

C. Descripción del proyecto. (Apartados que se recomienda rellenar en un máximo de tres páginas para cada uno de ellos, para facilitar la evaluación).

1. TÍTULO DEL PROYECTO, PROGRAMA O INICIATIVA

Deporte en Familia: Metodología Activa para la Mejora de la Iniciación al Deporte (M.A.M.I. Deporte).

2. DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA PERSONA QUE LO DIRIGE O LO REPRESENTA

María Belén Cueto Martín.
Profesora del Departamento de Educación Física y Deportiva.
Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada.

3. DATOS DE LA INSTITUCIÓN A LA QUE REPRESENTA

Universidad de Granada.
Departamento de Educación Física y Deportiva.
Facultad de Ciencias del Deporte.
Dirección: Carretera de Alfacar, 21, 18071 Granada

4. RESUMEN DEL PROYECTO, ORIGEN, OBJETIVO, METODOLOGÍA Y RESULTADOS

El programa Deporte en Familia: Metodología Activa para la Mejora de la Iniciación al Deporte (M.A.M.I. Deporte) crea una nueva visión de la integración del hábito de vida saludable al ámbito familiar para la prevención del sedentarismo, obesidad y promoción de la actividad física.

El programa promueve la práctica regular de actividad física y hábitos saludables en un colectivo clave (mujeres, maternidad, familia, niñas). Hasta ahora, las metodologías de enseñanza en Ciencias del Deporte no han contemplado la integración de la familia en el deporte, o como elementos pasivos u observadores, pero no como participantes. Por ello, nuestro programa es único porque persigue la integración de la familia en la actividad deportiva, la igualdad de roles entre progenitores e hijos/as, las actividades multideportivas, el uso de una tecnología/metodología específica, la actividad física familiar conjunta que conduce a, un modelo que combina salud pública y actividad física especializada, favoreciendo los hábitos y alimentación saludables y la integración de cualquier usuario independientemente de sus capacidades o, limitaciones.

La tarea que se desarrolla en el programa Deporte en Familia: M.A.M.I. Deporte intenta favorecer el desarrollo de la iniciación deportiva y los hábitos saludables por la mimetización de las actitudes del entorno familiar y, en especial, de la madre y fomentar el interés por la actividad física (AF) y deportiva de una forma saludable.

Este programa ha diseñado y puesto en práctica las estrategias de participación de los/as hijos/as y su familia en el fenómeno deportivo y se emplea como un nuevo yacimiento de oferta laboral tanto en iniciación como en aprendizaje deportivo.

El programa se plantea como una escuela multideportiva, tanto para progenitores como para niños/as, en la que se practican diferentes deportes (atletismo, baloncesto, balonmano, fútbol, gimnasia artística, gimnasia rítmica, judo, natación y voleibol) en la Facultad de Ciencias del deporte de la Universidad de Granada, municipios y otras entidades de promoción deportiva.

ORIGEN

La Facultad de Ciencias del Deporte lleva casi 40 años apoyando las Escuelas Deportivas en las que se selecciona, entrena y orienta a niños en las disciplinas deportivas que se imparten en las asignaturas de Fundamentos de los Deportes. El objetivo fundamental es favorecer el desarrollo de las prácticas llevadas a cabo por los alumnos de las asignaturas y desarrollar las competencias que se deben potenciar en la práctica profesional de los futuros egresados.

Sin embargo, en los años previos al desarrollo de nuestro programa (2013-2014) se había apreciado un elevado índice de abandono deportivo entre los participantes de un curso al siguiente, que podía haber sido causado por diferentes concausas, como el largo periodo estival, el relevo en los responsables deportivos y por la falta de implicación de los progenitores.

Con la experiencia adquirida y el proceso de reflexión realizado en la Facultad de Ciencias del Deporte, demostrado con sucesivas propuestas de Innovación Docente en los últimos cursos, hemos llegado al convencimiento de que el alumnado debe adquirir las competencias necesarias para **involucrar al mayor número de miembros de la unidad familiar** para potenciar, favorecer, enriquecer y mantener en el tiempo los hábitos saludables de forma sólida y estable.

Esta suma de potencias pretende alcanzar a toda la familia, la participación del núcleo familiar, lo cual hasta ahora nunca se había propuesto. En la mayoría de los casos, los progenitores se convertían en sujetos pasivos, contemplativos ocasionales, de las prácticas de sus hijos/as. Nuestro programa consigue que el alumnado sea capaz de captar a los progenitores para que se impliquen en las actividades y sean partícipes activos del proyecto.

Además, este programa ha conseguido disminuir el abandono deportivo precoz que no se genera en las limitaciones personales del niño/a, sino en la presión que ejerce su entorno familiar para el compromiso en la práctica deportiva, especialmente, en niñas a la edad de 10-12 años.

OBJETIVOS

El novedoso objetivo principal es fomentar la iniciación a la práctica deportiva de los/as niños/as mediante la AF conjunta con sus progenitores. Este objetivo persigue la integración del nódulo familiar en sus génesis, en la forma en que el niño debe iniciarse desde la perspectiva familiar para garantizar un mantenimiento de los hábitos gestuales junto a hábitos de vida saludables.

Además, un objetivo principal de este proyecto, junto con los desarrollados por la propia Universidad de Granada, ha sido favorecer la práctica deportiva de las familias del entorno de la Facultad de Ciencias del Deporte, ubicada en una zona especialmente deprimida de Granada, como es el Distrito Norte (Barrios de Almanjáyar, Rey Badis y La Paz, La Cartuja y Haza Grande).

Junto a estos objetivos principales también hemos diseñado objetivos secundarios como los encaminados a desarrollar nuevas metodologías didácticas para que los futuros docentes integren en su práctica profesional Unidades Didácticas en las que se promocióne la AF conjunta entre progenitores y sus hijos/as. Este objetivo secundario pretende aportar las herramientas didácticas necesarias y suficientes para que el egresado en Ciencias del Deporte consiga que progenitores, niños y niñas practiquen deporte al mismo tiempo, aunque en tareas específicas. Además la promoción de la AF conjunta pretende fomentar hábitos saludables, mejorar la nutrición de los participantes y prevenir la obesidad infantil.

METODOLOGÍA

El Programa Deporte en Familia: M.A.M.I. Deporte se basa en la implementación de un Programa de Intervención de Ejercicio Físico Estructurado y Adaptado, siguiendo el marco de la evidencia científica en salud materno-infantil. La metodología básica ha sido multidisciplinar (por la participación de titulados en actividad física, pedagogía, didáctica y salud) y se ha centrado en cuatro pilares clave:

Diseño de Intervención Basado en la Evidencia (Estructuración)

El programa ha estado diseñado de acuerdo con las guías clínicas y las recomendaciones de organismos de salud nacionales e internacionales sobre la AF durante la infancia.

Planificación centrada en la adaptación Fisiológica Individualizada

La metodología ha estado enfocada en la seguridad, la individualización, la adaptación continua y el reconocimiento de riesgos, reconociendo los profundos cambios fisiológicos que experimenta el cuerpo de los niños y, en su caso, de los progenitores a lo largo de un plan de entrenamiento.

Enfoque Multicomponente

Nuestro programa es sólidamente científico ya que no nos hemos limitado a contemplar una sola dimensión del ejercicio. Nos hemos apoyado en la fisiología del ejercicio, buscando el equilibrio entre el gasto energético y la mejora de la capacidad funcional. También hemos valorado otros aspectos: Desarrollo de efectos sinérgicos, aplicación de entrenamiento de fuerza, entrenamiento de estabilidad, control postural, e iniciación a diversas técnicas deportivas.

Enfoque didáctico:

Inclusión de los objetivos y métodos desarrollados en el programa de participación conjunta de progenitores e hijos/as en la iniciación deportiva.

RESULTADOS (IMPACTO)

Han participado 81 unidades familiares, 450 niños, con asistencia regular de 76 madres (67,9%) y 36 padres (32,1%), de las cuales el 90,2% estaban casados y el 9,8% convivían en pareja. Entre las madres el 35% tenían trabajo estable, 15% estudiaban y 50% se dedicaban a actividades domésticas (Cueto-Martín, et al 2017; Cueto-Martín, et al, 2018). La AF conjunta realizada ha contribuido a la promoción activa de la participación de los niños/as en actividades deportivas extra escolares de forma significativa (Cueto-Martín, 2024), ha mejorado las variables

de regulación del comportamiento (motivación intrínseca, regulación integrada y regulación identificada de los progenitores) (Burgueño et al, 2020) y mejorado la condición física de progenitores e hijos/as (Cueto-Martín, 2018). De estos resultados se derivan beneficios apreciables para la salud y las relaciones familiares como consecuencia de la mejora de la condición física de progenitores e hijos/as. Así mismo, la AF conjunta ha mostrado un alto grado de satisfacción de los usuarios/as, ha mejorado la adherencia a las actividades programadas de la unidad familiar, ha favorecido un aumento progresivo de la participación de los progenitores y, por tanto, consigue que la familia entera practique AF conjunta de forma satisfactoria (Cueto-Martín, 2017).

Indicadores: 4 artículos JCR, 5 aportaciones en congresos internacionales, 4 en congresos nacionales, 2 capítulos de libro, 2 proyectos de innovación docente, 1 registro de marca (Anexo 1), 4 noticias en prensa escrita (Ideal 2, Granada Hoy y Granada Digital), 4 entrevistas en radio (RNE, Onda Local, Onda digital y Onda deportiva), 3 documentales televisivos (Salud al día; Historias de Luz y Noche europea de los investigadores), 11 noticias en el canal Noticias UGR y diferentes Flyers divulgativos así como material impreso (FlusSport) (Anexo2). Belén Cueto-Martín ha sido reconocida con el Premio Mujer 2025 del Ayuntamiento de Las Gabias (Anexo 3) y se ha elaborado un TFG sobre Iniciación deportiva en edades tempranas acompañados de padres y madres, estudio piloto en Priego de Córdoba.

CONCLUSIÓN GENERAL:

El desarrollo de programas de AF conjunta en los que participen progenitores e hijos/as puede promover las actividades deportivas en el entorno familiar y compartir hábitos de vida saludables, como una adecuada alimentación. Es importante comprender mejor la influencia de los progenitores en la AF de los niños/as, con el fin de identificar estrategias eficaces para aumentar la AF de los/as niños/as y contribuir a mejorar los efectos positivos sobre la salud y el bienestar.

Los avances del programa Deporte en Familia: M.A.M.I. Deporte amplían el conjunto de pruebas emergentes para que las administraciones de salud pública recomienden la puesta en marcha de programas deportivos recreativos practicados en familia como estrategia clave para mejorar la motivación de los progenitores en la participación deportiva y, por lo tanto, mejorar los niveles de AF de la familia, incluidos los niveles de AF de los progenitores. También se puede educar a los progenitores sobre cómo practicar deporte de forma autónoma en familia y sensibilizarlos sobre cómo este tipo de programas deportivos recreativos pueden conducir a experiencias psicológicas positivas para todos los miembros de la unidad familiar en general, gracias al desarrollo de las formas más autónomas de motivación en los progenitores en particular.

Los resultados también sugieren algunas estrategias pedagógicas que podrían aplicar los entrenadores y preparadores deportivos, como fomentar la participación simultánea de progenitores e hijos/as, la realización de diferentes roles en las actividades pedagógicas, la enseñanza de reglas ad hoc, la promoción de la comunicación tanto de progenitores como de hijos/as con un educador o la adaptación de las actividades al nivel de competencia motora de progenitores e hijos/as.

En conjunto, los resultados sugieren que las estrategias de enseñanza específicas del programa Deporte en Familia: M.A.M.I. Deporte podrían promover el desarrollo de las formas más autónomas de motivación en los progenitores y de hábitos de vida saludables.

Implicación: Los progenitores deben hacer ejercicio y planificar actividades deportivas familiares si quieren que sus hijos sean físicamente activos y adquieran hábitos saludables.

5. OBJETIVOS, MATERIAL Y MÉTODOS UTILIZADOS PARA SU DESARROLLO

5.1. OBJETIVOS DEL PROGRAMA Deporte en Familia: M.A.M.I. DEPORTE

Los objetivos están orientados hacia la participación familiar conjunta (elemento innovador)

Objetivos Principales

O.P. 1: Aumentar la práctica deportiva en la población infantil.

O.P. 2: Favorecer y fomentar hábitos de vida y alimentación saludables en la familia.

O.P. 3: Evitar el abandono deportivo.

O.P. 4: Favorecer la práctica de AF en entornos socialmente deprimidos.

O.P. 5: Introducir al alumnado del Grado de CD del Deporte en la actividad familiar conjunta.

O.P. 6: Contribuir a la formación transversal del alumnado

Objetivos Secundarios:

O.S. 1.1: Desarrollar una Escuela multideportiva, orientada a la AF conjunta.

O.S. 1.2: Diseñar estrategias de AF conjunta progenitores y sus hijos/as.

O.S. 1.3. Elaborar un Protocolo de Deporte en Familia: M.A.M.I. Deporte en una Escuela Deportiva.

O.S. 2.1: Poner en práctica un plan específico de AF conjunta en familia.

O.S. 2.2: Realizar alimentación saludable durante la práctica deportiva.

O.S. 3.1: Mejorar hábitos saludables en los participantes de la unidad familiar.

O.S. 3.2: Fomentar la adherencia a la práctica deportiva y evitar el abandono deportivo.

O.S. 4.1. Fomentar la AF conjunta en entornos deprimidos de Granada.

O.S. 4.2. Fomentar la AF conjunta en madres y niñas de esos entornos.

O.S. 5.1: Mejorar las competencias docentes del alumnado en la promoción de la AF infantil.

