han desarrollado diferentes marcos conceptuales que dan un soporte teórico a la promoción de hábitos saludables desde los centros educativos. Recientemente, se ha propuesto el modelo teórico para la Creación de Escuelas Activas (Daly-Smith et al., 2020; ver figura) en el que se basa este proyecto. De forma resumida, este modelo sugiere el desarrollo de políticas e intervenciones por parte de las administraciones públicas con competencias en materia de salud, educación y deporte encaminadas al desarrollo de hábitos saludables. En este sentido, los centros educativos aparecen como un contexto excelente para dicho propósito. Mediante la formación inicial y permanente de sus docentes, éstos deberán estar preparados y motivados para capacitar a su alumnado para ser físicamente activo, ofrecerles oportunidades para serlo y motivarle hacia el desarrollo de un estilo de vida saludable (Michie et al., 2011).

En este sentido, el centro educativo debe contribuir a la creación de entornos físicos y sociales que permitan el fomento de estilos de vida activos, para lo que la participación de equipos directivos, profesorado, alumnado, familias y otras asociaciones vinculadas a la educación y la salud resulta fundamental.

A partir de la intervención en estos cinco grupos, se implementan estrategias y actividades agrupadas en seis ámbitos de actuación: (i) eventos/visitas, (ii) recreos, (iii) clases de Educación Física, (iv) clases físicamente activas no vinculadas a la Educación Física, (v) participación deportiva extraescolar, (vi) desplazamientos activos hacia y desde la escuela y (vii) familias.



4. IDENTIFICACIÓN DE LAS ACTUACIONES REALIZADAS

El proyecto EUMOVE está dividido en dos grandes fases. Una fase inicial encaminada a la creación de los diferentes recursos educativos, la cual ya ha sido completada y ha tenido como resultado la publicación de los recursos en la página web del proyecto. Además, actualmente estamos desarrollando la segunda fase del proyecto, la cual tiene como principal objetivo la difusión de los recursos educativos mediante tres líneas de actuación diferentes: talleres con docentes, talleres con familias y simposio científico.

Fase 1. Creación de los Recursos Educativos.

Todos los recursos elaborados mediante el proyecto EUMOVE están disponibles en los cinco idiomas del proyecto: castellano, inglés, francés, italiano y portugués.

- **App EUMOVE:** este recurso tiene como objetivo favorecer las relaciones entre los principales agentes de la comunidad educativa, como son los investigadores, los docentes y las familias. De esta forma, los docentes, una vez que se registren en la App, podrán crear sus clases, las cuáles llevarán asociadas un código. El docente hará llegar a los padres el código de la clase, de forma que una vez que los padres/madres se registren en la App e introduzcan el código, estarán automáticamente vinculados al docente. De esta forma, desde el proyecto EUMOVE, podremos compartir los diferentes recursos didácticos y consejos sobre hábitos saludables con docentes y familias mediante la App. La App está disponible tanto para dispositivos Android como Apple [aquí](#).



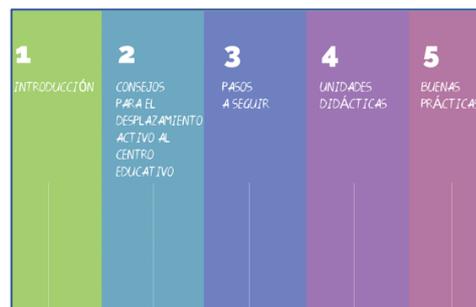
- **Videos para el desarrollo de clases físicamente activas:** este recurso está compuesto por 60 videos cortos grabados en el contexto real de centros educativos de primaria y secundaria, y que representan ejemplos de actividades para implementar clases físicamente activas en asignaturas que no sean el área de Educación Física ([acceso al recurso](#)). Al acceder al recurso, los videos están ordenados en función de la etapa educativa (primaria o secundaria) y la asignatura (Matemáticas, Ciencias Sociales, Ciencias Naturales y Lenguas). Los videos muestran la disposición inicial y la dinámica para la correcta puesta en práctica de las actividades. Además, al abrir el video desde la plataforma YouTube, el profesorado puede encontrar los materiales necesarios para poner en práctica la actividad fácilmente ([ejemplo](#)).

