
Muévete conmigo, un proyecto de aprendizaje servicio en el contexto de la educación física, la actividad física y el deporte

Move with me, a service learning project in the context of physical education, physical activity and sport

Ángel Pérez-Pueyo

Universidad de León
angel.perez.pueyo@unileon.es
<https://orcid.org/0000-0002-3177-2199>

David Hortigüela-Alcalá

Universidad de Burgos
didesp@ubu.es
<https://orcid.org/0000-0001-5951-758X>

Gustavo González-Calvo

Universidad de Valladolid
gustavo.gonzalez@uva.es
<https://orcid.org/0000-0002-4637-0168>

Javier Fernández-Río

Universidad de Oviedo
javier.rio@uniovi.es
<https://orcid.org/0000-0002-1368-3723>

Fechas · Dates

Recibido: 2019-05-24
Aceptado: 2019-07-07
Publicado: 2019-12-15

Cómo citar este trabajo · How to Cite this Paper

Pérez-Pueyo, A., Hortigüela-Alcalá, D., González-Calvo, G., & Fernández-Río, J. (2019). Muévete conmigo, un proyecto de aprendizaje servicio en el contexto de la educación física, la actividad física y el deporte. *Publicaciones, 49(4)*, 183–198. doi:10.30827/publicaciones.v49i4.11735

Resumen

El artículo presenta una experiencia de aprendizaje servicio (Aps) que consiste en conseguir que cualquier persona se comprometa a acompañar y motivar a una que sea sedentaria a que realice una actividad física de manera regular. Participaron 2118 personas, de los cuales el 40.9% eran hombres y 59.1% mujeres de 44 ciudades diferentes y de 5 comunidades autónomas distintas. Además de España, participaron personas de México y Ecuador. Se explican los fines de la experiencia de ApS, sus pasos y su protocolo de actuación. Los resultados muestran cómo la media edad de las personas sedentarias que realizaron la experiencia fue de 53.8 años, siendo las horas más habituales entre las 18:00 y 21:00 de la noche. El tipo de actividades más realizadas fueron las de carácter aeróbico. Los participantes muestran un valor de 4.6 sobre 5 en la valoración de la experiencia y un 4.43 sobre 5 en la variable de motivación hacia la continuidad de realización de práctica deportiva. Se concluye destacando la necesidad de implantar más el ApS con el fin de generar hábitos de práctica de actividad física como indicador de contribución y bienestar social.

Palabras clave: aprendizaje-servicio; educación física; universidad; sedentarismo; sobrepeso

Abstract

The article presents a service learning experience (Aps) that consists of getting anyone to commit to accompany and motivate a sedentary person to engage in regular physical activity. 2118 people participated, of whom 40.9% were men and 59.1% were women from 44 different cities and 5 different autonomous communities. In addition to Spain, people from Mexico and Ecuador participated. The aims of the ApS experience, its steps and its protocol of action are explained. The results show that the average age of sedentary people who carried out the experience was 53.8 years old, the most common hours being between 18:00 and 21:00. The type of activities most performed were those of an aerobic nature. The participants showed a value of 4.6 out of 5 in the evaluation of the experience and 4.43 in the variable of motivation towards the continuity of sport practice. It concluded by highlighting the need to implement more ApS in order to generate habits of physical activity practice as an indicator of contribution and social welfare.

Keywords: service-learning; physical education; university; sedentarism; overweight

Introducción

En la actualidad, son múltiples las evidencias científicas que reflejan la necesidad de que la sociedad realice más actividad física en su día a día, y nadie parece dudar de los innumerables beneficios que tiene para la salud a cualquier edad, tanto a nivel individual como colectivo (Burgess, Grogan, & Burwitz, 2006; Hernández, & Velázquez, 2007; Martínez-Gómez, et al., 2011; OMS, 2010). Sin embargo, el aumento del sedentarismo en los últimos años en España nos coloca entre los países de Europa que mayores niveles de obesidad presenta, siendo ésta una problemática sanitaria y social de alto alcance (González-Calvo, Bores, Hortigüela, & Barba, 2018).