5.1.1: Puesta en marcha del Proyecto de Innovación Docente (PID) Código 13-79 (2013/2015) para que los alumnos del Grado participen en el programa M.A.M.I. Deporte.

5.1.2: Puesta en marcha del PID Código 15/83 (2015/2017).

5.1.3. Incluir en Guías Docentes de las asignaturas en Fundamentos de los Deportes I, II y III contenidos específicos sobre la iniciación de los niños en la práctica deportiva.

5.2. MATERIALES UTILIZADOS PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA

1.- Materiales utilizados para la participación inicial en el programa de AF conjunta:

Los participantes accedieron al programa a través de la información que obtuvieron a través de medios audiovisuales, redes sociales, material impreso y transmisión verbal de persona a persona. Se utilizaron los canales informativos de la UGR (indicados en bibliografía).

2.- Materiales deportivos:

Las actividades se desarrollan inicialmente en las instalaciones de la Facultad de Ciencias del Deporte de la UGR en donde disponemos de pabellón deportivo cubierto, instalaciones deportivas al aire libre (campo de fútbol, pistas de atletismo, canchas multideportivas), así como de todos los materiales deportivos relacionados con cada una de las disciplinas deportivas desarrolladas (atletismo, baloncesto, balonmano, fútbol, gimnasia artística, gimnasia rítmica, judo, natación y voleibol).

Posteriormente, el programa se ha ampliado a la localidad de Las Gabias utilizando las instalaciones del Complejo Deportivo Municipal de Las Gabias, el cual cuenta con instalaciones cubiertas, salas polivalentes, pistas al aire libre y piscina cubierta.

3.- Materiales de evaluación:

Las evaluaciones previas y posteriores a la intervención utilizaron las baterías PRE-FIT y ALPHA-Fitness. Se llevaron a cabo al inicio y al final del programa de actividades.

La batería PRE-FIT (Ortega, 2015; Ortega, 2016) está validada para niños de entre 3 y 5 años.

Incluye la evaluación de:

1. Composición corporal: peso corporal, altura, índice de masa corporal (IMC) y cintura.
2. Capacidad músculo esquelética: fuerza de prensión bilateral y salto en largo sin impulso.
3. Capacidad motora: prueba de velocidad y agilidad en carrera de ida y vuelta de 4 x 10 m.
4. Capacidad aeróbica: prueba de carrera de ida y vuelta de 20 m.

Se realizan mediciones pre y post intervención.

La batería ALPHA-Fitness (Ruiz, 2010, Ruiz, 2016) está validada para niños mayores de 6 años. Algunas de las pruebas incluidas en esta batería también pueden utilizarse en adultos (Leger, 1988).

La motivación se mide mediante el Cuestionario de Regulación Conductual en el Ejercicio (adaptación española para adultos; 3ª ed). Mide la motivación intrínseca, la regulación integrada, la regulación introyectada, la regulación externa, la amotivación y la regulación identificada.

4.- Otros materiales.

Se utilizaron encuestas validadas para determinar la participación, horas de actividad, criterios socioculturales, hábitos saludables y la participación en diferentes actividades de ocio (Cueto-Martín 2016; Cueto-Martín, 2017).

5.3. MÉTODOS UTILIZADOS PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA

La metodología empleada hace único al programa Deporte en Familia: M.A.M.I. Deporte debido a la integración de la familia en la actividad deportiva, la igualdad de roles entre progenitores e hijos/as, las actividades multideportivas, el uso de una tecnología/metodología específica de Deporte en Familia: MAMI Deporte, la inclusión de la pareja/familia en el ejercicio, ser un modelo que combina salud pública y actividad física especializada, favorecimiento de hábitos saludables y la integración de cualquier usuario independientemente de sus capacidades o, limitaciones.

La metodología desarrollada en el programa de participación conjunta se basa en una estrategia mixta en la práctica con juegos para mejorar la técnica y táctica, alternando juego real y competición:

1. Diseño de Intervención Basado en la Evidencia (Estructuración)

El programa ha estado diseñado de acuerdo con las guías clínicas y las recomendaciones de organismos de salud nacionales e internacionales sobre la actividad física durante la infancia. Las actividades se planifican para que se puedan practicar simultáneamente por toda la familia. Al principio de las sesiones se explican los objetivos, metodología y actividades a realizar. Éstas se adaptan a la edad y motricidad de los niños/as. Los progenitores siempre adoptan el rol de participantes y aclaran actividades a sus hijos/as cuando no entienden la tarea. El nivel de AF de los progenitores no se debe ver mermado, por el número de niños/as y adultos en las actividades.

Fundamento Científico: Hemos utilizado robustas evidencias sobre los tipos de ejercicio, frecuencia, intensidad y duración que han demostrado ser seguros y efectivos para la promoción de la AF, la promoción de hábitos saludables, la prevención de lesiones, la mejora de la condición física y la prevención del sobrepeso (Ortega et al 2008, Bull, et al 2020; Ruiz et al, 2009; Ruiz et al, 2011).

Protocolización: La metodología ha definido protocolos claros para las sesiones (ej. calentamiento, fase principal de ejercicio cardiovascular/fuerza/flexibilidad, vuelta a la calma) y establece la progresión de las cargas y los ejercicios a lo largo de las semanas o trimestres.

2. Adaptación Fisiológica Individualizada

La metodología ha estado enfocada en la seguridad y la individualización, reconociendo los profundos cambios fisiológicos que experimenta el cuerpo de los niños y, en su caso, de los progenitores a lo largo de un plan de entrenamiento.

Evaluación y Clasificación: Antes de comenzar, se realizó una evaluación inicial para

identificar contraindicaciones, factores de riesgo y el nivel de condición física, siguiendo el principio científico de valoración previa), se sometió el programa al Comité de ética de la Universidad de Granada (nº de registro 322/CEIH/2017) y se estableció un sistema de consentimiento informado, desistimiento e información retroactiva.

Adaptación Continua: El programa ha contado con mecanismos para adaptar la intensidad y el tipo de ejercicio según la fase de evolución de los niños, la presencia de patologías para favorecer un deporte inclusivo (ej. Diabetes, sobrepeso, minusvalías, etc.) y la aparición de síntomas o molestias a lo largo del desarrollo de las actividades.

Detección de Riesgos: El cuerpo metodológico también incluye la vigilancia de signos de alerta y el manejo de condiciones específicas como las limitaciones, intolerancias, sobreesfuerzos o incapacidades sobrevenidas. Especial atención, merecen las jóvenes madres participantes que pudieran sufrir incontinencias, debilidad del suelo pélvico, insuficiencia venosa periférica a consecuencias de sus recientes embarazos y partos.

3. Enfoque Multicomponente

Para que nuestro programa sea científicamente sólido no nos hemos limitado a contemplar una sola dimensión del ejercicio. También hemos valorado otros aspectos:

Componentes Clave: La metodología llevada a cabo combina varios tipos de ejercicio para lograr efectos sinérgicos:

Entrenamiento de Fuerza: Para mantener la masa muscular, prevenir el dolor de espalda y preparar el cuerpo para el esfuerzo de la edad infantil y el cuidado de los hijos.

Entrenamiento Aeróbico/Cardiovascular: Para mejorar la función cardiorrespiratoria y controlar el peso.

Entrenamiento de Estabilidad y Control Postural: Énfasis en el core profundo, suelo pélvico y corrección postural.

Base Teórica: Nuestro programa se apoya se apoya en la fisiología del ejercicio, buscando el equilibrio entre el gasto energético y la mejora de la capacidad funcional.

4. Enfoque Didáctico: Inclusión en las guías didácticas de asignaturas de Fundamentos de los Deportes I, II, III, de la Facultad de Ciencias del Deporte de los objetivos y métodos para incluir la participación conjunta de progenitores e hijos en la iniciación deportiva.

5. Enfoque de seguridad: Los profesionales participantes han sido doctores, graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, y alumnos en formación con experiencia en los distintos deportes. Han participado profesores y profesoras expertos en cada uno de los deportes y se ha garantizado la seguridad y la eficacia del ejercicio, utilizando los materiales disponibles en un centro especializado en la actividad física como es la Facultad de Ciencias del Deporte de Granada, existiendo un protocolo de atención y evacuación en caso de urgencia.

6. IDENTIFICACIÓN DE LAS ACTUACIONES REALIZADAS

6.1. Fase de Planificación y Diseño

Actuaciones iniciales que sentaron las bases del programa:

- Revisión didáctica: En el proceso de reflexión abierto en la Facultad de Ciencias del Deporte, desde el curso 2013-2014 e impulsado desde el Decanato, Vicedecanato de Ordenación Académica y los propios profesores responsables, se facilitó el análisis de las Guías Docentes de las asignaturas que imparten docencia en el Grado de Ciencias del Deporte: Fundamentos de los Deportes I (Atletismo, Natación, Voleibol), Fundamentos de los Deportes II (Balonmano, Baloncesto, Gimnasia Rítmica) y Fundamentos de los Deportes III (Fútbol, Judo, Gimnasia Artística y Ciclismo) para alcanzar una estructura uniforme, coherente con las competencias que se desarrollan en el Grado y en consonancia con el Cuerpo Docente básico del Grado.

- Formación de alumnos del Grado que participan en las actividades deportivas: Los alumnos siguen las directrices del grupo de trabajo y gestionan su relación tanto con los progenitores como con los niños participantes favoreciendo los criterios de igualdad, sin sesgos en el género ni edad.

- Innovación docente: En este proceso se obtuvieron dos Proyectos de Innovación Docente para el diseño y puesta en marcha de una Metodología Activa para la mejora de la Iniciación al Deporte (M.A.M.I. Deporte) y la puesta en marcha de la primera escuela multideportiva como parte de las escuelas deportivas de la Facultad de Ciencias del Deporte.

- Actuación práctica institucional: Para desarrollar este proyecto creamos una Escuela Multideportiva vinculada a la Facultad de Ciencias del Deporte.

- Análisis de necesidades y Revisión bibliográfica: A partir del estado de la iniciación al deporte en población infantil se establecieron las siguientes estrategias de trabajo:

- Estudio de la prevalencia de inactividad física y obesidad en los entornos diana (barrios deprimidos del entorno de la Facultad de Ciencias del Deporte) tanto en los niños/as como de los progenitores en la zona de intervención.
- Revisión de guías clínicas y evidencia científica para establecer el protocolo de ejercicio más seguro y eficaz, siguiendo las bases bibliográficas ya mencionadas y que fueron desarrolladas, principalmente por investigadores de la Universidad de Granada.
- Diseño Metodológico y Curricular:
 - Definición de los módulos específicos del programa (ej. Módulo I: Ejercicio en el Primer Trimestre; Módulo II: Preparación Física general de niños y progenitores; Módulo III: Iniciación en deportes específicos).
 - Elaboración de los protocolos de seguridad y exclusión.
 - Gestión de recursos humanos y materiales: Gestión de becas de formación de estudiantes participantes, autorizaciones de uso en franjas horarias y materiales diversos.
 - Identificación y formación del equipo multidisciplinar (docentes, estudiantes en prácticas, participantes infantiles y adultos).
 - Adquisición o adecuación del material deportivo y tecnológico (ej. software de seguimiento, material específico para evaluación y control).

6.2. Fase de Establecimiento de Sinergias y Alianzas

Actuaciones dirigidas a crear la red de colaboración necesaria: Se establecieron acuerdos de divulgación, difusión, participación y mecenazgo con la propia Universidad de Granada, la Facultad de Ciencias del deporte, las AMPAS de colegios en la zona diana y centros de salud de las zonas diana.

Acuerdos Intersectoriales:

- Convenios de colaboración con Centros de Salud de Atención Primaria de Las Gabias y zonas diana para derivación de participantes.

- Establecimiento de acuerdos con centros deportivos o ayuntamientos para la cesión de

espacios o la integración de horarios.

- Creación de la Red de Difusión: Desde el canal de noticias UGR, canal Sur Radio y Televisión (Memorias de Luz), medios impresos (Ideal, Granada Hoy).
- Realización de sesiones informativas a profesionales de la docencia y de la salud (estudiantes y egresados de Educación Física, técnicos deportivos, profesionales de la salud) sobre los beneficios del programa y el circuito de derivación.
- Diseño y distribución de material informativo oficial (folletos, cartelería) en puntos estratégicos. incluyendo centros docentes, centros de salud y UGR.

6.3. Fase de Ejecución e Implementación

Actuaciones directas de puesta en marcha del programa:

- Puesta en Marcha de los Grupos Piloto/Generales:
 - Lanzamiento de la primera convocatoria de inscripciones y sesiones de acogida. durante el curso 2013/2014.
 - Inicio de la impartición regular de las sesiones de ejercicio físico estructurado, detallando la frecuencia y duración (1 sesión semanal de 120 minutos durante todo el curso académico, en total 30 semanas por curso).
 - Integración de la Tecnología: Video grabación para revisión técnica y documentación en todas las sesiones.
 - Implementación de la plataforma online de apoyo para el seguimiento de la actividad fuera de las sesiones presenciales. M.A.M.I. Deporte UGR.

Actividades Complementarias:

- Realización de talleres de apoyo (sesiones formativas sobre alimentación, higiene deportiva, iniciación al deporte y facilitación familiar) integrados en el programa.