Academic Level <input type="checkbox"/> Secondary (31) <input type="checkbox"/> Primary (29)				
Subject <input type="checkbox"/> Maths (17) <input type="checkbox"/> Natural Sciences (15) <input type="checkbox"/> Language (14) <input type="checkbox"/> Social sciences (14)				
				<p>The teacher says out loud three numbers</p>

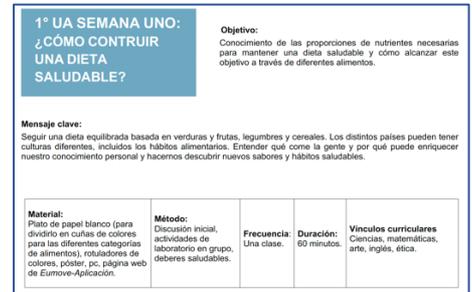
- Plataforma de descansos activos:** su objetivo es proporcionar a los docentes una herramienta digital de fácil uso para la implementación de descansos activos en el aula ([acceso a la plataforma](#)). La plataforma permite la realización de descansos activos con o sin contenido curricular, siendo las actividades dirigidas por un avatar en forma de dibujo animado (EUMOVY). Además, la plataforma permite realizar descansos activos ya creados por el proyecto, o crear descansos activos nuevo a partir de una batería de ejercicios previamente establecida ([ejemplo de descanso activo](#)).



- Guía para el fomento de desplazamiento activo desde/hacia el centro educativo:** se trata de un documento que contiene un conjunto de estrategias prácticas para los docentes y las familias con el fin de implementar los desplazamientos activos en la población escolar. El documento agrupa las estrategias a partir de estrategias del QUÉ y CÓMO implementarlas por los principales agentes (centros educativos, docentes, familias y autoridades). A partir de ahí, se explican los pasos a seguir para llevar correctamente las estrategias y se aportan algunos ejemplos prácticos en forma de unidades didácticas ([acceso al recurso](#)).



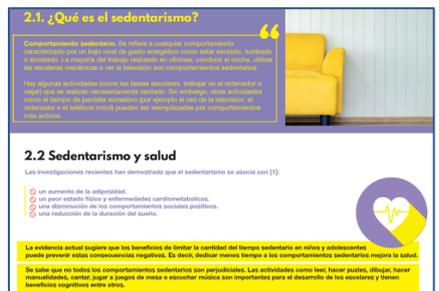
- **Unidades de aprendizaje sobre la promoción de estilos saludables:** este recurso está compuesto por un conjunto de unidades didácticas integradas que se pueden poner en práctica desde diferentes materias. En su conjunto, tratan de fomentar hábitos saludables en el tiempo extraescolar abordando los cuatro principales comportamientos: actividad física, sedentarismo, dieta y sueño ([acceso al recurso](#)).



- **Herramientas para equipos directivos:** son estrategias que consisten en una serie de recomendaciones para crear un contexto escolar activo, agrupados a partir de intervenciones para el fomento de recreos activos y la optimización del entorno escolar para la promoción de AF ([acceso al recurso](#)).



- **Guía para la promoción de estilos de vida saludable a través de las familias:** se trata de un recurso que informa a las familias sobre recomendaciones para promover hábitos saludables en sus hijos/as a través de incidir en los niveles de AF, los comportamientos sedentarios y los hábitos de sueño y nutrición ([acceso al recurso](#)).



Fase 2. Difusión de los Recursos Educativos.

Actualmente, estamos inmersos en la Fase 2 del proyecto, encaminada a desarrollar las diferentes actividades de difusión:

- **Talleres con docentes de Educación Primaria y Educación Secundaria:** en cada región participante como socio en el proyecto, se están desarrollando talleres de formación presenciales con docentes de primaria y secundaria. El objetivo principal de estos talleres es compartir de manera práctica los recursos educativos creados en la primera fase del proyecto, a fin de que ellos/as puedan implementarlos en el contexto real. Estos talleres están siendo organizados a través de los centros educativos, es decir, inicialmente contactamos con los centros para presentarles el proyecto y explicarles los objetivos y contenidos de la formación (ver [dossier](#)). A partir de ahí, se planifica fecha y horario para llevar a cabo la formación. En este sentido, cabe destacar el alto interés que está despertando la formación desarrollada, al percibir el profesorado un alto grado de aplicabilidad de los recursos y una gran facilidad en su implementación.