A este respecto, las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) son claras. Los niños y adolescentes de entre cinco y 17 años deben realizar, al menos, 60 minutos de actividad física diaria de intensidad moderada a vigorosa, aunque muchos solamente realizan las dos horas de Educación Física (EF) a la semana

que se hacen en los centros escolares. De hecho, el propio RD 1105/2014, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, recoge que se estima que hasta un 80% de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en la escuela (Comisión Europea, 2013). Por otro lado, la declaración de Berlín afirma que la EF es el medio más efectivo para dotar a todos los niños y jóvenes de competencias para su participación en la sociedad a lo largo de la vida (UNESCO, 2013). Sin embargo, los avances son francamente escasos (Martín, Romero-Martín, & Chivite, 2015) y, como comenta Gambau (2015), su estancamiento no parece preocupar demasiado a las administraciones públicas y a los sectores políticos que no actúa al respecto.

Nadie duda hoy en día de la importancia que tiene practicar con regularidad actividad física (AF) para alcanzar el bienestar personal en los ámbitos físico, psíquico y social (Burgess et al., 2006; McIntyre, Chivers, Rose, & Hands, 2014; OMS, 2010; UNESCO, 2015). Por ello, cuando se trabaja con adultos, el eje de actuación debe de ser reducir el riesgo de las enfermedades no transmisibles (ENT), considerándose la AF como imprescindible (OMS, 2010).

Los datos relativos al sedentarismo y a la inactividad física son preocupantes. Cristi-Montero et al. (2015) indican que, según la OMS (2010), aproximadamente 3.2 millones de personas mueren cada año en el mundo debido a la inactividad física, convirtiéndose en el cuarto factor de riesgo más importante asociado a la mortalidad. Además, en la última década el sedentarismo se ha convertido en otro factor de riesgo fundamental asociado a las enfermedades no transmisibles (ENT), datos que en España no sólo se constatan en la actualidad, sino que empeoran (Mayo, Del Villar, & Jiménez, 2017).

Respecto a los porcentajes de sobrepeso y obesidad, se puede decir que ya eran alarmantes a principios de la década (CSD, 2011). Según los datos del Estudio Nutricional de la Población Española (ENPE), el 39.3% de los españoles sufren sobrepeso y el 21.6% obesidad, y en la población infantil, se alcanza un porcentaje del 43%, con un 24.6% de sobrepeso y un 18.4% de obesidad (Aranceta, 2015), confirmando una trayectoria ascendente en pocos años. Pero el estudio de 2016 de la Fundación para la investigación Nutricional en relación a la AF en niños y adolescentes en España, la cosa empeora aún más.

La sociedad industrializada y tecnificada ha generado que hagamos menos trabajo físico que antaño, siendo la polarización en la población respecto a la participación cada vez más extrema. Por ello, es el momento de que la sociedad, en general, y las instituciones, en particular, afronten este problema y como colectivo, de manera colaborativa y cooperativa, establezcan estrategias de actuación para reivindicar (Consejo COLEF, 2017). En este sentido, el aprendizaje servicio (ApS) cobra especial relevancia, buscando generar una retroalimentación positiva y beneficiosa tanto a nivel individual para la persona que realiza la experiencia, como a nivel social, siendo la AF una variable que afecta directamente a la salud (Hortz, 2017). La salud se trata de un pilar básico que sustenta a la sociedad y, como tal, desde el ámbito educativo, en este caso el universitario, han de ofrecerse mecanismos que traten de fomentarla a todos los niveles, revirtiendo situaciones contraproducentes como el sedentarismo. De este modo, y a través del binomio sociedad-escuela, han de establecerse protocolos de actuación que reviertan positivamente en la comunidad (Yook, 2018).