6.4. Fase de Seguimiento y Evaluación

Actuaciones para medir el impacto:

- Recogida de Datos del Proceso: Los datos recogidos fueron de tipo cualitativo y cuantitativo. Entre los cualitativos hemos recogido los relacionados con la satisfacción de los usuarios, principalmente los progenitores (sobre los contenidos desarrollados en el programa, las actividades llevadas a cabo, el nivel didáctico de los responsables, niveles de motivación percibida, etc.). Entre los cualitativos se recogieron los datos de participación, variables físicas, conductuales, cardiovasculares y motrices tanto de niños como de los progenitores.
- Registro continuo de la tasa de asistencia y adherencia de las participantes a las sesiones.
- Administración de encuestas de satisfacción a mitad y al final del programa.
- Recogida de Datos de Resultados:
 - Administración de cuestionarios de actividad física (ej. IPAQ o similar) y bienestar (ej. escalas de calidad de vida) al inicio y al final del programa.
 - Registro de indicadores de salud (medición de variables cardiovasculares, antropométricas y físicas) antes y después de la intervención.
 - Elaboración de Informes de Resultados. Los resultados se han publicado en publicaciones, intervenciones en congresos, capítulos de libros y medios de difusión.
 - Análisis estadístico de los datos recogidos para obtener las conclusiones preliminares sobre la efectividad del programa.
- Ejecución práctica y cronología: Un día a la semana (viernes) durante 2 horas. De octubre a junio de cada curso escolar. Cada mes se cambia de actividad, de modo que al final del curso escolar tanto progenitores como niños y niñas hayan practicado o se hayan iniciado en todas las actividades deportivas ofrecidas. Planificación: Cada mes se desarrolla una actividad deportiva distinta. Se practican: balonmano, baloncesto, fútbol, deportes de lucha, gimnasia (rítmica y artística), natación, voleibol y atletismo.
- **Diseño de las actividades familiares conjuntas:** Las sesiones de entrenamiento constan

de 2 partes bien diferenciadas. En la primera parte de la sesión los técnicos deportivos instruyen a los progenitores sobre el papel que van a desarrollar en cada actividad para facilitar la participación conjunta. A continuación, la unidad familiar (progenitores, niños, niñas) inicia las actividades con juegos vinculados a los deportes que se van a practicar, siempre de una forma lúdica no competitiva con igualdad de rangos entre los distintos integrantes de la familia, siendo la primera actividad un juego de presentación para que las familias (progenitores-niños-niñas) se conozcan y aprendan los nombres de sus compañeros (Figura 1, Anexo 6).

En la segunda parte de la sesión, se practican diferentes habilidades del deporte en cuestión a practicar en cada sesión y en cada macrociclo temporal (5 semanas). En las primeras sesiones del mes, se trata el deporte desde un punto de vista lúdico y en las siguientes sesiones del mes, se profundiza en la técnica y reglamento de ese deporte. Para ello, los propios niños debían traer alguna regla sabida o apuntada, para ponerla en común con el resto de sus compañeros. Aquí aparece un ejemplo de la sesión de atletismo, donde se inician a los practicantes en el salto de altura (Figura 2, Anexo 6).

Es muy importante la interacción entre la familia, ya que además de potenciar los lazos sociales que se establecen entre ellos, también se potencian los hábitos deportivos, y en este caso en familia (Figura 3, Anexo 6).

- **Actividades para el Fomento de la Nutrición y la Dieta Mediterránea**

La metodología del Deporte en Familia: Programa M.A.M.I. Deporte integra la promoción de hábitos de vida saludables de manera transversal y práctica, superando la mera instrucción teórica.

Educación Nutricional Integrada y Dinámica: Durante las sesiones de AF conjunta, se implementaban "descansos activos de nutrición" (Active Nutritional Breaks). Estos momentos se utilizaban estratégicamente para impartir micro-sesiones informativas (cápsulas educativas) sobre hábitos de hidratación y alimentación saludables, adaptados de forma didáctica a las necesidades nutricionales específicas de cada grupo de edad participante (madres, padres, y niños/as). El contenido se centraba en los principios de la Dieta Mediterránea, reconocida por la evidencia científica como un modelo protector contra las enfermedades no transmisibles y el sobrepeso. Se abordaban temas prácticos como la elección de snacks saludables, la importancia de la fibra, el control de azúcares añadidos y la correcta hidratación antes, durante y después del ejercicio.

Modelado de Comportamientos y Refuerzo Positivo: Al finalizar la AF conjunta, se celebraba de manera sistemática una "Merienda de la Alimentación Saludable en Familia". Esta actividad no era un simple evento social, sino un pilar metodológico para el refuerzo positivo de los hábitos adquiridos. La dinámica se basaba en el intercambio y el consumo compartido de alimentos que habían sido preparados y aportados por los propios progenitores, fomentando la elección consciente de opciones saludables. Esto no solo creaba un ambiente de apoyo comunitario, sino que permitía:

- Visibilizar opciones reales y prácticas de alimentación saludable para el día a día.
- Fomentar la cohesión social y el apoyo mutuo entre familias, elemento clave para la sostenibilidad de los hábitos.
- Reforzar la educación nutricional al aplicar los conocimientos teóricos en un contexto social y práctico, demostrando que la alimentación saludable puede ser placentera y compartida.

Esta integración metodológica garantiza que las familias no solo reciben información, sino que ponen en práctica y modelan un estilo de vida coherente con los objetivos de la Estrategia NAOS, logrando un impacto significativo en la prevención de la obesidad.

Actividades en entorno natural y extradeportivo:

El Programa Deporte en Familia: M.A.M.I. Deporte desarrolla numerosas actividades en otros entornos deportivos y lúdicos fuera de las instalaciones universitarias, con motivo de las competiciones regladas, actividades al aire libre, senderismo, patinaje sobre hielo, utilizando las instalaciones creadas para tal fin (figura 4, Anexo 6).

7. IMPLICACIÓN Y SINERGIAS DE LOS DIFERENTES SECTORES IMPLICADOS.

La justificación de la implicación y las sinergias de los diferentes sectores en el Programa Deporte en Familia: M.A.M.I. Deporte es crucial, ya que el éxito de cualquier intervención en actividad física, salud pública y cambio de hábitos depende de una co-responsabilidad sectorial.

El programa Deporte en Familia: M.A.M.I. Deporte se basa en un modelo de gobernanza colaborativa para asegurar la sostenibilidad, el alcance y el impacto en la salud.

1. Sector Público: Administración y Deporte

Sectores Implicados:

- Universidad de Granada, Facultad de Ciencias del Deporte, Departamento de Educación Física y Deportiva, facilitando tanto los recursos humanos (profesorado, alumnado, PAS), instalaciones, instrumentos y servicios (desde cafetería a conserjería) que han facilitado la realización del programa.
- Concejalías de Deportes y Servicios Sociales (Ayuntamientos) tanto del Ayuntamiento de Granada como el Ayuntamiento de Las Gabias, que han facilitado las instalaciones para realizar actividades en sus términos municipales.
- Organismos Autonómicos/Nacionales de Deporte (Federaciones deportivas, clubes deportivos) que han facilitado recursos técnicos para las actividades.

Justificación de la Sinergia: Garantía de Acceso Universal

La sinergia con la Administración Pública es vital para la sostenibilidad y la equidad.

1. **Financiación y Estabilidad:** Los fondos públicos (universitarios, municipales o regionales) aseguran que el programa pueda operar con cuotas bajas o gratuitas, eliminando la barrera económica y garantizando el acceso a familias de todos los estratos sociales.

2. **Cesión de Espacios:** Las Administraciones indicadas han cedido instalaciones deportivas (pabellones, pistas, parques) fuera del horario escolar o habitual. Esto ha reducido los costes operativos y sitúa la actividad en entornos familiares y comunitarios cercanos.

3. **Marco Legal y Cobertura:** La implicación institucional ha otorgado legitimidad al programa y ha permitido su vertebración dentro de las políticas de promoción de la salud y el deporte, facilitando su replicabilidad.

2. Sector Educativo y Asociativo

Sectores Implicados:

- Centros Educativos (Colegios).
- Asociaciones de Madres y Padres de Alumnos (AMPA).
- Clubes Deportivos de Base.

Justificación de la Sinergia: Alcance y Multiplicación de Hábitos

El sector educativo ha proporcionado el canal de comunicación más directo y el conocimiento

del entorno infantil en los distintos hábitos en los que promocionado el programa.

1. **Acceso a la Población Diana:** Los centros educativos y las AMPA son el principal punto de contacto con las familias. Han permitido una comunicación eficaz y la inscripción en un entorno de confianza.

2. **Refuerzo de Mensajes:** La sinergia con la escuela ha asegurado que los valores y el fomento de la actividad física trabajados en Deporte en Familia: M.A.M.I. Deporte sean reforzados en el currículo educativo y en las actividades extraescolares, creando un ecosistema de hábitos saludables continuo.

3. **Transición Deportiva:** La colaboración con clubes de base asegura que las familias que deseen una continuidad deportiva para sus hijos (o para los progenitores) tengan un camino claro de progresión una vez finalizado el programa de iniciación.

3. Sector Sanitario y de Salud

Sectores Implicados:

- Centros de Atención Primaria (Médicos, Enfermería).
- Unidades de Promoción de la Salud.

Justificación de la Sinergia: Validación Científica e Intervención Dirigida

La vinculación con el sector sanitario eleva el programa de una actividad recreativa a una intervención de salud pública validada.

1. **Prescripción de Ejercicio:** La promoción del programa Deporte en Familia: M.A.M.I. Deporte entre los profesionales de la salud facilita que éstos puedan "prescribir" la participación en Deporte en Familia: M.A.M.I. Deporte a familias con indicadores de riesgo (sedentarismo, sobrepeso, estrés), asegurando que el programa llegue a la población que más se beneficiará de su impacto.

2. **Monitorización y Credibilidad:** La sinergia facilita la evaluación de resultados e impacto sobre la salud (cambios en el IMC, mejora en la tensión, reducción del sedentarismo). Esto proporciona al programa credibilidad científica ante la Administración y la comunidad.

3. **Enfoque Holístico:** El sector sanitario puede apoyar la formación de los monitores deportivos en aspectos básicos de nutrición y bienestar mental, lo que permite al programa abordar la salud familiar de forma integral.

En definitiva, las sinergias garantizan que Deporte en Familia: M.A.M.I. Deporte no sea un proyecto aislado, sino un programa de política pública apoyado por la infraestructura social, educativa y sanitaria, multiplicando su impacto y asegurando su continuidad.

8. DESCRIPCIÓN DE LA INCORPORACIÓN DE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO Y EQUIDAD EN TODO EL PROCESO, DESDE EL DISEÑO HASTA LA EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS, ASÍ COMO DE CUALQUIER MEDIDA QUE FOMENTE LA IGUALDAD ENTRE MUJERES Y HOMBRES

La justificación de la incorporación de la perspectiva de género y equidad en el Programa Deporte en Familia: M.A.M.I. Deporte es esencial, no solo como un requisito ético y legal (alineado con el ODS 5: Igualdad de Género), sino como un elemento innovador central para maximizar su impacto en la salud y el desarrollo social familiar.

El programa está intrínsecamente diseñado con una perspectiva de género, que se refleja en su nombre (M.A.M.I.) y se implementa en todas sus fases, incluyendo la conceptualización del programa, el liderazgo, la puesta en marcha y ejecución realizado principalmente por mujeres, incluyendo a la responsable del programa (Belén Cueto-Martín), como a la mayoría de las responsables de las actividades.

1. Diseño y Conceptualización: El Foco en la Madre

El foco del programa M.A.M.I. Deporte ha sido la mujer y la promoción de la salud familiar, por ende, de la mujer ya que la salud materna es intrínseca al criterio de género. Además, se ha fomentado que las madres y niñas participen activamente en actividades deportivas tradicionalmente reservadas a varones como fútbol, fútbol sala, rugby, etc.

Por ello, el programa ha eliminado barreras de género para la actividad física (ej. hemos ofrecido opciones de bajo coste, se ha permitido la asistencia con bebés, nos hemos centrado en algunos colectivos tradicionalmente con menos apoyo para el deporte como son los marginales de los barrios marginales de Granada).

La principal medida de equidad comienza con el nombre y el enfoque del programa:

- **Visibilización del Rol de Cuidadora:** El término M.A.M.I. (Metodología Activa para la Mejora de la Iniciación al Deporte) visibiliza a la madre como el agente principal al que va dirigida la convocatoria, reconociendo que las mujeres (madres) son quienes históricamente se han enfrentado a mayores barreras de tiempo y acceso para la práctica deportiva debido a la carga de cuidados.

Se destaca que la madre suele ser la figura que pasa más tiempo con los/as niños/as en las primeras etapas, lo que la convierte en una pieza clave para la transmisión de valores y hábitos, incluyendo la práctica deportiva. Nuestro enfoque resalta la importancia de la mujer como modelo a seguir en el ámbito del deporte, contribuyendo a la visibilización de su papel. Por otro lado, tampoco consideramos el papel del padre como un mero vehiculizador, eje del transporte al lugar de entrenamiento, sino que es un participante activo del fenómeno deportivo con sus hijos, tanto como practicante, como árbitro, organizador, utillero, etc.

- **Diseño Inclusivo del Tiempo:** El programa se diseña para eliminar la barrera de la conciliación. Al permitir y fomentar que el deporte se realice junto con los/as hijos/as, se

transforma el tiempo de cuidado en tiempo de actividad física y de ocio familiar, garantizando la participación de la mujer sin requerir una logística de cuidado separada.

- **Modelo familiar inclusivo:** Aunque el nombre del proyecto hace referencia a la madre (M.A.M.I.), la actividad está diseñada para la participación de toda la familia, incluyendo progenitores y tutores. Esto crea un ambiente de equidad donde todos los miembros de la familia contribuyen al fomento del deporte, eliminando la exclusividad de género en la responsabilidad de inculcar hábitos saludables. El proyecto busca que tanto hombres como mujeres sean modelos de vida activa para sus hijos/as.