- **Talleres con familias:** de forma paralela a los talleres con docentes, en cada centro educativo en el que desarrollamos la formación con los docentes, también organizamos un taller con las familias. Estos talleres se organizan contando con la colaboración del equipo directivo del centro, que utiliza los medios habituales para convocar a las familias (ver [infografía](#)). Además, también contamos con la colaboración de las asociaciones de padres y madres, que nos ayudan a difundir el evento entre las familias. El taller tiene una orientación eminentemente práctica, y está encaminados a ofrecer a las familias estrategias para aumentar los niveles de AF, reducir el tiempo de sedentarismo y optimizar el tiempo de sueño y los patrones nutricionales.



- **Simposio científico:** por último, actualmente también estamos involucrados en la organización del Simposio Internacional sobre promoción de AF desde los centros educativos, que tendrá lugar el 10 de junio de 2023 en la Facultad de Ciencias del Deporte de Cáceres, que estará organizado por los investigadores pertenecientes al proyecto EUMOVE de las Universidades de Extremadura, Cádiz y Castilla La-Mancha. El evento tendrá por objetivo compartir experiencias prácticas para la promoción de AF desde los centros educativos, y estará destinados a investigadores, docentes, y administraciones públicas.

5. IMPLICACIÓN Y SINERGIAS DE LOS DIFERENTES SECTORES QUE HUBIERAN PARTICIPADO

El proyecto EUMOVE se centró en el diseño y difusión de un conjunto de estrategias y recursos que permitiesen a toda la comunidad educativa promover estilos de vida saludables entre los escolares. Para cumplir con éxito los objetivos del proyecto y lograr un mayor rendimiento se contó con la participación y cooperación conjunta de diferentes entidades e instituciones, siendo las aportaciones de cada una de ellas indispensables para la gestión y aplicación de este. En general, el proyecto EUMOVE contó con tres niveles de implicación o sinergias entre diferentes sectores que estaban en perfecta conexión:

5.1. Implicación y sinergias internacionales

Para garantizar el éxito del proyecto se contó con la participación conjunta de **14 instituciones académicas y no gubernamentales de España, Portugal, Francia, Italia, Bélgica y Reino Unido**. Estas fueron seleccionadas cuidadosamente en función de su experiencia e incluyeron tanto a profesionales científicos y educativos, como a diferentes agentes e instituciones para la difusión y promoción del proyecto. Por un lado, los recursos educativos fueron diseñados de forma conjunta por las diferentes instituciones académicas participantes (Universidad de Extremadura, Universidad de Cádiz, Universidad de Castilla La-Mancha, Universidad de Lisboa, Universidad de Oporto, Universidad Coté d'Azur, Universidad de Bolonia y Universidad de Ulster).

Además, las actividades de difusión del proyecto fueron organizadas de forma conjunta entre estas universidades y los diferentes organismos públicos o instituciones no gubernamentales que participaron activamente con el proyecto. Específicamente, cada país contó con la cooperación de un organismo público para llevar a cabo la difusión del proyecto: en España, *AEPSAD*; en Portugal, *Sociedade Portuguesa de Educação Física*; en Francia, *Azur Sport Santé*; en Italia, *Moving School 21 association*; y en Reino Unido, *The Council for the Curriculum, Examinations and Assessment*. Además, el proyecto también contó con la colaboración de EUROPEACTIVE (<https://www.europeactive.eu>) para la difusión del proyecto en toda Europa.

Por otro lado, para garantizar la buena coordinación del proyecto, se realizaron diferentes reuniones transnacionales y paquetes de trabajo que implicaron la participación y conexión de todos los organismos e instituciones del proyecto. Todo ello tenía como objetivo garantizar el plan de trabajo conjunto y el avance esperado, asegurar la gestión del proyecto en asuntos administrativos y financieros, coordinar las relaciones con la Comisión Europea y los sectores participantes, revisar y evaluar los recursos educativos y desarrollar el plan de difusión de estos, entre otros.

5.2. Implicación y sinergias nacionales

A nivel nacional, es importante destacar la colaboración y cooperación por parte de las **universidades españolas participantes** (UCLM, la UNEX y la UCA) en el proceso de difusión de los recursos educativos. Por un lado, en la planificación de los contenidos impartidos en los diferentes talleres de formación para el profesorado y las familias, así como en la búsqueda de la estrategia óptima para ser presentados junto a los diferentes recursos educativos desarrollados en el proyecto. Y, por otro lado, en el proceso de organización del Simposio Internacional para la promoción de todos los recursos educativos y la promoción de la actividad física desde la escuela. Para abordar con éxito este evento, actualmente se están llevando a cabo diferentes reuniones presenciales y vía online para tratar temas relacionados con los espacios, tiempos, distribución de mesas de discusión, ponentes invitados, etc. Con la colaboración y gestión conjunta de estas instituciones académicas se logrará alcanzar el mejor éxito posible de este evento y llegar a un mayor público.