Desde este último punto se plantea este proyecto. La principal pretensión del mismo es conseguir que sus participantes sean conscientes de la importancia que tiene la

realización de actividad física como bienestar personal y social, y, sobre todo, que sean los principales responsables de llevar a cabo una acción que revierta positivamente en la sociedad. El servicio que aportan consiste en el acompañamiento que para muchas personas es imprescindible en el primer mes de práctica de AF para conseguir generar adherencia. El aprendizaje que consolida el alumnado se concreta en diferentes aspectos a nivel general y específico de la AF, la EF y el deporte. Por lo tanto, en este estudio, y aunque acaba de comenzar el proyecto “Muévete Conmigo”, además de presentarse sus características, fases y fines, se muestran algunos de los primeros resultados obtenidos tras su reciente implantación relacionados con el tipo de actividad física realizada, la motivación alcanzada por los participantes y la intencionalidad de seguir realizando AF en el futuro. Además, una de las cuestiones más interesantes y novedosas es que se desarrolla en todo el ámbito educativo, desde la universidad a los centros educativos no universitarios.

El Aprendizaje-Servicio en la universidad

Son innumerables los cambios estructurales generados en la Universidad desde la incorporación de ésta al Espacio Europeo de Educación Superior, lo que repercute en una nueva adaptación y formación permanente del docente y del enfoque metodológico que afronta el mismo (De la Fuente, Martínez, Peralta, & García, 2010; Rue, 2007).

En cuanto a los logros a alcanzar por el alumnado, estos cambios han supuesto una transición hacia el enfoque de la formación basada en competencias (Niemi, 2012; Niemi, & Nevgi, 2014). Si algo se convierte en fundamental en el proceso de formación del alumnado, además de conocimientos técnicos, es la adquisición de habilidades, actitudes y valores que hagan posible la formación de profesionales competentes, eficaces y comprometidos en el desempeño de sus funciones (Rodríguez-Izquierdo, 2008; Tejada, 2013).

Las universidades españolas, ya desde la Ley Orgánica de Universidades (LOU, 2001), proporcionan un alto nivel de autogobierno, lo que genera una arquitectura normativa que permite transmitir el conocimiento fuera del aula, de tal modo que este conecte con la sociedad y beneficie a la misma. Buscá, Pintor, Martínez y Peire (2010) identifican, como eje fundamental de estos cambios, el desplazamiento del centro de gravedad ubicado en el docente hacia el alumnado. En este sentido, cobran especial relevancia dos cuestiones curriculares claves: a) una metodología de aprendizaje más activa y diversa que supere los procesos de enseñanza tradicionales de enseñanza bancaria y b) una evaluación que no se centre fundamentalmente en la calificación final (Hortigüela, Palacios, & López-Pastor, 2019) y genere procesos de enseñanza y aprendizaje adecuados a las necesidades actuales; o como dicen Dochy, Segers y Dierick (2002), pasar de una “cultura del examen” a una “cultura de la evaluación”.

Por ello, la interacción entre ambas es imprescindible para mejorar la calidad del aprendizaje universitario (Biggs, 2005; Bonsón, & Benito, 2005), involucrando al alumnado en procesos de aprendizaje participativos y activos (Millis, 2010), integrando el conocimiento (Huber, 2008) y que Fraile y Cornejo (2012, p. 24) identifican con que los estudiantes adquieran “un conocimiento más auténtico sobre lo que aprenden”.

Es en este punto donde el ApS o *Service-Learning* está teniendo una gran repercusión en innumerables países y en sus sistemas educativos (Santiago-Ortiz, 2019; Harkins, Kozak, & Ray, 2018). Países como Estados Unidos y Argentina inicialmente, luego Europa y posteriormente en numerosos países de Hispanoamérica lo plantean con la

intención de propiciar la participación de los jóvenes y adolescentes al servicio de la comunidad tanto en la educación obligatoria, como preuniversitaria y en la educación superior (Rodríguez-Gallego, 2014).