- **Empoderamiento Femenino:** La madre no solo es una participante; es la modelo de rol activo para sus hijos (especialmente para las niñas). Esto promueve el empoderamiento al usar el deporte como herramienta de autoeficacia física y mental.

- **Fomento de la participación femenina:** Al alentar la AF conjunta de progenitores e hijos/as, el proyecto no solo busca que los/as niños/as se inicien en el deporte, sino que también promueve que los progenitores se mantengan activos físicamente. Además, se ha demostrado que tener a la madre activa en el deporte triplica las posibilidades de que las niñas también lo sean en el futuro. Esto aborda directamente la brecha de género en la participación deportiva.

2. Implementación y Proceso: Medidas para la Igualdad

Durante la ejecución del programa, se mantienen medidas activas para fomentar la equidad:

- **Lenguaje y Comunicación No Sexista:** Toda la difusión, materiales y la comunicación interna utilizan un lenguaje inclusivo que refleja la igualdad de género y evita estereotipos.

- **Profesorado y técnicos/as deportivos con Perspectiva de Género:** Se incluye formación obligatoria para el personal sobre sesgos de género en el deporte, garantizando que la dirección de las actividades fomente la participación equitativa de niños y niñas y evite la asignación de roles tradicionales por sexo.

- **Igualdad en la Participación:** Se realizan esfuerzos específicos de reclutamiento para garantizar la participación equilibrada de ambos progenitores (aunque el foco esté en la madre) y se monitoriza que la participación de las niñas no sea inferior a la de los niños.

- **Espacios de Apoyo Mutuo:** Se promueve la creación de redes de apoyo entre las madres participantes, fomentando la sororidad y el intercambio de experiencias sobre conciliación y hábitos saludables.

- **Inclusión polideportiva de la mujer/niña:** En el programa M.A.M.I. deporte las madres y sus hijas practican todos los deportes programados independientemente de los roles tradicionales adjudicados a algunos de ellos, como fútbol, incluyendo roles de mando como entrenadora, árbitra o cualquier otro en la que la mujer enfoque su atención.

- **Acción positiva:** El proyecto M.A.M.I. Deporte utiliza un enfoque de acción positiva, interviniendo directamente en la dinámica familiar para abordar las barreras que históricamente han afectado la participación femenina en el deporte. Se centra en un grupo específico, las

madres, para lograr un impacto más amplio en la equidad de género en el deporte.

3. Evaluación de Resultados e Impacto: Indicadores de Equidad

La perspectiva de género debe ser parte integral de la evaluación para medir si el programa logra los objetivos de equidad:

- **Indicador de Cambio de Hábito por Sexo:** Se desglosan los resultados (aumento de la actividad física, reducción del sedentarismo) por sexo y por rol (madre, padre, niña, niño). Esto permite verificar si el impacto es igualitario o si existen brechas que deben corregirse.

- **Medición de Autoeficacia en Madres:** Se mide específicamente el aumento en la autoeficacia deportiva y la percepción de capacidad de conciliación de las mujeres participantes. Un impacto positivo aquí demuestra el éxito en la eliminación de barreras estructurales.

- **Análisis de la Brecha de Práctica de las Niñas:** Se evalúa si el programa M.A.M.I. Deporte logra un aumento significativo en la práctica deportiva de las niñas, ya que la presencia activa de la madre actúa como un factor protector contra el abandono deportivo femenino.

- **Recolección de Datos Cualitativos:** Se han realizado entrevistas o grupos focales para recoger las percepciones sobre la igualdad y los roles de género en el deporte y en el hogar antes y después del programa, entendiendo mejor cómo el programa ha influido en la distribución de tareas o la concepción del tiempo de ocio familiar.

En síntesis, Deporte en Familia: M.A.M.I. Deporte utiliza la perspectiva de género no solo como un criterio de cumplimiento, sino como el motor de su estrategia, transformando un reto social (la conciliación y el acceso femenino al deporte) en una solución de salud pública a través del fomento de la corresponsabilidad y la igualdad de oportunidades.

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

La justificación de la evaluación del Programa Deporte en Familia: M.A.M.I. Deporte la estructuramos en dos ejes principales: la Evaluación de Proceso (la forma en que hemos implementado el programa) y la Evaluación de Resultados e Impacto (que mide lo que hemos logrado, especialmente en la salud de la población diana, los padres, las madres y los hijos e hijas participantes).

A continuación, se detalla la justificación con su metodología, indicadores y el impacto en la salud:

9.1. Evaluación de Proceso: Metodología e Indicadores

La evaluación de proceso se centra en la fidelidad de la implementación y la eficiencia operativa. Permite asegurar que el programa se ejecuta según lo planeado y que está llegando a la población correcta.

9.1.1. Metodología del Proceso de evaluación

- **Recolección de Datos de Asistencia:** Hemos realizado un registro continuo de participación por sesión (madres y menores), discriminado por edad y sexo, para calcular la cobertura real. Han participado 81 unidades familiares, 450 niños.
- **Observación Directa:** Monitoreo de un muestreo de sesiones para verificar la fidelidad de implementación del modelo Deporte en Familia: M.A.M.I. Deporte, asegurando que se aplicasen las técnicas, el entrenamiento, hábitos saludables, alimentación e hidratación durante las sesiones y el enfoque familiar definido.
- **Encuestas de Satisfacción y Percepción:** Aplicadas al personal (para evaluar recursos y capacitación) y a los participantes (para evaluar la calidad de las actividades y la experiencia).
- **Análisis de Recursos:** Seguimiento del uso de recursos humanos y materiales para evaluar la eficiencia operativa del programa. Tenemos en cuenta que cada actividad deportiva tiene especificaciones propias que requieren de personal adiestrado y de recursos específicos.

9.1.2. Indicadores del Proceso de evaluación

En la tabla adjunta se recoge un resumen de los Indicadores seguidos en el proceso de evaluación.

Indicador	Justificación
Tasa de Cobertura Efectiva	Mide el porcentaje de la población diana registrada que asiste regularmente, garantizando que el alcance es adecuado.
Fidelidad Metodológica	Porcentaje de sesiones que cumplen con los criterios de la metodología Deporte en Familia: M.A.M.I. Deporte establecidos (p. ej., inclusión activa de la madre). Asistencia regular: 76 madres (67,9%) y 36 padres (32,1%), de las cuales el 90,2% estaban casados y el 9,8% convivían en pareja. Entre las madres el 35% tenían trabajo estable, 15% estudiaban y 50% se dedicaban a

	actividades domésticas.
Índice de Retención	Porcentaje de familias que inician el programa y lo completan, midiendo la capacidad del programa para mantener el compromiso. 93, 22%.
Nivel de Satisfacción de Participantes	Puntaje promedio de satisfacción con los monitores, las instalaciones y las actividades. 94±0,5 %.

9.2. Evaluación de Resultados e Impacto: Salud de la Población Diana

Esta evaluación es la clave para justificar la utilidad y el éxito del programa, demostrando cambios medibles en el comportamiento y la salud de la población objetivo: progenitores y menores (población diana). El ejercicio físico basado en la AF conjunta produce mejoras en la condición física de las niñas y de los progenitores. Las niñas de 3 a 6 años mejoran en el salto de longitud sin impulso ($33,50 \pm 10,61$ frente a $78,11 \pm 8,64$ cm)* y en la prueba de carrera de ida y vuelta de 20 m ($7,00 \pm 2,83$ frente a $22,50 \pm 0,71$)*, (*p <0,05). Las niñas mayores de 6 años disminuyen la fuerza de prensión manual y la prueba de carrera de ida y vuelta de 4 x 10 m ($15,84 \pm 1,21$ frente a $16,95 \pm 83$)*, pero mejoraron en la prueba de carrera de ida y vuelta de 20 m ($13,97 \pm 5,48$ frente a $23,09 \pm 7,49$)*, (*p <0,05). Los progenitores mejoraron su IMC ($25,04 \pm 2,60$ frente a $24,19 \pm 1,50$)*, la fuerza de prensión manual derecha ($37,02 \pm 10,25$ frente a $41,17 \pm 9,57$ kg)*, el salto de longitud sin impulso ($156,17 \pm 31,48$ frente a $181,00 \pm 28,82$ cm)*, la prueba de carrera de ida y vuelta de 4 x 10 m ($12,95 \pm 1,30$ frente a $12,11 \pm 1,09$ s)* y la prueba de carrera de ida y vuelta de 20 m ($37,90 \pm 20,43$ frente a $54,20 \pm 9,51$ vueltas)*, (* p <0,05).

9.2.1. Metodología de Resultados e Impacto

- Se diseñó un pre-post (que en algunos momentos pudo contar con un grupo control) para comparar el estado inicial de la población diana con su estado al finalizar el programa.
- Medición de Línea Base (Pre-Test): Recolección de datos sobre comportamiento y salud antes del inicio del programa.
- Encuestas de Comportamiento: Hemos usado cuestionarios validados para medir la frecuencia, duración e intensidad de la actividad física y el tiempo sedentario de los menores y los progenitores (entre ellos: horas de ocio y frente a pantallas).
- Mediciones Antropométricas: Recolección de datos de peso, altura e Índice de Masa Corporal (IMC) para analizar el riesgo de sobrepeso u obesidad.
- Mediciones Psicosociales: Cuestionarios sobre autoeficacia percibida para el deporte, cohesión familiar alrededor de la actividad física y percepción de bienestar general.

9.2. 2. Indicadores de Resultados e Impactos

Indicador	Justificación del Impacto en la Salud
Reducción del Tiempo Sedentario (Menores)	Indicador crucial del éxito del programa Deporte en Familia: M.A.M.I. Deporte. El impacto directo en la salud es la reducción del riesgo de enfermedades metabólicas y el fomento de hábitos activos.
Aumento en la Frecuencia de Actividad Física (Menores y progenitores)	Hemos medido el cambio de comportamiento ya que al aumentar la AF conjunta se promueve un mejor estado cardiovascular y un bienestar emocional.
Variación del Riesgo de Sobrepeso/Obesidad (IMC)	Medición biométrica fundamental. Hemos demostrado una tendencia a la baja en el IMC o una ralentización en su aumento, justificando el impacto en la prevención de la obesidad infantil.
Aumento de la Autoeficacia para la Práctica Deportiva	Mide un cambio cognitivo. Los resultados respaldan que una mayor autoeficacia en los progenitores y menores incrementa la probabilidad de mantener los hábitos deportivos a largo plazo (sostenibilidad del impacto).
Mejora de la Percepción de Vínculo Familiar	El programa usa el deporte como herramienta social. Un mejor vínculo familiar que contribuye al bienestar emocional y a la salud mental de sus miembros.

9.3. Impacto sobre la Salud de la Población Diana

El Programa Deporte en Familia: M.A.M.I. Deporte justifica su impacto en la salud de la población diana (progenitores y menores) a través de los siguientes mecanismos:

- **Prevención Primaria del Sedentarismo:** Al intervenir en la etapa de iniciación deportiva y en el entorno familiar, el programa crea un entorno activo de forma temprana, el factor más poderoso para prevenir la inactividad crónica y sus consecuencias.
- **Modelado de Roles Saludables:** La participación de la madre genera un efecto multiplicador. Si la madre es activa, los hijos tienen una probabilidad significativamente mayor de serlo. Esto garantiza que el impacto no sea solo durante el programa, sino que se mantenga en el tiempo.
- **Salud Mental y Cohesión Social:** Al ser una actividad familiar y lúdica, reduce el estrés, mejora el estado de ánimo (impacto directo en la salud mental) y fortalece la cohesión familiar, un factor protector clave frente a riesgos psicosociales.
- **Beneficios Específicos para la Mujer:** Fomenta la reincorporación o el inicio de la actividad física en las madres, lo que tiene beneficios directos en su salud ósea, cardiovascular y mental, atacando las barreras de tiempo y rol social.

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

10.1. Innovación Docente

El proyecto inicialmente empieza como un Proyecto de Innovación Docente en la convocatoria de 2013 para los cursos 2013-14 y 2014-15, posteriormente se solicita un segundo Proyecto de Innovación Docente en la convocatoria de 2015 para los cursos 2015-16 y 2016-17. Este proyecto inicial se renovó en cursos sucesivos para fomentar la participación de los alumnos en formación en la AF conjunta familiar.

10.2. Asociación FlusSport Granada

Para darle una continuidad al proyecto, continúa los siguientes años con la asociación juvenil FlusSport, formada por estudiantes de la Universidad de Granada. Cuenta principalmente con alumnos de la Facultad de Ciencias del Deporte y estudiantes de Educación Infantil y Primaria. En esta asociación juvenil, que ofrece actividades deportivas de toda índole, se lleva a cabo la actividad de Deporte en Familia: M.A.M.I. Deporte desde los cursos 2017 hasta 2025.

FlusSport está compuesto por jóvenes alumnos en formación, un equipo de coordinadores y responsables de oficina cuyos objetivos son velar por un buen aprendizaje y bienestar de los usuarios, correcto funcionamiento y desarrollo de las actividades, cuidado de los espacios y fomento de un ambiente agradable entre todos los participantes de FlusSport.

Estos jóvenes representan el futuro de diversos ámbitos profesionales relacionados con el deporte y la Educación Física, desempeñando roles clave en la promoción del bienestar y el desarrollo integral a través de la actividad deportiva en edades de iniciación.

10.3. Programa Deporte en Familia: M.A.M.I. Deporte en Las Gabias (Granada)

Como expansión del proyecto y buscando que sea conocido por más población, se extiende al municipio de Las Gabias en el año 2018 y continúa a día de hoy (curso 2025/2026) con la colaboración de EBONE. Este municipio cuenta con una población actual de 22829 habitantes, siendo 11520 hombres y 11309 mujeres. Analizando la clasificación de la población por grupos de edad muestra que la población joven menor de 15 años representa el 20% del total como población diana para el programa Deporte en Familia: M.A.M.I. deporte.