5.3. Implicación y sinergias regionales

Para llevar a cabo la creación y el diseño de la App EUMOVE, las herramientas para el desarrollo de las clases físicamente activas, así como la plataforma virtual de descansos activos, fue necesario contar con la implicación de varios **centros educativos** pertenecientes a las provincias de Ciudad Real (Castilla-La Mancha), Cádiz (Andalucía) y Cáceres (Extremadura). Su colaboración fue esencial para llevar a cabo tareas de usabilidad y satisfacción de los recursos educativos, probar su funcionalidad en un contexto real, llevar a cabo su evaluación y posterior corrección de errores, así como participar activamente en las grabaciones de video correspondientes a las 60 actividades para implementar las clases físicamente activas. De esta forma, a través de un trabajo colaborativo entre los investigadores de cada región, profesorado, equipos directivos de los centros y el alumnado se logró con éxito conseguir la mayor efectividad posible en el desarrollo de estos recursos educativos.

Por otro lado, también fue necesario contar con la colaboración de los centros educativos y los **centros regionales del profesorado** de Castilla-La Mancha, Extremadura y Cádiz para realizar y organizar con éxito los talleres de formación presencial del profesorado de Educación Primaria y Secundaria, actualmente en proceso de desarrollo como parte del proceso de difusión del proyecto. De forma similar, para llevar a cabo los talleres formativos a las familias se contó con la implicación directa de los equipos directivos de cada centro educativo, así como con las **Asociaciones de Madres y Padres de Alumnos** de los propios centros. Todo ello permitirá crear una red de escuelas promotoras de actividad física y hábitos saludables a la cual se irán incorporando más centros educativos de forma progresiva a través de todo el proceso de difusión y de sectores o entidades implicadas. En este sentido, la filosofía de EUMOVE radica en que todo el proyecto es de todas las partes y sectores que se han visto implicados para lograr el éxito de este.

6. DESCRIPCIÓN DE LA INCORPORACIÓN DE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO Y EQUIDAD EN TODO EL PROCESO, DESDE EL DISEÑO HASTA LA EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS

A continuación, se describe cómo se ha tenido en cuenta la perspectiva de género y equidad en todo el proceso:

- En el marco teórico (introducción) de la propuesta se describen las diferencias entre niños y niñas en la magnitud del problema (concretamente en los niveles de inactividad física, sedentarismo y prevalencia de obesidad), y estas se apoyan con diferentes referencias en la literatura científica referenciada.
- Las estrategias se implementan desde los centros escolares donde la diversidad del alumnado está presente. Es decir, se dirigen al conjunto de los escolares independientemente de sus características y condición.
- En el uso del lenguaje inclusivo y no sexista en la redacción de la propuesta y en los recursos didácticos generados (p.ej. evitando el uso del masculino genérico y utilizando sustantivos genéricos y colectivos como alumnado, profesorado, familias..., realizando perífrasis como “las personas beneficiarias” en vez de “los beneficiarios”, utilizando pronombres sin marca de género, etc.).
- A la hora de formar el equipo de investigación que compone el consorcio del proyecto EUMOVE, se tuvo en cuenta que hubiese un porcentaje similar de hombres y mujeres, aspecto logrado una vez conseguido el proyecto.
- Además, en los elementos visuales que continúen los recursos generados en pdf y online se tuvo en cuenta:
 - Fomentar la paridad en los elementos visuales, favoreciendo que, en los vídeos, ilustraciones y en las imágenes se mantenga un principio de presencia equilibrada entre hombres/niños y mujeres/niñas.
 - Visibilizar a las personas que representan la diversidad sexual, de género, familiar, funcional, cultural, religiosa, racial, etc.
 - Evitar los roles y estereotipos de género con claras connotaciones sexistas como p.ej: evitando que las mujeres/niñas aparezcan con unos rasgos de personalidad tópicamente femeninos, o no transmitir la idea de que el cuidado de la salud y actividades domésticas como cocinar son exclusivos de las mujeres/niñas, etc.,
 - Potenciar imágenes donde las niñas/mujeres hacen AF y son las protagonistas.
 - Elegir como mascota del proyecto un personaje con una estética y características no estereotipadas.