El propio concepto destaca el enfoque educativo que tiene el servicio a la comunidad. Sin embargo, definir el concepto de ApS no es fácil pues, como comenta Battle, Puig, Bosch, & Palos (2007), existen diferentes aspectos que la condicionan y generan que sea siempre tan compleja. No obstante, siempre está presente una idea clara: el compromiso y el aporte a una necesidad social que conlleve una responsabilidad y un aprendizaje para el que lo lleve a cabo (O'Keefe, & Feinberg, 2013). Este planteamiento genera cambios y transformaciones en los centros de donde nace, lo que acaba por implantarse como una pedagogía instaurada en la idiosincrasia de los planes de estudios (Clifford, 2017). En la propuesta que aquí se presenta, lo que principalmente se busca es dar una respuesta sistemática, abierta y plenamente participativa a una problemática social de alta trascendencia como es el sedentarismo y la obesidad que conlleva.

Battle (2011) comenta que el ApS es “una propuesta educativa que combina procesos de aprendizaje y de servicio a la comunidad en un solo proyecto bien articulado, en el cual los participantes se forman al implicarse en necesidades reales del entorno con la finalidad de mejorarlo” (p. 49). Una de sus fortalezas es que utiliza las pedagogías activas, pero es perfectamente compatible con otras estrategias o modelos educativos, lo que Fernández-Río, Hortigüela y Pérez-Pueyo (2018) denominan hibridación. Aquí es preciso hacer un inciso importante. El hecho de que la aplicación del ApS deba de contextualizarse en situaciones reales, no implica que toda actuación en situación real ya sea ApS (Battle, 2011). Ha de tenerse siempre presente que se ha de incorporar una respuesta a una necesidad social a través de dicha práctica. Además, tanto los alumnos como los que reciben el servicio, deben ser igualmente beneficiados.

Otro aspecto relevante es el contexto de práctica en el que se genera el aprendizaje. Francisco y Moliner (2010) comentan lo transcendental del mismo para la adquisición de competencias, sobre todo, profesionales. Si bien estas no son las únicas, ya que a nivel personal son muchas las dimensiones estudiadas (Conway, Amel, & Gerwien, 2009; Yorio, & Feifei, 2012). Autores como Flannery y Pragman (2008) reconocen la efectividad de las prácticas en contextos educativos reales para la adquisición de competencias profesionales. En este sentido, no debemos de confundir el ApS con el aprendizaje competencial, ya que este último, aun teniendo una orientación con la conexión fuera del aula, sigue basándose en lo académico. Sin embargo, el ApS va un paso más allá, buscando la solución de problemas sociales como primer punto de partida.

En este sentido, el ApS condiciona que el aprendizaje sea desarrollado en contextos reales de prácticas, lo que posibilita hallar espacios de aprendizaje vinculados al servicio (Rodríguez-Izquierdo, 2019) que difícilmente se pueden encontrar en entornos simulados en los espacios reglados universitarios, por muy organizada y estructuradas que se preparen las prácticas. Siguiendo con esta argumentación, Tejada y Ruiz (2016) afirman que este enfoque ha permitido que se deje, en cierto modo, de lado el enfoque más académico y se centre en la resolución o colaboración por solventar problemas reales de la sociedad. Por ello, la colaboración entre las universidades, diversas instituciones y entidades de carácter educativo y social se antojan imprescindibles para la formación de profesionales competentes.

En este caso que se presenta el servicio es evidente, y como se ha comentado anteriormente consiste en el acompañamiento, que para muchas personas es imprescindible durante el primer mes de práctica de actividad física, para conseguir generar adherencia. Y el aprendizaje, desde una perspectiva general, y tal y como se reafirma en la Resolución de 18 de septiembre de 2018 de la Secretaría General de Universidades, que establece las recomendaciones para la propuesta por las universidades de las memorias de verificación del título oficial de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, se deberá:

Promover la educación, difusión, información y orientación constante a las personas y a los dirigentes sobre los beneficios, significación, características y efectos positivos de la práctica regular de actividad física y deportiva y ejercicio físico, de los riesgos y perjuicios de una inadecuada práctica y de los elementos y criterios que identifican su ejecución adecuada, así como la información, orientación y asesoramiento de las posibilidades de actividad física y deporte apropiada en su entorno en cualquier sector de intervención profesional (Resolución de 18 de septiembre de 2018, apartado 3, punto 3.4)