Cabe destacar que la Asociación de Capitales y Ciudades Europeas del Deporte (ACES Europe), con sede en Bruselas, ha comunicado oficialmente el día 26 de septiembre de 2025 que Las Gabias ha sido reconocida oficialmente como Villa Europea del Deporte 2026 por ACES Europe. Esta candidatura refleja el esfuerzo constante de Las Gabias por consolidarse como un referente deportivo, no solo en Andalucía, sino también a nivel nacional e internacional. La ciudad recibe un galardón internacional que distingue su compromiso con el deporte como motor de salud, inclusión y desarrollo social. La designación reconoce el esfuerzo conjunto de clubes,

asociaciones, deportistas y ciudadanía en la construcción de una comunidad deportiva ejemplar.

Se trata de un reconocimiento internacional que acredita la labor del municipio en la promoción del deporte y la actividad física como ejes centrales de la salud pública, la inclusión social, la sostenibilidad y la calidad de vida.

La candidatura de Las Gabias, presentada por el Ayuntamiento con el respaldo de clubes, asociaciones, federaciones y entidades locales, fue valorada por el comité evaluador de ACES Europe tras analizar las infraestructuras deportivas, el calendario de eventos, los programas de inclusión, las políticas de sostenibilidad y la participación ciudadana. La resolución pone en valor tanto la red de instalaciones municipales actuales, como las que se prevén desarrollar en el futuro y la implicación de la comunidad deportiva en su conjunto (<https://www.lasgabias.es/lasgabias/category/villa-europea-del-deporte/>), (Anexo 3).

Otro hito importante fue que con motivo del Día de la Mujer del 8 de marzo de 2025, se reconoce la labor de María Belén Cueto Martín como promotora del Deporte en Familia y es galardonada en el ámbito deportivo. https://www.instagram.com/p/DG8Y7_uI0w-/?igsh=NHI3angyMGYwM2ti. (Anexo 4).

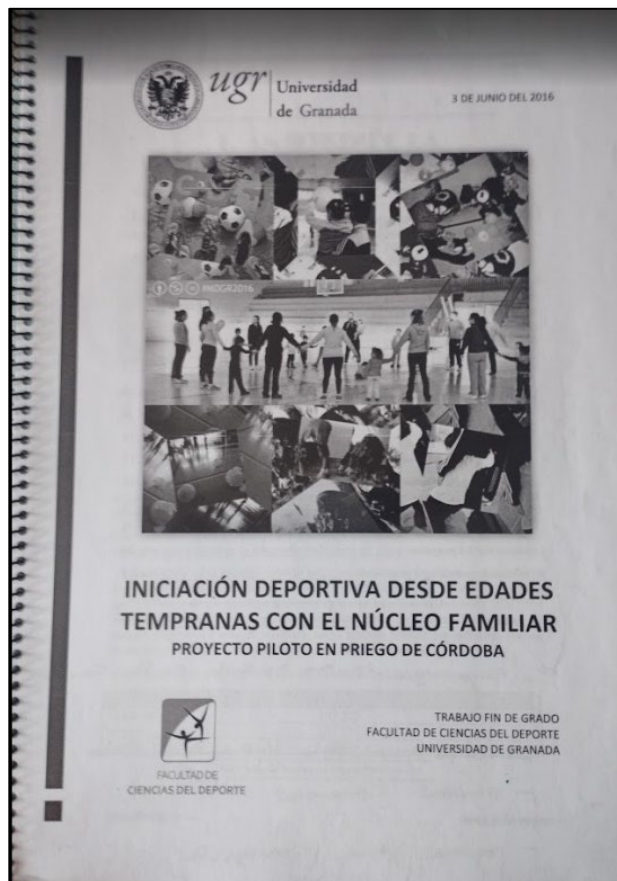
10. 4. Inicio de actividades en EBONE (Anexo 5)

EBONE es una empresa de gestión deportiva con orientación a la innovación y proactividad. Ofrece tanto recursos humanos como materiales para el desarrollo en numerosas localidades, cuenta con una plantilla de más de 1000 profesionales capaces de organizar y planificar los servicios descritos en el Programa Deporte en Familia: M.A.M.I. Deporte uniéndose a otros servicios deportivos, socio – culturales y team-building en todo el territorio nacional. Dispone de un software a medida, así como la formación de profesionales y una fuerte inversión en I+D+i, a través de la Cátedra de Innovación Deportiva Ebone (CIDE) en colaboración con varias Universidades españolas. EBONE considera principal facilitar la conciliación entre la vida laboral y familiar y, para ello, realiza distintas iniciativas a nivel empresarial y deportivo, promocionando las actividades de la AF conjunta descritas en la solicitud.

El programa de actividades deportivas en familia está incluido en el Programa Concilia, que permite a padres e hijos realizar el deporte de su elección al mismo tiempo y en el mismo recinto deportivo. Para los adultos, las actividades a elegir incluyen tonipump, aerocombat, gap, zumba, natación, pádel, entre otras. Para los niños, las opciones incluyen natación, tenis, pádel, esgrima, chiquirritmo, expresión corporal, entre otras. Se ofrecen más de 25 combinaciones posibles para adaptarse a las preferencias de cada familia.

10.5. Programación de actividades en Priego de Córdoba

Gracias a la iniciativa de una estudiante que colaboraba con el proyecto salió adelante la elaboración de un Trabajo Fin de Grado (curso 2015/2016) en la Facultad de Ciencias del Deporte de Granada, resaltando su excelente calificación.



11. PLANTEAMIENTO INNOVADOR Y ORIGINAL

11. 1. Innovación

El planteamiento del Programa Deporte en Familia: M.A.M.I. Deporte, consistente en la AF conjunta por toda la unidad familiar, es innovador y original porque rompe con el enfoque tradicional del fomento deportivo y la lucha contra el sedentarismo, centrándose en la dinámica familiar y el rol de los progenitores como agentes clave del cambio de hábitos.

Esta característica innovadora está pensada para que la familia, como eje promotor de la actividad física, del deporte y de los hábitos saludables esté unida y pueda practicar deporte de manera conjunta.

En otros entornos, en los gimnasios por ejemplo, se plantea la posibilidad de que los progenitores en conjunto o cada uno de los padres/madres de forma individual, practiquen actividad física y puedan dejar a sus hijos en la ludoteca del gimnasio, pero este programa no quiere separarlos, sino que quiere unirlos y que se desarrollen lazos de unión mediante la actividad física y el deporte.

11.2. Originalidad

El proyecto es original, porque permite a la familia iniciarse en muchos deportes y conocer muchos juegos populares que los progenitores y madres practicaban en su infancia y que nunca más lo han hecho, e incluso les permite conocer juegos que sí conoces sus hijos e hijas y ellos no.

Esta iniciación deportiva se plantea para los siguientes deportes: atletismo, baloncesto, balonmano, fútbol, gimnasia artística, gimnasia rítmica, judo, natación y voleibol con el objeto de que la familia conozca algunos aspectos de la técnica, táctica y sobre todo vocabulario específico de ellos. De esta manera los niños y niñas se inician en los diferentes deportes, los conocen y practican y, sin darse cuenta, crean un bagaje motriz que va a perdurar en ellos a lo largo de su vida. Y al mismo tiempo les ofrece la posibilidad de poder decantarse por la práctica concreta de alguno de ellos cuando tengan unos años más.

Lo primordial de este proyecto es crear una adherencia a la actividad física y al deporte y que después de abandonar el deporte en familia sigan tanto los niños y niñas practicándolo. Ese sería el éxito del programa, que en las siguientes etapas del desarrollo y crecimiento siguiesen haciendo deporte.

11.3. Justificación

La justificación de su carácter original e innovador se centra en tres pilares principales: el foco poblacional y de rol, el enfoque metodológico activo y el modelo de intervención intergeneracional.

11.3.1. Foco Poblacional: El Rol Estratégico de los progenitores (Deporte en Familia: M.A.M.I. Deporte)

La innovación radica en reconocer y activar el rol de los padres como la principal palanca de

cambio para el sedentarismo infantil y juvenil.

- **Rompe la Segmentación Deportiva:** La mayoría de los programas se dirigen solo a niños (deporte escolar) o solo a adultos (gimnasios). Deporte en Familia: M.A.M.I. Deporte fusiona estos objetivos, tratando la actividad física como una necesidad compartida dentro de la unidad familiar.
- **Aborda la Desigualdad de Género:** Al poner el foco en la madre, el programa atiende una necesidad social: combatir las barreras que impiden a las mujeres (especialmente madres con hijos pequeños) acceder a la práctica deportiva, debido a la carga de cuidados y responsabilidades. Al integrarla en el programa, se promueve un rol activo para ella y se mejora su propia salud.
- **Principio de Multiplicación de Hábitos:** Se basa en la evidencia de que, si los progenitores son activos, la probabilidad de que los hijos lo sean se multiplica. La innovación no está solo en la actividad, sino en la estrategia de modelado del comportamiento saludable dentro del hogar.

11.3.2. Enfoque Metodológico Activo y Lúdico

La metodología Deporte en Familia: M.A.M.I. Deporte se justifica como original por su diseño práctico y adaptativo:

- **Deporte con Base Lúdico y Vínculo:** Utiliza el juego y el deporte como un vehículo para el disfrute y la cohesión familiar, no solo para el rendimiento físico. Esto diferencia al programa de las estructuras deportivas competitivas.
- **Metodología Activa e Inclusiva:** Las sesiones están diseñadas para que todos los miembros de la familia participen simultáneamente en las mismas actividades, adaptadas a distintos niveles de habilidad. El padre, aunque no esté en el acrónimo principal, suele estar también incluido, reforzando la participación familiar total. La originalidad es su capacidad para eliminar las barreras de edad y nivel físico dentro de un mismo espacio.
- **Iniciación Deportiva No Específica:** En lugar de centrarse en un único deporte, se enfoca en el desarrollo de habilidades motrices básicas y transversales a través de juegos que simulan elementos de varios deportes (atletismo, baloncesto, balonmano, fútbol, gimnasia artística, gimnasia rítmica, judo, natación y voleibol). Esto asegura una iniciación más completa y menos especializada desde la infancia.

11.3.3. Modelo de Intervención Intergeneracional

El programa Deporte en Familia: M.A.M.I. Deporte es un modelo de intervención intergeneracional que justifica su innovación como una herramienta de salud pública y desarrollo social a largo plazo.

- **Impacto Sostenible a largo plazo:** Al generar un hábito familiar y no solo individual, el programa tiene una mayor probabilidad de que el cambio de conducta se mantenga en el tiempo.

- **Inclusión Social:** El deporte se utiliza como un instrumento de encuentro y desarrollo social en el barrio o comunidad, trascendiendo la mera actividad física.

En síntesis, el programa es innovador porque su valor no reside en la actividad física per se, sino en la estrategia psicosocial de usar la unidad familiar y el liderazgo de la madre para crear un entorno de vida activo que combata el sedentarismo de manera efectiva y sostenible.

12. INCLUSIÓN DE CRITERIOS DE SOSTENIBILIDAD Y RELACIÓN CON LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE DE LA AGENDA 2030

El Programa Deporte en Familia: M.A.M.I. Deporte, al enfocarse en fomentar la práctica deportiva en familia (madres, padres e hijos) y luchar contra el sedentarismo infantil, se alinea y justifica su inclusión de criterios de sostenibilidad y relación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 a través de varias dimensiones. Este enfoque integral garantiza que el impacto del proyecto no solo sea sanitario a corto plazo, sino también social, económico y ambiental a largo plazo.

12.1. Dimensión Social: Creación de Capital Humano y Bienestar

El programa contribuye significativamente a la dimensión social de la sostenibilidad, en particular a los siguientes ODS:

ODS 3: Salud y Bienestar

Justificación: El programa aborda la salud desde una perspectiva preventiva y holística, actuando como una intervención no farmacológica contra el sedentarismo y la obesidad infantil y adulta. Fomenta estilos de vida saludables y el bienestar físico y mental de las familias al promover la actividad física regular. Impacta directamente en la salud materna (mejorando la recuperación postparto, reduciendo el riesgo de diabetes gestacional y depresión postparto) y establece patrones de actividad física temprana en los hijos, reduciendo el riesgo de enfermedades no transmisibles a lo largo de la vida.

ODS 5: Igualdad de Género:

Justificación: El foco en la madre (M.A.M.I.) en la iniciación deportiva y la actividad física es clave para la equidad. El programa ayuda a impulsar la inclusión de la mujer en espacios deportivos y a superar la barrera de los cuidados, ya que las sesiones están diseñadas para permitir la participación con el hijo o hija. Utiliza el deporte como herramienta para derribar barreras culturales que limitan el tiempo de ocio y ejercicio de las mujeres, promoviendo la igualdad de oportunidades y el empoderamiento femenino a través del autocuidado y la salud.

ODS 10: Reducción de las Desigualdades:

Justificación: El programa opera bajo criterios de accesibilidad universal, buscando intencionadamente reducir las brechas en el acceso a la actividad física. Si se ofrece a costes bajos o gratuitamente y en localizaciones fácilmente accesibles o a través de formatos presenciales, facilita la inclusión social y la participación deportiva sin distinción socioeconómica, cultural o de origen. Promueve el desarrollo de habilidades y valores en entornos seguros y accesibles para todos los miembros de la familia.