7. EVALUACIÓN DE PROCESO Y DE RESULTADOS: METODOLOGÍA, INDICADORES Y EL IMPACTO SOBRE LA SALUD DE LA POBLACIÓN DIANA

7.1 Control de calidad del proyecto

La Universidad de Extremadura, como organización coordinadora, supervisa la evaluación del proyecto tanto durante el proceso como después de su ejecución, con una combinación de recogida de datos interna y externa. Para ello, la Universidad de Extremadura aprovechará su colaboración permanente con el resto de socios del proyecto, tanto universitarios como no universitarios, y compartirá responsabilidad en la evaluación de cada recurso educativo con las organizaciones que lideran el desarrollo de cada uno de ellos (p. ej., Universidad de Cádiz las herramientas para el desarrollo de clases físicamente activas o Universidad de Castilla-La-Mancha la plataforma de descansos activos).

En esta labor de evaluación juegan un papel importante las cinco **reuniones transnacionales** contempladas en el proyecto donde acude una representación de cada organización implicada en el proyecto EUMOVE. Durante la primera reunión transnacional celebrada en Cáceres, la organización líder de cada recurso educativo explicó el recurso que lidera con el objetivo de obtener ideas y sugerencias a incluir. Durante la segunda reunión transnacional, en Bolonia, la organización líder de cada recurso educativo mostró un borrador de los recursos desarrollados y obtuvo el feedback constructivo de los otros socios. Así mismo, el borrador enriquecido de cada recurso educativo se compartió nuevamente con todos los socios, esta vez en línea, para una nueva revisión. Durante la tercera reunión transnacional, que tuvo lugar en Lisboa, se presentó la versión final de los recursos educativos, para ultimar detalles antes de su publicación. Además, una vez terminada la fase de creación de los recursos, en las siguientes reuniones transnacionales, a celebrar en Niza y en Cádiz, todos los socios expondrán los datos disponibles sobre la aplicación de los recursos educativos y compartirán los comentarios obtenidos durante la fase de difusión, provenientes principalmente de directivos de centros educativos, profesorado y familias, con el fin de realizar los ajustes necesarios.



Cada recurso educativo se evalúa utilizando **indicadores cualitativos y cuantitativos**. Las evaluaciones cualitativas se llevarán a cabo principalmente mediante preguntas a los participantes (políticos, asociaciones, directivos de centros educativos, profesorado, familias, investigadores, etc.) en los talleres con docentes de Educación Primaria y Educación Secundaria, con familias y simposios científicos que se están desarrollando en la fase de difusión del proyecto, explicada en el apartado 4 “Identificación de las actuaciones realizadas”, así como a través de la web del proyecto. Algunos de

estos resultados se medirán mediante cuestionarios individuales y comentarios de las organizaciones y personas participantes. Se analizarán principalmente la utilidad, viabilidad, barreras y satisfacción percibidas por los destinatarios directos de los resultados y conocimientos desarrollados, pero también se permitirá una retroalimentación más constructiva a través de preguntas abiertas y sugerencias de mejora.

Las evaluaciones cuantitativas también se están llevando desde la publicación de los recursos educativos hace escasos días, por lo que aún no se dispone de información concluyente. Estas evaluaciones de los recursos generados (web, herramientas, guías y aplicaciones) se centran en la satisfacción con los mismos, su impacto y los índices de difusión entre las organizaciones y las personas. A modo de ejemplo, se enumeran a continuación algunos de los indicadores de resultados contemplados en el proyecto:

- Elevado número de visitas a la página web (>10.000).
- Número elevado de descargas de cada recurso educativo (>1.000).
- Satisfacción con cada uno de los recursos educativos en término de calidad general y utilidad (>80% los considera “muy útil” o “útil”).

También se han establecido indicadores de éxitos para otros productos del proyecto, como los talleres con docentes, los desarrollados con las familias y los simposios científicos. Por ejemplo:

- Considerable número de asistentes a los talleres con docentes (>240 en total, >30 por región), con familias (>1.200 en total, >150 por región) y simposios científicos (>400 en total, >50 por región).
- Satisfacción con la formación en término de calidad general, viabilidad y utilidad en la escuela (>80% los considera “muy útil” o “útil”).