El Aprendizaje-Servicio en el contexto escolar y en la Educación Física

Pero tan importante es el desarrollo del ApS en la universidad como en el contexto escolar. La EF ha tendido una prolija aplicación en los últimos años y son muchos los autores (Capella et al., 2014; Capella, Gil, Chiva, & Corbatón, 2015) que en la actualidad reconocen la idoneidad de ésta como área para la aplicación del ApS debido a su carácter eminentemente práctico y a la gran cantidad de contenidos que trata. Estos permiten encontrar diferentes entornos sociales de aplicación para generar aprendizaje, proporcionando una incorporación a la realidad con un gran valor educativo (Sotelino-Losada, Calvo-Varela, & Rodríguez-Fernández, 2019). En este sentido, Lleixà y Ríos (2015) establecen que al relacionar el servicio a la comunidad con el proceso de aprendizaje académico y la reflexión que esta intervención genera en la sociedad, estos valores repercutirán tanto en la sociedad como en los estudiantes que participan en el proceso de ApS.

En relación a los campos de actuación, se puede trabajar el tema de la salud (Batlle, 2009; Himelein, Passman, & Phillips, 2010), de las necesidades educativas especiales (Ríos, 2006) o la conservación del medio ambiente (Batlle, 2009).

En este sentido y como comentan Sotelino-Losada et al. (2019), queda patente cómo:

La Educación Física brinda un gran espacio de actuación al ApS al compartir ambos ese carácter práctico anteriormente mencionado, así como el trabajo de las interacciones sociales como base del proceso de aprendizaje y desarrollo del alumnado, trabajo llevado a cabo en un contexto real con gran cantidad de contenidos procedimentales y actitudinales (p. 339).

En este caso, el proyecto que se presenta se debe enmarcar en lo que Battle et al., (2007) denominan "Aprendizaje más servicio", aunque en este caso, podría enmarcarse en un "Servicio más aprendizaje". En él se pretende demostrar que, utilizando parte de los conocimientos y aprendizaje adquiridos en las materias, y haciendo un servicio a la comunidad, se puede comprobar cómo al dedicar parte de su tiempo a generar una experiencia positiva en la persona acompañada (que, en general, pertenecerá a

su entorno próximo) se consiguen adquirir competencias que difícilmente se lograrían en otros contextos.

El servicio que aportan consiste en conseguir generar en personas sedentarias o con sobrepeso la adherencia a la práctica de AF de manera regular, donde el acompañamiento se antoja esencial. El aprendizaje que consolida el alumnado se concreta en diferentes aspectos a nivel general y específicos de la materia de EF. Respecto a los generales, se contribuye a los principios de la LOE (2006, art. 1) modificada parcialmente por la LOMCE (2013), como el c) en relación a la transmisión y puesta en práctica de valores imprescindibles en la sociedad actual, el h) vinculado al esfuerzo compartido por alumnado, familias, profesores, centros, Administraciones, instituciones y el conjunto de la sociedad para su mejora, entre otros. Y de los fines de la educación (LOE, 2006, art. 2), como el f) relacionado con el desarrollo de la capacidad de los alumnos para regular su propio aprendizaje y desarrollar el espíritu emprendedor, o el h) vinculado a la adquisición y desarrollo de hábitos saludables, el ejercicio físico y el deporte propios y de la sociedad. Respecto a los aprendizajes específicos propios de la materia de EF, por ejemplo, en el contexto escolar, la consolidación de los contenidos y aprendizaje relacionados con el calentamiento, la vuelta a la calma y a la dosificación del esfuerzo, vinculados a las actividades necesarias para realizar una adecuada aproximación a la actividad física que realice la persona a la que acompañan.

Participantes

Desde marzo de 2018 hasta abril de 2019, el número total de participantes ha sido de 2,481, de los cuales el 43.36% son hombres y 56.63% mujeres. La media de edad de los participantes es de 23.5 años, mientras que la de las personas sedentarias que realizaron la experiencia fue de 53.8 años. Han participado 1,036 (41.75%) en el proyecto con universitarios y 1,445 (58.24%) en el de escolares. Sus orígenes son muy variados y se han contabilizado participantes de 44 ciudades diferentes y de 5 comunidades autónomas distintas. Además de España, han participado desde México y Ecuador.