ODS 4: Educación de Calidad:

Justificación: El programa no solo es de ejercicio físico, sino también de educación para la salud y la vida. Imparte conocimientos sobre la importancia de una alimentación saludable, la

técnica correcta de ejercicio y los valores de la convivencia a través del deporte (respeto, cooperación y no discriminación), que son fundamentales para una ciudadanía activa y responsable, contribuyendo a la salud mental y emocional.

12.2. Dimensión Económica: Eficiencia y Ahorro Sanitario

Aunque el impacto primario es social, existen justificaciones económicas indirectas que reflejan un uso sostenible de los recursos públicos:

ODS 8: Trabajo Decente y Crecimiento Económico:

Justificación: Al fomentar una población más sana y activa desde el núcleo familiar, se logra una reducción significativa del gasto sanitario a largo plazo por la prevención de enfermedades crónicas asociadas al sedentarismo (beneficio económico directo para la sanidad pública). Además, el programa puede contribuir a la generación de empleo de calidad al requerir la contratación de profesionales especializados y promover un ambiente propicio para el desarrollo de la industria deportiva inclusiva.

ODS 17: Alianzas para lograr los Objetivos (Complementario):

Justificación: El modelo de sinergias intersectoriales (salud, deporte, comunidad, sector privado) que promueve Deporte en Familia: M.A.M.I. Deporte maximiza la eficiencia de los recursos, demostrando que es un proyecto sostenible financieramente que no depende de una única fuente de financiación o sector, lo cual es un pilar de la gestión económica sostenible.

12.3. Dimensión Ambiental: Conciencia y Optimización de Recursos

La relación se justifica al promover el deporte como una actividad sostenible y generar conciencia de hábitos responsables:

ODS 11: Ciudades y Comunidades Sostenibles y ODS 12: Producción y Consumo Sostenibles:

Justificación: El programa promueve activamente el uso de espacios al aire libre y zonas verdes (parques, jardines, vías pecuarias) para la práctica deportiva familiar, optimizando el uso de infraestructuras existentes sin costos ni consumos energéticos añadidos y fomentando el disfrute del entorno urbano sostenible. Además, se utiliza para concienciar a las familias sobre estilos de vida sostenibles que incluyen el consumo responsable de agua y energía, y la alimentación sana y sostenible (reducción de residuos y productos ultraprocesados), vinculando la salud personal con la salud del planeta.

En resumen, el Programa Deporte en Familia: M.A.M.I. Deporte de actividad física conjunta actúa como un vehículo para el cambio social a través del deporte, con un impacto directo en el bienestar, la igualdad y la inclusión, siendo estos pilares esenciales de la Agenda 2030.

Este vídeo describe cómo el programa M.A.M.I. Deporte fomenta la práctica deportiva en

familia para combatir el sedentarismo infantil: HDL MAMI, un programa granadino que fomenta el deporte en familia para motivar a los hijos.

<https://www.youtube.com/watch?v=FEDOXJm8GdQ>



REFERENCIAS

- Bull, FC; Al-Ansari, SS.; Biddle, S; Borodulin, K.; Buman, MP.; Cardon, G. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54 (24), 1451-1462
- Burgueño-Menjíbar, R., Morales-Ortíz, E., Macarro-Moreno, J., Medina-Casaubón, J., & Cueto-Martín, B. (2020). Effects of the “MAMI Deporte®” family sports program on parents’ motivation towards sport participation: a randomized controlled intervention. *Sustainability*, 12(18), 7477. <https://doi.org/10.3390/su12187477>
- Cueto-Martín, B., Cruz Márquez, J. C., Morales Ortiz, E., & Pérez Díaz, C. (2018). Effect of joint physical activity on the physical condition of parents and children. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(2), 415-429. <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.132.12>
- Cueto-Martín, B., De la Cruz-Márquez, J. C., Burgueño-Menjíbar, R., & García-Mármol, E. (2024). Efficacy of physical activity shared between parents and children to improve sports initiation in the MAMI deporte® program. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1372664. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1372664>
- Cueto-Martín, B., Morales Ortiz, E., Burgueño, R., & Medina Casaubón, J. (2017). MAMI Deporte: Una Metodología Activa para la Mejora de la Iniciación al Deporte. Estudio Preliminar. *Journal of Sport & Health Research*, 9(1), 121-128.
- Ortega, F.B.; Ruiz, J.R.; Castillo, M.J.; Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32 (1), 1-11.
- Ruiz, J.R.; Castro-Piñero, J.; Artero, E.G.; Ortega, F.B; Sjöström, M.; Suni, J. (2009). Predictive validity of health-related fitness in youth: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 43 (12), 909-923.
- Ruiz, J. R., Castro-Piñero, J., España-Romero, V., Artero, E. G., Ortega, F. B., Cuenca, M. M., ... & Castillo, M. J. (2011). Field-based fitness assessment in young people: the ALPHA health-related fitness test battery for children and adolescents. *British Journal of Sports Medicine*, 45 (6), 518-524.

ANEXO 1. RESULTADOS CIENTÍFICOS. PUBLICACIONES. APORTACIONES A CONGRESOS

1. Proyectos de innovación docente obtenidos

– Investigador principal: Cueto-Martín. B. Número de investigadores participantes: 9. Grado de responsabilidad del solicitante: Coordinadora. Título del proyecto: Metodología Activa para la Mejora de la Iniciación al Deporte (M.A.M.I. Deporte). 1ª Edición. Código 13-79. Entidad financiadora: Universidad de Granada. Tipo de convocatoria: Nacional. Entidades participantes: Facultad de Ciencias del Deporte. Duración: Del 15/10/2013 al 01/07/2015. Curso 2013/2014 y 2014/15.

– Investigador principal: Cueto-Martín. B. Número de investigadores participantes: 11. Grado de responsabilidad del solicitante: Coordinadora. Título del proyecto: Metodología Activa para la Mejora de la Iniciación al Deporte (M.A.M.I. Deporte). 2ª Edición. Código 15-83. Entidad financiadora: Universidad de Granada. Tipo de convocatoria: Nacional. Entidades participantes: Facultad de Ciencias del Deporte. Duración: Del 28/09/2015 al 07/07/2017. Curso 2015/16 y 2016/17.

2. Registro de marca

Título de Registro de Marca de MAMI DEPORTE® con el distintivo denominativo y N° 3.659.176

3. Publicaciones en revistas internacionales indexadas en el Journal Citation Report (JCR)

– Cueto-Martín, B., Morales Ortiz, E., Burgueño, R., & Medina Casaubón, J. (2017). MAMI Deporte: Una Metodología Activa para la Mejora de la Iniciación al Deporte. Estudio Preliminar. *Journal of Sport & Health Research*, 9(1), 121-128.

– Cueto-Martín, B., Cruz Márquez, J. C., Morales Ortiz, E., & Pérez Díaz, C. (2018). Effect of joint physical activity on the physical condition of parents and children. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(2), 415-429. <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.132.12>

– Burgueño-Menjíbar, R., Morales-Ortiz, E., Macarro-Moreno, J., Medina-Casaubón, J., & Cueto-Martín, B. (2020). Effects of the “MAMI Deporte®” family sports program on parents’ motivation towards sport participation: a randomized controlled intervention. *Sustainability*, 12(18), 7477. <https://doi.org/10.3390/su12187477>

– Cueto-Martín, B., De la Cruz-Márquez, J. C., Burgueño-Menjíbar, R., & García-Mármol, E. (2024). Efficacy of physical activity shared between parents and children to improve sports initiation in the MAMI deporte® program. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1372664. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1372664>

4. Capítulos de libros

– Cueto-Martín B. Título: Metodología Activa para la Mejora de la Iniciación al Deporte: MAMI DEPORTE®. Entidad organizadora: Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de

Granada. Título del congreso: III Congreso Internacional en Investigación y Didáctica de la Educación. Física - ADDIJES. Página inicial: 820. Final: 834. Lugar de celebración: Granada (España). Fecha de celebración: Del 15 al 16 de marzo de 2018. ISBN: 978-84-09-01866-6.

– Cueto-Martín B., Burgueño-Menjíbar, R., Morales Ortiz, E. y Medina Casaubón, J. Título del capítulo: “Metodología Activa para la Mejora de la Iniciación al Voleibol”. Clave: CL Editorial: Wanceulen. Editores: Pedro Jesús Ruiz Montero y Antonio Baena Extremera. Página inicial: 307, Final: 340. País de publicación: España. Año de publicación: 2019. ISBN: 978-84-17964-13-9.

5. Aportaciones a Congresos Internacionales

– Cueto-Martín, M.B., Morales Ortiz, E.; Burgueño, R. y Medina Casaubón, J. Título de la aportación: “M.A.M.I. DEPORTE: Una Metodología Activa para la Mejora de la Iniciación al Deporte. Estudio preliminar”. Entidad organizadora: Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Granada. Título del congreso: II Congreso Internacional en investigación y didáctica de la Educación Física ADDIJES. Ámbito del congreso: Internacional. Tipo de participación: Comunicación oral. Lugar de celebración: Granada (España). Fecha de celebración: Del 23 al 24 de marzo de 2017.

– Cueto-Martín, M.B., Cañadas Campaña, S. y Mastrogiuseppe Iglesias, N. Título de la aportación: “M.A.M.I. DEPORTE”. Entidad organizadora: Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Granada. Título del congreso: III Congreso Internacional en investigación y didáctica de la Educación Física - ADDIJES. Ámbito del congreso: Internacional. Tipo de participación: Ponencia Invitada. Lugar de celebración: Granada (España). Fecha de celebración: Del 15 al 16 de marzo de 2018.

– Cueto-Martín, B., Morales Ortiz, E., Mastrogiuseppe Iglesias, N. y Maldonado Vendrell, L. Título de la aportación: “M.A.M.I. DEPORTE EN LA ESCUELA”. Entidad organizadora: Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Granada. Título del congreso: IV Congreso Internacional en Investigación y Didáctica de la Educación Física - ADDIJES. Ámbito del congreso: Internacional. Tipo de participación: Ponencia Invitada. Lugar de celebración: Granada (España). Fecha de celebración: Del 28 al 29 de marzo de 2019.

– Cueto-Martín, B. Título de la aportación: “MAMI DEPORTE”. Entidad organizadora: Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Granada. Título del congreso: V Congreso Internacional en Investigación y Didáctica de la Educación Física - ADDIJES. Ámbito del congreso: Internacional. Lugar de celebración: Granada (España). Fecha de celebración: Del 19 al 20 de marzo de 2020.

– Cueto Martín, B. y Cabello López, A. Título de la aportación: “MAMI DEPORTE”. Entidad organizadora: Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Granada. Título del congreso: VI Congreso Internacional en Investigación y Didáctica de la Educación Física - ADDIJES. Ámbito del congreso: Internacional. Tipo de participación: Taller. Lugar de celebración: Granada (España). Fecha de celebración: Del 23 al 25 de marzo de 2022.

6. Aportaciones a congresos nacionales

– Cueto-Martín, M.B., Burgueño, R., Morales-Ortiz, E. y Medina-Casaubón, J. Título de la aportación: “Metodología Activa para la Mejora de la Iniciación al Voleibol”. Entidad organizadora: Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Granada. Título del congreso: I Congreso

Internacional sobre Metodologías Activas, Modelos de Enseñanza-Aprendizaje e Investigación en Ciencias de la Educación y del Deporte. Ámbito del congreso: Internacional. Tipo de participación: Comunicación. Lugar de celebración: Granada (España). Fecha de celebración: Del 29 al 30 de noviembre de 2018.

– Cueto-Martín, B. Título de la aportación: MAMI Deporte®. La importancia de la iniciación deportiva. Entidad organizadora: Vicerrectorado de Extensión Universitaria y Patrimonio de la Universidad de Granada. Título del congreso: celebración del día Internacional de la Mujer y la Niña en la ciencia 2023. Ámbito del congreso: Nacional. Tipo de participación: Conferencia. Lugar de celebración: Granada (España). Fecha de celebración: Del 6 al 11 de febrero de 2023.

– Cueto-Martín, B. Título de la aportación: MAMI Deporte®. La importancia de la iniciación deportiva. Entidad organizadora: Unidad de Cultura Científica del Vicerrectorado de Extensión Universitaria, Patrimonio y Relaciones Institucionales de la Universidad de Granada. Título del congreso: celebración del día Internacional de la Mujer y la Niña en la ciencia 2024. Ámbito del congreso: Nacional. Tipo de participación: Conferencia. Lugar de celebración: Granada (España). Fecha de celebración: Del 8 al 9 de febrero de 2024.

– Cueto-Martín, B. Título de la aportación: MAMI Deporte®. La importancia de la iniciación deportiva. Entidad organizadora: Unidad de Cultura Científica del Vicerrectorado de Extensión Universitaria, Patrimonio y Relaciones Institucionales de la Universidad de Granada. Título del congreso: celebración del día Internacional de la Mujer y la Niña en la ciencia 2024. Ámbito del congreso: Nacional. Tipo de participación: Conferencia. Lugar de celebración: Granada (España). Fecha de celebración: Del 8 al 9 de febrero de 2024.