7.2 Impacto del Proyecto

Las consecuencias de adoptar un estilo de vida inactivo, sedentario y poco saludable para la salud presente y futura de los escolares están sobradamente demostradas y suponen un lastre para la sostenibilidad económica del sistema público de salud. Ante la necesidad de promover hábitos saludables y de actividad física desde los centros escolares, el proyecto EUMOVE ha diseñado una serie de recursos que facilitan dicho propósito a directivos escolares, profesorado, familias y demás interesados.

La cantidad mínima de personas adultas que se beneficiarán directamente de su participación en el proyecto EUMOVE y sus eventos multiplicadores (talleres con profesorado, con padres y simposios científicos) será de alrededor de 400 miembros de la comunidad (investigadores, políticos, promotores de salud, etc.), 240 profesores y 1.200 familiares de estudiantes distribuidos por regiones de toda Europa, entre ellas tres regiones españolas. Esta cantidad de beneficiarios se multiplicará exponencialmente al estar los recursos disponibles de forma gratuita en la web del proyecto y en cinco idiomas (inglés, francés, español, portugués e italiano). Además de contar con un ambicioso plan de difusión al tratarse de un proyecto de transferencia del conocimiento a la sociedad. Por ello, se prevé un incremento del número de centros educativos y docentes que incorporarán la metodología de las clases físicamente activas, descansos activos, estrategias para un desplazamiento activo y unidades didácticas sobre hábitos saludables, mediante la adopción de los recursos generados por EUMOVE por parte de sus directivos, profesorado y familias.

En consecuencia, se espera un impacto importante y significativo en una gran cantidad de estudiantes, que son los beneficiarios indirectos del proyecto EUMOVE. Concretamente, es de esperar

un impacto a largo plazo en sus comportamientos de hábitos de movimiento (p. ej. incremento de los niveles de actividad física y disminución del tiempo sedentario), rendimiento escolar (p. ej. mejora del rendimiento académico y atención durante las tareas de clase) y de salud (p. ej. reducción del riesgo de padecer exceso de peso) entre los escolares.

7.3 Difusión del Proyecto

El proyecto EUMOVE tiene previsto una serie de iniciativas de difusión, actividades formativas y recursos en acceso abierto que van desde un nivel local a internacional y que pueden alcanzar a un elevado número de centros educativos alrededor del mundo:

- La página web de EUMOVE con todos los recursos educativos publicados, disponibles para todo el mundo y en de los cinco idiomas más hablados en el mundo (inglés, francés, español, portugués e italiano). Los recursos en forma de guías cuentan además con registro ISBN del Servicio de Publicaciones de la Universidad de Extremadura.

- La aplicación de EUMOVE accesible gratuitamente para iPhone y Android de todo el mundo en los cinco idiomas del consorcio.

- Difusión continua del proyecto en el Twitter ([@EumoveProject](#)) e Instagram ([@EumoveProject](#)) de EUMOVE y en webs y redes sociales de los socios y colaboradores del proyecto (p. ej. Fundación José Manuel Calderón). De especial relevancia, por la enorme red de contactos distribuidos por Europa, resulta la difusión en línea que las ONG y federaciones nacionales socias del proyecto están realizando (p. ej. EuropeActive tiene más de 6.000 seguidores contabilizando únicamente Twitter).

- Publicación de artículos científicos en revistas nacionales e internacionales con procesos de revisión por pares. En este sentido, se ha elaborado un artículo metodológico sobre el proyecto, entre otros manuscritos vinculados al proyecto que se encuentran actualmente en revisión.

- Presentación de comunicaciones sobre el proyecto en congresos relacionados con su temática. Cada socio se compromete a difundir el proyecto en, al menos, un congreso nacional o internacional durante la duración del proyecto. Hasta la fecha, destaca la ponencia invitada presentada en el VII Simposio Nacional EXERNET: “Prescripción del ejercicio físico basado en la evidencia” y las comunicaciones expuestas en congresos de reconocido prestigio como la 11th Conference of HEPA Europe and 16th annual meeting: “An ecosystem approach to health enhancing physical activity promotion” o el AIESEP world congress 2022, entre otros.

- Entrega directa por parte de los socios de los recursos de EUMOVE a organismos políticos locales, regionales, nacionales y europeos de educación, deporte y salud pública. A raíz de esta iniciativa, se ha recibido financiación adicional por parte de la Diputación de Cáceres para difundir los recursos de EUMOVE por los Centros de Educación infantil y Primaria e Institutos de Educación Secundaria de toda la provincia cacereña. Así mismo, los centros de formación del profesorado de Cáceres, Castilla-La Mancha y Jerez de la Frontera han incorporado a sus ofertas formativas cursos específicos de formación en los recursos de EUMOVE.