En la universidad, participaron 521 acompañantes que en su totalidad son alumnado de universidades que estudian Grados relacionados con la AF, la EF y el deporte (41.26 chicos y 58.74 chicas). Los acompañados en este proyecto fueron 515 personas.

En los centros escolares participaron 1,445 personas, 789 acompañantes y 656 acompañados. De los 789 acompañantes, 432 eran alumnos de centros de secundaria (54.75%) y 357 de centros de infantil y primaria (45.45%). De los 656 acompañados en centros escolares, 501 fueron mayores de edad y 165 menores; y de estos últimos, en general fueron compañeros que consideraron que debía ser acompañados por ser sedentarios o con sobrepeso. Respecto al género, participaron el 54.57% son mujeres y el 45.43% hombres.

Tanto en la universidad como en los centros escolares, la cifra de acompañados fue menor que la de acompañantes debido a que algunos de los acompañados no quisieron realizar el cuestionario final. Es de destacar que, aunque en las carreras relacionadas con la AF, la EF y el deporte el número de hombre suele ser aproximadamente del 75% respecto a las mujeres (De Elejalde, et al. 2018), el número de participantes es mayor de mujeres, lo que indica que su nivel de implicación en la contribución al servicio propuesta es muy superior, aspecto que constatan Folgueiras, Aramburuzabala, Opazo, Mugarra y Ruiz (2018).

Diseño y explicación de la propuesta

La Universidad de León, desde el área de Extensión Universitaria del Vicerrectorado de Relaciones Institucionales y con la Sociedad, en coordinación con el Vicerrectorado de Responsabilidad Social, Cultura y Deportes, el Vicerrectorado de Estudiantes y Empleo, el Vicerrectorado de Gestión de recursos e Infraestructuras, la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, el Departamento de Educación Física y Deportiva, y en colaboración con el Ayuntamiento de León, desarrollan desde 2018 una iniciativa relacionada con la actividad física, el bienestar y la salud individual y colectiva para luchar contra el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad; no sólo en la ciudad de León, sino en cualquier lugar de España y del mundo.

Se trata de implicar en este proyecto a un gran número de universidades y a los distintos colectivos profesionales de la EF, la AF o el deporte en el ámbito escolar y extraescolar, con la intención de generar un movimiento a nivel nacional e internacional. El proyecto consiste en conseguir que una persona, alumno o profesional relacionado con la EF, se comprometa a acompañar y motivar a una persona sedentaria, con sobrepeso u obesidad a que realice una actividad física de manera regular durante 1 mes, 3 horas a la semana. Sobre todo, se intenta establecer un punto de partida que genere en la persona el hábito de realizar AF.

El proyecto se centra inicialmente en la participación del alumnado universitario, pertenecientes a asignaturas impartidas en Grados relacionados con la AF, la AF o el deporte, realizando un servicio (Battle et al., 2007). La intención es contribuir a reducir el número de personas sedentarias y dar “un primer paso” hacia la disminución del sobrepeso y la obesidad en nuestra familia, en nuestro entorno próximo, en nuestra ciudad y, por qué no, en nuestro país. Pero, además, el proyecto se abrió a los centros escolares para que los profesionales de EF pudiesen ofrecerles también una experiencia de ApS a su alumnado, proporcionándoles la infraestructura del Proyecto “Muévete conmigo” de la universidad.

La metodología utilizada es el ApS para todos aquellos estudiantes relacionados con la EF, la AF o el deporte. La participación es sencilla: se debe identificar a una persona sedentaria o con sobrepeso u obesidad de su entorno próximo que quiera comenzar a cambiar sus hábitos de vida y convencerla para que los modifique hacia un estilo de vida activo.