ANEXO 2. IMPACTO SOCIAL. RESULTADOS DIVULGATIVOS Y CANALES DE DIVULGACIÓN DEL PROGRAMA M.A.M.I. DEPORTE

1. Prensa escrita

Ideal (2/10/2013):

<http://www.ideal.es/miugr/noticias/ofrece-deporte-gratis-ninas-201310021054.html>

Ideal (13/10/2014):

<http://deportebase.ideal.es/mas-dxt-base/multideporte/3495-el-programa-mami-deporte-abre-la-universidad-a-los-peques-de-la-casa.html>



Granada Hoy (08/10/2014):

<http://www.gradahoy.com/article/deportes/1872737/nueva/edicion/mami/deporte/la/ugr.html>



Granada Digital (15/05/2014):

<http://www.gradadigital.es/mami-un-programa-granadino-que-fomenta-el-deporte-en-familia-para-motivar-los-hijos/>



Noticia del periódico Ideal de Granada (26/10/2018):



2. Radiodifusión

Radio Nacional de España (19/5/2014):

<http://www.rtve.es/m/alacarta/audios/somos-progenitores/somos-progenitores-38-mami-deporte-educando-ejemplo-27-05-14/2584106/?media=rne>



Onda Local de Andalucía (24/10/2014):

<http://www.emartv.es/2014/10/24/hacer-deporte-en-familia-es-un-pequeno-gesto-que-multiplica-las-posibilidades-de-que-los-ninos-y-ninas-continuen-practicando-deporte-cuando-sean-adultos-belen-cueto-coordinadora-de/>

Oferta Deportiva Temporada 2025-2026, Complejo Deportivo de Las Gabias (14/08/2025):

<https://www.lasgabiasdesdeporte.com/2025/08/oferta-deportiva-temporada-2025-2026.html>

3. Documentales en televisión e Internet

Historias de luz (15/5/2014):

<http://www.historiasdeluz.es/historia-del-dia/educacion/noticias-andalucia-deporte-familia-mami>
<https://www.youtube.com/watch?v=FEDOXJm8GdQ>

En este documento gráfico el Decano de la Facultad de Ciencias del Deporte, en los años 2013-2016, respalda personal e institucionalmente el programa M.A.M.I. Deporte expresando una

reflexión académica y metodológica sobre el programa: “a través de las deportistas que hemos entrenado sabemos que las mujeres, pero también los hombres están bastante influidos cuando son jóvenes en la práctica del deporte en función de la percepción y la postura que tuvieron sus padres, pero especialmente su madre”.



Salud al Día (25/6/2014 y emisión 19/10/2014 min. 40-43):

<http://alacarta.canalsur.es/television/video/leche-materna/2487586/33>

I Workshop Mujeres Investigadoras Innovan (17/06/2021):

<https://www.sonpioneras.es/pioneras/belen-cueto-martin/>



Noche Europea de los Investigadores (26/09/2025):

<https://lanochedelosinvestigadores.fundaciondescubre.es/actividades/m-a-m-i-deporte/>



M.A.M.I. Deporte

Organiza: UGR. Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (IMUDS)

Granada
26/09/2025 21:35

■ Microencuentro
Ciencias del deporte

Acceso libre

4. Noticias UGR

Noticias UGR (02/10/2013):

<https://canal.ugr.es/prensa-y-comunicacion/notas-de-prensa/mami-deporte-todos-los-viernes-por-la-tarde-en-la-ugr/>



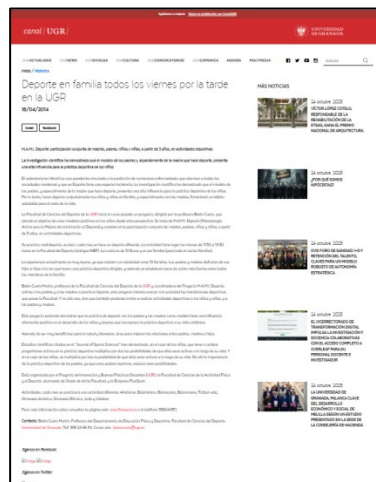
Noticias UGR (11/04/2014):

<https://canal.ugr.es/prensa-y-comunicacion/notas-de-prensa/mami-deporte-participacion-conjunta-de-madres-progenitores-ninos-y-ninas-a-partir-de-3-anos-en-actividades-deportivas-la-investigacion-cientifica-ha-demostrado-que-el-modelo-de-los-progenitores-y-especialmente-de/>



Noticias UGR (18/04/2014):

<https://canal.ugr.es/prensa-y-comunicacion/notas-de-prensa/deporte-en-familia-todos-los-viernes-por-la-tarde-en-la-ugr/>



Noticias UGR (06/10/2014):

http://secretariageneral.ugr.es/pages/tablon/*/noticias-canal-ugr/nueva-edicion-de-mami-deporte-en-la-ugr

Noticias UGR (15/01/2015):

http://secretariageneral.ugr.es/pages/tablon/*/noticias-canal-ugr/deporte-en-familia-todos-los-viernes-por-la-tarde-en-la-ugr-3

Noticias UGR (30/09/2015):

<https://canal.ugr.es/prensa-y-comunicacion/notas-de-prensa/deporte-en-familia-todos-los-viernes-por-la-tarde-en-la-ugr-2/>



Noticias UGR (06/10/2016):

<https://canal.ugr.es/noticia/deporte-familia-todos-los-viernes-la-tarde-la-ugr/>



Noticias UGR (03/11/2017):

<https://canal.ugr.es/noticia/deporte-familia-mami-deporte/>

canal | UGR | UNIVERSIDAD DE GRANADA

USACTUALIDAD USNEWS USVIDEOS USGALERIA USCONVOCATORIAS USOPINION AGENDA MULTIMEDIA

Inicio / UGRActualidad

Deporte en familia todos los viernes por la tarde en la Facultad de Ciencias del Deporte de la UGR

03/11/2017

Ver | Notificar

M.A.M.I. Deporte (Metodología Activa para la Promoción de la Inclusión en el Deporte)

Profesor D.D. Escuelas Deportivas, de la Facultad de Ciencias del Deporte de la UGR, continúa con el desarrollo del novedoso proyecto impulsado por la profesora Beatriz Cuello. M.A.M.I. Deporte (Metodología Activa para la Promoción de la Inclusión en el Deporte) es un modelo que busca mejorar la salud y el bienestar de la familia a través de la práctica deportiva de la mano de sus figuras paternas, especialmente, la madre.

Este proyecto **M.A.M.I. Deporte** es un paradigma vinculado a la producción de numerosos enfoques que abarcan a todas las sociedades modernas que en España tiene una especial incidencia. Los investigadores científicos han demostrado que el modelo de los padres, y especialmente de la madre que hace deporte, presenta una alta influencia para la práctica deportiva de los niños. Por lo tanto, hacer deporte conjuntamente los niños y niñas en familia, y especialmente con los padres, favorecerá un hábito saludable para el resto de la vida.

Esta actividad consiste en la **participación conjunta de madres, padres, niñas y niños**, a partir de 3 años, en actividades deportivas. Este modelo tiene una influencia altamente positiva en el desarrollo de los niños y niñas. Además de ser muy beneficioso para la salud y bienestar, sirve para mejorar las relaciones entre todos los miembros de la familia.

En M.A.M.I. Deporte se practica **multideporte**, es decir, cada mes se hace un deporte diferente. La actividad tiene lugar **los viernes de 17:30 a 18:30 horas** en la Facultad de Ciencias del Deporte. Los cursos se de 18 cursos para los alumnos y 90 para los no matriculados, por familias para todo el núcleo familiar.

Estudios científicos citados en el "Journal of Sports Sciences" han demostrado, en el caso de los niños, que **tener a ambos progenitores activos en la práctica deportiva multiplica por dos las posibilidades de que ellos sean activos a lo largo de su vida** y en el caso de las niñas, se multiplican por tres las posibilidades de que ellas sean activas a lo largo de su vida. De ahí la importancia de la práctica deportiva de los padres, que que unos padres activos reducen esas posibilidades.

Actividades: cada mes se practican Atletismo, Béisbol, Baloncesto, Fútbol-sala, Gimnasia Artística, Gimnasia Rítmica, Judo y Vóley.

Para más información: www.fuap@ugr.es o en el teléfono: 958244351.

Equipo de la Facultad de Ciencias del Deporte

MÁS NOTICIAS USACTUALIDAD

- 24 octubre 2025 VICTOR LÓPEZ CORTÉS, RESPONSABLE DE LA REMEDIACIÓN DE LA ETIAS, GANA EL PREMIO NACIONAL DE ARQUITECTURA
- 24 octubre 2025 XVII FORO DE SANIDAD+D+Y RETENCIÓN DEL TALENTO: CLAVES PARA UN MODELO ROJITO DE AUTÓNOMA ESTRATÉGICA
- 24 octubre 2025 EL VICERRECTORADO DE TRANSFORMACIÓN DIGITAL IMPULSA LA INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA COLABORATIVAS CON EL ACCESO COMPLETO A OMBLEAF PARA SU PERSONAL DOCENTE E INVESTIGADOR
- 24 octubre 2025 LA UNIVERSIDAD DE GRANADA, MELILLA CLAVE DEL DESARROLLO ECONÓMICO FISCAL DE MELILLA SIGUN UN ESTUDIO PRESENTADO EN LA SIDA DE LA COMISIÓN DE HACIENDA
- 24 octubre 2025 LA UNIVERSIDAD DE GRANADA PARTICIPA EN LA I+D+i EN LA RED ENHIE EN MALTA

Noticias UGR (24/10/2018):

<https://canal.ugr.es/noticia/deporte-familia-los-viernes-en-la-facultad-de-ciencias-del-deporte/>

canal | UGR | UNIVERSIDAD DE GRANADA

USACTUALIDAD USNEWS USVIDEOS USGALERIA USCONVOCATORIAS USOPINION AGENDA MULTIMEDIA

Inicio / UGRActualidad

Practica deporte en familia todos los viernes por la tarde en la Facultad de Ciencias del Deporte

24/10/2018

Ver | Notificar

Atletismo, Baloncesto, Balonvolea, Balonmano, Fútbol-sala, Gimnasia Artística, Gimnasia Rítmica, Judo, Natación y Vóley

Profesor D.D. Escuelas Deportivas, de la Facultad de Ciencias del Deporte de la UGR, continúa con el desarrollo del novedoso proyecto impulsado por la profesora Beatriz Cuello. M.A.M.I. Deporte (Metodología Activa para la Promoción de la Inclusión en el Deporte) es un modelo que busca mejorar la salud y el bienestar de la familia a través de la práctica deportiva de la mano de sus figuras paternas y madres.

Esta actividad consiste en la **participación conjunta de madres, padres, niñas y niños**, a partir de 3 años, en actividades deportivas. Este modelo tiene una influencia altamente positiva en el desarrollo de los niños y niñas. Además de ser muy beneficioso para la salud y bienestar, sirve para mejorar las relaciones entre todos los miembros de la familia.

Estudios científicos citados en el "Journal of Sports Sciences" han demostrado, en el caso de los niños, que **tener a ambos progenitores activos en la práctica deportiva multiplica por dos las posibilidades de que ellos sean activos a lo largo de su vida** y en el caso de las niñas, se multiplican por tres las posibilidades de que ellas sean activas a lo largo de su vida. De ahí la importancia de la práctica deportiva de los padres, que que unos padres activos reducen esas posibilidades.

La actividad de M.A.M.I. Deporte se lleva a cabo todos los viernes de 17:30 a 18:30 horas, en la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada. Cada mes se practica un deporte diferente para hacer más atractivo la actividad. Los cursos comienzan el día 24 de octubre y finalizan en noviembre todos los núcleos familiares (madres, padres, niñas y niños), sin importar el número de miembros que asisten. Actualmente los cursos se realizan en periodos de 2 meses.

Todas las actividades que se practican son: Atletismo, Baloncesto, Balonvolea, Balonmano, Fútbol-sala, Gimnasia Artística, Gimnasia Rítmica, Judo, Natación y Vóley.

Para más información: www.fuap@ugr.es o en el teléfono: 958244351.

MÁS NOTICIAS USACTUALIDAD

- 24 octubre 2025 VICTOR LÓPEZ CORTÉS, RESPONSABLE DE LA REMEDIACIÓN DE LA ETIAS, GANA EL PREMIO NACIONAL DE ARQUITECTURA
- 24 octubre 2025 XVII FORO DE SANIDAD+D+Y RETENCIÓN DEL TALENTO: CLAVES PARA UN MODELO ROJITO DE AUTÓNOMA ESTRATÉGICA
- 24 octubre 2025 EL VICERRECTORADO DE TRANSFORMACIÓN DIGITAL IMPULSA LA INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA COLABORATIVAS CON EL ACCESO COMPLETO A OMBLEAF PARA SU PERSONAL DOCENTE E INVESTIGADOR
- 24 octubre 2025 LA UNIVERSIDAD DE GRANADA, MELILLA CLAVE DEL DESARROLLO ECONÓMICO FISCAL DE MELILLA SIGUN UN ESTUDIO PRESENTADO EN LA SIDA DE LA COMISIÓN DE HACIENDA
- 24 octubre 2025 LA UNIVERSIDAD DE GRANADA PARTICIPA EN LA I+D+i EN LA RED ENHIE EN MALTA

Noticias UGR Docencia en Red (13/06/2018):

<https://canal.ugr.es/noticia/video-docencia-red-m-m-i-deporte-familia/>

The screenshot shows a news article on the UGR website. The main headline is "VIDEO Docencia en Red: M.A.M.I. Deporte en familia" dated 13/06/2018. The article text discusses the "Docencia en Red" project coordinated by Professor Belén Cueti-Martín, aimed at promoting family sports. It mentions that the project involves a methodology of active participation and that the first phase is the initiation of sports. A video player is embedded in the article. To the right, there is a "MÁS NOTICIAS" section with several article thumbnails and titles, such as "EL ALTIPLANO DE GRANADA IMPULSA EL PROYECTO DE BOMBAS SOLARES MÁS GRANDE DEL MUNDO CON TECNOLOGÍA DE LA UGR" and "INVESTIGADORES DE LA UGR IDENTIFICAN MECANISMOS CLAVE INVOLUCRADOS A ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS Y PSIQUIÁTRICAS".