- Difusión a través de la red de contactos de los socios de EUMOVE, todos ellos con una considerable red de centros educativos y docentes entre sus contactos. Los recursos también serán difundidos entre investigadores en Oceanía y América, ampliando la cobertura a otros continentes.

- Búsqueda de oportunidades de inclusión en medios de comunicación de masas, como noticias y programas de televisión, periódicos y revistas de educación, deporte y salud pública.

- En cada una de las ocho regiones del consorcio EUMOVE (Belfast en Reino Unido; Niza en Francia; Cáceres, Cádiz y Ciudad Real en España; Oporto y Lisboa en Portugal; y Bolonia en Italia), se desarrollarán tres eventos multiplicadores: un taller con docentes de Educación Primaria y Educación Secundaria, un taller con familias y un simposio científico. En cada uno de estos eventos, la organización de éste movilizará a los medios de comunicación locales, regionales y/o nacionales a su alcance.

8. CONTINUIDAD Y SOSTENIBILIDAD DEL PROYECTO PREVISTA PARA LOS PRÓXIMOS AÑOS, Y LA FINANCIACIÓN ECONÓMICA CON LA QUE SE CUENTA PARA DESARROLLARLOS

El proyecto EUMOVE tiene prevista su continuidad y sostenibilidad para los próximos años a partir de varias vías. En primer lugar, cabe destacar que cuando se elaboraron los diferentes recursos educativos, una de las premisas era que todos los recursos fueran sostenibles en el tiempo, es decir, que todos los recursos pudieran seguirse implementando sin la necesidad de una financiación adicional.

A corto plazo, la financiación del proyecto durante el año 2023 está asegurada, ya que la financiación del proyecto por parte de la Unión Europea finaliza el 31 de diciembre de 2023. Durante la anualidad de 2023, están presupuestas las acciones destinadas a la organización de los talleres con docentes, los talleres con las familias y el simposio internacional sobre promoción de actividad física desde los centros educativos.

Por otro lado, a partir de la consecución del proyecto por parte de la Universidad de Extremadura, se estableció una reunión con la Diputación de Cáceres para plantearles la posibilidad de establecer un convenio entre ambas instituciones para poder dar una mayor difusión a los recursos educativos y de esta forma, poder llegar a un mayor número de docentes y familias. Por suerte, la Diputación de Cáceres encontró interesante nuestra propuesta y se firmó una **subvención nominativa entre la Universidad de Extremadura y la Diputación de Cáceres**, por valor de 50.000€, lo que ha permitido la contratación de dos técnicos encargados de organizar e implementar los talleres de formación con docentes y familias.

A medio y largo plazo, la continuidad del proyecto está prevista teniendo en cuenta dos convocatorias públicas competitivas. Por un lado, recientemente se ha solicitado un proyecto en la **convocatoria de Consolidación Investigadora 2022**. El Investigador Principal de dicha solicitud es el solicitante de esta convocatoria de premios. Esta convocatoria tiene por objetivo consolidar la carrera profesional de investigadores, nacionales y extranjeros, para que puedan desarrollar su carrera profesional dentro del SECTI. De esta forma, además de una ayuda adicional a la universidad para la estabilización del investigador/a, se financia la realización de un proyecto de investigación de dos años de duración. De forma resumida, en el proyecto de Consolidación Investigadora 2022 se planteó la evaluación del efecto de un programa de intervención multicomponente para aumentar los niveles de actividad física durante la jornada escolar, a partir de los recursos generados mediante el proyecto EUMOVE. Concretamente, la intervención tendría una duración de 6 meses, y estaría formada por la implementación de dos clases físicamente activas a la semana, dos descansos activos diarios y el fomento de recreos activos diarios. Se evaluarían los efectos principalmente en los niveles de actividad física durante la jornada escolar, pero también en otros indicadores de salud, cognitivos, educacionales o motivacionales.