Noticias UGR (10/01/2019):

<https://canal.ugr.es/noticia/m-a-m-i-deporte-en-familia/>

The screenshot shows a news article on the UGR website. The main headline is "Practica deporte en familia todos los viernes por la tarde en la Facultad de Ciencias del Deporte" dated 10/01/2019. The article describes the "M.A.M.I. Deporte" project, which offers family sports sessions every Friday from 17:30 to 19:30 hours. It lists various sports like Athletics, Badminton, Basketball, and Judo. The text emphasizes the benefits for family relationships and the role of parents and grandparents. A video player is embedded in the article. To the right, there is a "MÁS NOTICIAS" section with several article thumbnails and titles, such as "VÍCTOR LÓPEZ COTELO, RESPONSABLE DE LA REHABILITACIÓN DE LA ETSAG, GANA EL PREMIO NACIONAL DE ARQUITECTURA" and "XVIII FORO DE SANIDAD: I+D+I RETENCIÓN DEL TALENTO, CLAVES PARA UN MODELO ROBUSTO DE AUTONOMÍA ESTRATÉGICA".

7. Otros canales de divulgación:

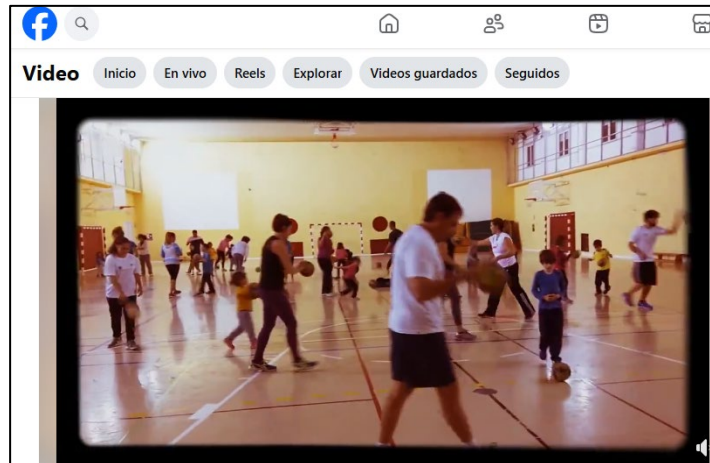
FlusSport:

MAMI DEPORTE desde FlusSport G.D. (2023):

<https://www.flussport.es/pagina-nueva/mami-deporte/>

FlusSport:

<https://es-es.facebook.com/flussport>



AMPA La Caleta:

http://www.ampalacaleta.org/PHP/p_documento.php?id=643

Timelap Esther Morales (20/02/2015):

<https://www.dropbox.com/s/nntcyecrgex3tk6/timelapse%20mamideporte%20480p.mp4?dl=0>

ANEXO 3. PROMOCIÓN DEL DEPORTE EN FAMILIA EN EL AYUNTAMIENTO DE LAS GABIAS



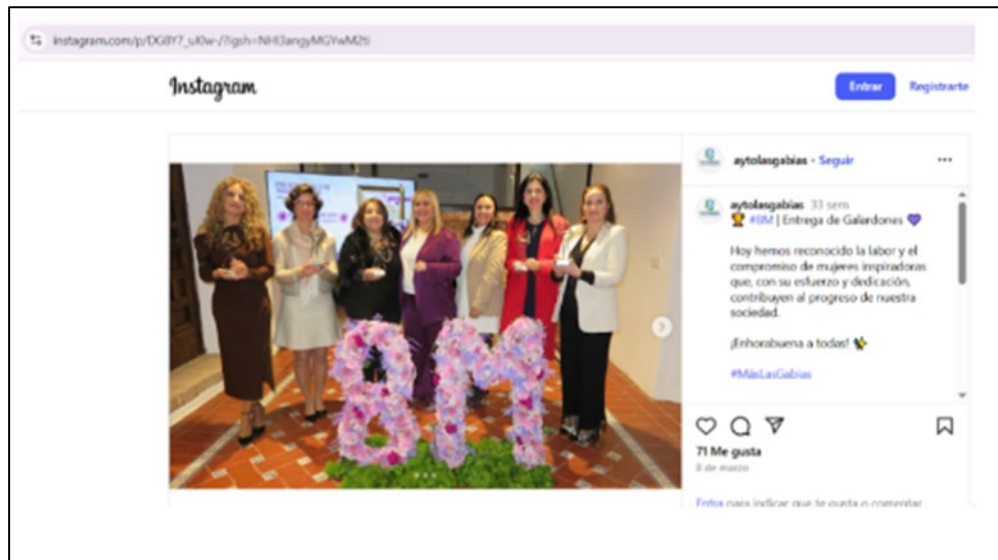
• ACTIVIDADES DIRIGIDAS, (Clases Gimnasio):

ACTIVIDADES DIRIGIDAS	DÍAS	HORAS	Con carnet Deportivo	
			Deportivo	Sin carnet Deportivo
FITNESS + Gimnasio	L-M-X-J-V	9:30 a 18h	25 €	30 €
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	M-J	11:00	20 €	24 €
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	L-X-V	19:00	22 €	28 €
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	L-X-V	17:00	22 €	28 €
CICLO INDOOR	M-J	9:30	20 €	24 €
CICLO INDOOR	L-X	20:15	20 €	24 €
PILATES	L-X-V	11:00	22 €	28 €
PILATES - Embarazadas-	L-X-V	17:00	22 €	28 €
PILATES	L-X-V	19:00	22 €	28 €
PILATES	L-X-V	20:00	22 €	28 €
PILATES	M-J	11:00	20 €	24 €
PILATES	M-J	18:00	20 €	24 €
PILATES	M-J	19:00	20 €	24 €
PILATES	M-J	20:00	20 €	24 €
YOGA	M- J	9:30	20 €	24 €
YOGA	M- J	17:00	20 €	24 €
YOGA	L-X-V	9:30	22 €	28 €
DEPORTE EN FAMILIA	Viernes	16:00	10 €	13 €
Iniciación Deportiva	L-X	16:00	10 €	13 €
ENVEJECIMIENTO ACTIVO +50	L-X-V Gabia	10:30	12 €	22 €
ENVEJECIMIENTO ACTIVO +50	L-X-V Hjar	11:45	12 €	22 €

ANEXO 4. GALARDÓN DEL DEPORTE DÍA DE LA MUJER LAS GABIAS 2025

Día de la Mujer del 8 de marzo de 2025:

https://www.instagram.com/p/DG8Y7_ul0w-/?igsh=NHI3angyMGYwM2ti



ANEXO 5. PROMOCIÓN EBONE. DEPORTE EN FAMILIA

<https://drive.google.com/file/d/1mFPyBy17hXKBAwQRKcm8ZWBbHaN30PWV/view>

Página 65.

DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD 01 02 03 04 05			
ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN FAMILIA			
CATEGORÍA	DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.	PARTICIPANTES	20 (10 menores/10 adultos) en Yoga y hasta 30 (15 menores/15 adultos) en el resto de actividades.
LUGAR	Logroño.	WEB	https://www.logronodeporte.es/
NOMBRE/ EMAIL	Elisa Ortega / eortega@ebone.es	FUENTE Y RECURSOS	https://www.elbalcondemateo.es/actividades-de-logrono-deporte-para-ninos/
ASPECTOS DESTACADOS		DESCRIPCIÓN GENERAL	
<p>Esta actividad tiene como objetivo principal la introducción de los menores a la actividad física, al mismo tiempo que proporciona a las familias la oportunidad de conciliar el cuidado de los niños con la práctica deportiva. Además, promueve el compartir espacios y horarios entre familiares.</p>		<p>Estas actividades están incluidas en el Programa Concilia, que permite a padres e hijos realizar el deporte de su elección al mismo tiempo y en el mismo recinto deportivo. Para los adultos, las actividades a elegir incluyen tonipump, aerocombat, gap, zumba, natación, pádel, entre otras. Para los niños, las opciones incluyen natación, tenis, pádel, esgrima, chiquiritmo, expresión corporal, entre otras. Se ofrecen más de 25 combinaciones posibles para adaptarse a las preferencias de cada familia.</p>	

ANEXO 6. MATERIAL GRÁFICO

Todas las imágenes, fotografía, y documentos cuentan con el debido consentimiento de los participantes para su difusión con fines de divulgación e investigación estando aprobado el protocolo por el **Comité de ética de la UGR con el número de registro 322/CEIH/2017.**

Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 4

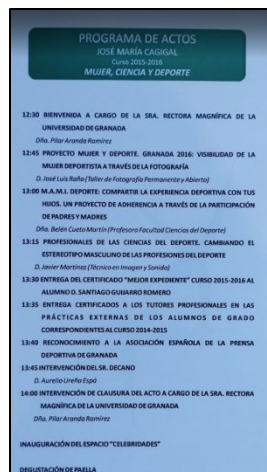
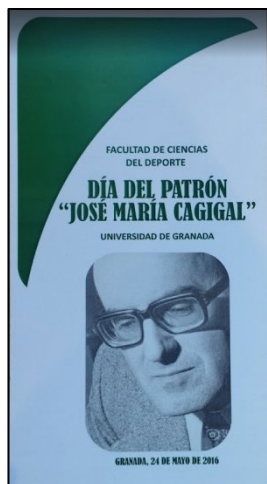


Material de difusión del Proyecto Deporte en Familia: MAMI Deporte

Primer cartel de M.A.M.I. DEPORTE (curso 2013-14)



Festividad del Patrón en la Facultad de Ciencias del Deporte (24/05/2016)



Póster de M.A.M.I. DEPORTE (2018)



Cartelería de M.A.M.I. Deporte en Las Gabias (curso 2018/2019)

Flyer, anverso, de MAMI Deporte en Las Gabias (curso 2018/2019)

Familias (Judo)	32 € / Mes
Carnet Deportivo	
Familias (Judo)	35 € / Mes
Sin Carnet Deportivo	
Miembro añadido	5 € / Mes

Flyer, reverso, de MAMI Deporte en Las Gabias (curso 2018/2019)

PADEL	C.SMASH PADEL 615571986	MULTIDPORTES	DE 4 A 9 AÑOS Martes y Jueves 17:30h 100€/120€/año
INICIACION	Lun., Miérc. y Vier. 16 - 19h	Matricula 5 €	
MEDIO	Mart. y Juev. 16-19h Miérc. 20 - 22h	Infantil 15 €	TENIS C.TENIS SAMOS 687842581
AVANZADO	Lunes y Martes 20 - 22h	Adulto 20 €	+ 4 AÑOS Martes y Jueves 17:00h 25 €/mes
		Bono 4 17 €	
		Bono 8 28 €	
		Clase individual 15 €	
ATLETISMO	C.A. HUELLAS BLAL 658771701		PATINAJE C. ROLER GRANADA 665419319
TODAS LAS CATEGORIAS	Lun, Mart, Mx, Jue. 18 a 20h		3 A 4 AÑOS Sábados 11:00 - 13:00h 20€/25€/mes
GOLF	Granada Club de Golf 958584436		Todas las edades Martes 17h y Sábado 11:00h 20€/25€/mes
+ 6 AÑOS	Sabado 12:00h Campo de Golf Las Gabias Gratis		Adultos Mart. Vier. 17h y Sábados 11h 20€/25€/mes
ADULTOS	Sabado 10:00h Campo de Golf Las Gabias 25€/mes		MAMI DEPORTE www.FLUSSPORT.es
HOCKEY	C.H SIERRA NEVADA 636063228		+ 3 AÑOS Viernes 17:30 - 19:30h 32€ / 35€ / mes *
PREBENIAMIN A INFANTIL	Lunes y Miércoles de 17:30 a 19:00h 20€/mes		* Incluye a 3 miembros por la familia. A partir de 10 años.
Información: Piscina Municipal 958574517		www.lasgabias.es @DxtsLasGabias	

Premio del público al proyecto Family Fit en el IV Foro de Emprendimiento UGR (marzo 2019)



Cartelería de Deporte en Familia en Las Gabias con motivo del I Plan Local de Salud (mayo 2019)



Cartelería de MAMI DEPORTE, Deporte en Familia en la Facultad de Ciencias del Deporte (curso 2021/2022)

¿EN QUÉ CONSISTE MAMIDEPORTE?

Mamideporte es una actividad destinada a fomentar el deporte en familia, en ella participan de forma conjunta padres, madres, hijos e hijas.
¿Qué mejor forma de iniciar a los niños en el deporte que de la mano de sus padres?

TODOS LOS VIERNES

MAMIDEPORTE

DISFRUTA DEL DEPORTE EN FAMILIA

PRECIOS

SOCIOS	- 23€/MES
TARIFA GENERAL	- 24€/MES
MIEMBRO AÑADIDO	- 5€/MES
DÍA SUELTO SOCIO	- 14€/MES
DÍA SUELTO TARIFA GENERAL	- 10€/MES

PRECIO ESTÁNDAR PARA FAMILIAS DE 3 COMPONENTES

17:30-19:30

Info@fluxsport.es | fluxsportgd | 958 244 331

Cartelería de MAMI DEPORTE, Deporte en Familia en la Facultad de Ciencias del Deporte (curso 2022/2023)



Cartelería de Deporte en Familia en Las Gabias (curso 2023/2024)



Cartelería de Deporte en Familia en Las Gabias (curso 2024/2025)



Cartelería de Deporte en Familia en Las Gabias (inicio 3 de octubre de 2025)



Fotos cedidas por un padre participante en el Programa

Fotos Fin de Temporada 2013/14

https://www.dropbox.com/sh/vn30czldxcdj6h2/AAATHnhOdpj5nfHe0Pkd_2ewa

Fotos Pista de hielo (23/01/2015)

<https://www.flickr.com/photos/129207563@N05/sets/72157650462697466/show/>