Por otro lado, también estamos trabajando ya en la solicitud de la versión del proyecto EUMOVE 2.0. Concretamente, durante el año 2023 se hará una solicitud a la Unión Europea para dar continuidad al proyecto, dentro de la **convocatoria de Asociaciones para la Cooperación 2023** del marco

Erasmus + Sport. La idea para este proyecto es dar continuidad al proyecto con el objetivo de evaluar la usabilidad, aceptabilidad, sostenibilidad y eficacia de los diferentes recursos educativos elaborados en la primera versión del proyecto. Es decir, si bien el proyecto EUMOVE tiene como principal resultado los diferentes recursos educativos, a través del proyecto EUMOVE 2.0 pretendemos realizar una formación específica al profesorado de Primaria y Secundaria, para ver el impacto real que puede tener la implementación de los diferentes recursos educativos creados. Para ello, se harán diferentes programas de formación exhaustivos con los docentes, a fin de capacitarles de manera práctica en el uso de los recursos, y a partir de ahí realizar un seguimiento y evaluación de su implementación en el contexto real.

9. PLANTEAMIENTO INNOVADOR Y ORIGINAL

Bajo nuestro punto de vista, el proyecto EUMOVE es innovador y original por diferentes factores:

- **Recursos educativos diseñados basados en la evidencia científica.** El desarrollo de los diferentes recursos educativos que se han creado a partir del proyecto EUMOVE son el resultado de un riguroso proceso de búsqueda y evaluación los últimos avances científicos para la elaboración de los diferentes recursos. Para ello, cada institución líder de cada recurso didáctica, siguió el mismo proceso iniciado por una búsqueda bibliográfica sobre los últimos estudios al respecto, para diseñar a partir de ahí estrategias prácticas con un soporte científico.
- **Enfoque multicomponente.** Otro de los aspectos innovadores y originales del proyecto EUMOVE es su enfoque multicomponente. Tal y como se ha explicado a lo largo de la memoria, el proyecto no se centra en un único elemento, si no que ofrece a los docentes un conjunto variado de recursos didácticos para la promoción de hábitos saludables desde las diferentes situaciones que nos ofrecen los centros educativos, en base al modelo de escuelas físicamente activas de Daly-Smith (2020).
- **Co-diseño de los recursos con el profesorado.** Otro de los elementos innovadores del proyecto es su carácter colaborativo con los principales beneficiarios directos del mismo, los docentes. De esta forma, cada uno de los recursos didácticos elaborados cuenta con la colaboración de docentes de primaria y secundaria, que en todo momento nos mostraron las necesidades originadas en los centros educativos, de forma que los resultados finales son más fáciles de utilizar en el contexto real.
- **Recursos disponibles en cinco idiomas.** Todos los recursos elaborados por el proyecto están disponibles en castellano, inglés, francés, italiano y portugués. Este hecho nos está permitiendo llegar a un número elevado de docentes y familias, al no encontrar una barrera por el hecho de encontrar los recursos en un idioma no entendible por la audiencia.
- **Recursos de acceso gratuito y fáciles de implementar.** Siguiendo las directrices de la Unión Europea dentro de la convocatoria de Erasmus+, todos los recursos son de acceso gratuito, de forma que el proyecto EUMOVE siempre se originó con la idea de crear recursos para ofrecer posibilidades a los centros educativos de fomentar hábitos saludables de una manera práctica y sencilla. Por ello, otra de las señas de identidad de los recursos es su facilidad en su implementación, es decir, los recursos, sobre todo los multimedia, no requieren de una formación exhaustiva para poder implementarlos en el contexto real.

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Daly-Smith, A., Quarmby, T., Archbold, V. S. J., Corrigan, N., Wilson, D., Resaland, G. K., Bartholomew, J. B., Singh, A., Tjomsland, H. E., Sherar, L. B., Chalkley, A., Routen, A. C., Shickle, D., Bingham, D. D., Barber, S. E., Sluijs, E. Van, Fairclough, S. J., y Mckenna, J. (2020). Using a multi-stakeholder experience-based design process to co-develop the Creating Active Schools Framework. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 17(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-0917-z>
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre. Por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. 30 de diciembre de 2020. BOE No. 340.
- Michie, S., van Stralen, M. M., y West, R. (2011). The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science*, 6(1), 42. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>
- Organización Mundial de la Salud (2019). *Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world*.
- Pate, R., y O'Neill, J. (2008). Summary of the American Heart Association scientific statement: promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 23(1), 44–49. 10.1097/01.JCN.0000305056.96247.bb
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpaa, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J. S. A., y Raitakari, O. T. (2014). Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46(5), 955–962. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000181>