Es importante tener en cuenta que el objetivo no es que la persona que acompaña entrene a su acompañante (esa es labor de un profesional), sino simplemente acompañarla, animarla y recomendarle las acciones básicas que cualquier persona que realiza AF de manera regular hace de forma cotidiana: calentamiento, una actividad moderada y adecuada a las condiciones del participante y una vuelta a la calma. Por ello, no se exige un determinado tipo de actividad física a realizar, dejando libertad al participante que elija la que considere. Para llegar a la mayor población posible, se recomienda la realización de actividades físicas comunes y habituales como caminar, correr, andar en bici o nadar. Si bien, esto no limita la elección de otras actividades físico deportivas más específicas.

Protocolo de participación

Se comienza realizando un cuestionario inicial. En este es necesario que la persona que decida participar reconozca no padecer enfermedad alguna que le impida hacer

AF o que la que vaya a realizar ha sido recomendada por su médico de cabecera. De hecho, con que la persona acompañante salga a andar a un ritmo aeróbico adecuado a la edad y características del acompañado y le ayude a que supere el reto de andar de forma regular y constante (o andar-trotar o trotar en su caso, montar en bicicleta, nadar,...) será suficiente para participar en el proyecto. Lo que se pretende es que el acompañado no tenga excusas para no realizar la actividad tres veces a la semana y exista un compromiso de regularidad.

Antes de comentar los pasos a seguir es preciso destacar que el aprendizaje que se pretende generar en el alumnado con esta experiencia versa fundamentalmente sobre tres aspectos fundamentales: a) la concienciación del estudiante sobre la relevancia de inculcar hábitos de práctica de AF saludable en la sociedad; b) la responsabilidad sobre la necesidad de que la sociedad se vea beneficiada gracias a la ayuda de cada uno; c) la reflexión acerca de lo importante que es vincular el ámbito social a la experiencias y proyectos educativos. Estos son los principales ejes que dan esencia a la presente propuesta, tratando de buscar un aprendizaje competencial que, de sentido a lo aprendido por los estudiantes, reflejando posteriormente sus percepciones en el cuestionario implementado.

Los pasos a seguir son los siguientes: Paso 1: Identificar a una persona sedentaria o con sobrepeso u obesidad de tu entorno próximo que quiera comenzar a cambiar sus hábitos de vida. Paso 2: Realizar una planificación mensual para conseguir realizar tres horas de actividad física a la semana (al menos 12 horas al mes). Paso 3: Inscribirse, acompañante y acompañado, en la web "Muévete conmigo" (<http://mueveteconmigo.unileon.es/>) a través de la realización de un sencillo cuestionario. Paso 4: Llevar a cabo el acompañamiento y recoger evidencias cada día de actividad a través de una foto o video. Paso 5: Preparar un documento en Word o PDF, o un pequeño montaje de vídeo (del que nos enviarás el enlace) con los datos de los participantes y en el que se recojan las evidencias de cada uno de los 12 días de actividad acompañada para recibir la certificación si se opta por el reconocimiento de créditos.

En este sentido, desde la Universidad de León, se otorgará un Certificado de participación con reconocimiento de créditos ECTS, cuando se realice una evidencia de aprendizaje (y de realización del acompañamiento), que consistirá en hacer un video-diario o un foto-diario de la realización de la actividad durante el mes (12-15 días en total aprox.).

La evidencia de la participación en el proyecto requiere de la realización de dos actividades finales: a) la cumplimentación del segundo cuestionario (cuestionario final) una vez concluido el proyecto de acompañamiento y b) presentar la evidencia gráfica de la realización. En relación a esta segunda actividad, será necesario que se identifique al acompañante y al acompañado en el soporte digital que se elija, aunque este último puede decir difuminar su cara en las imágenes de formato foto o vídeo. El formato de envío de la evidencia puede ser en pdf, vídeo, powerpoint o similar, pero es imprescindible que aparezcan las evidencias de los 12 días de participación en el proyecto. Además, el documento de evidencia debe tener 12-15 imágenes mínimas, bien en fotos o videos, una por cada día de participación en el proyecto, y si es vídeo, la duración mínima estará entre 30 segundos y 1:30 minutos (tabla 1).

Tabla 1

Características de la evidencia de la actividad realizada

Evidencia	
Requisito de la evidencia	Identificación de acompañante y acompañado, aunque este último puede decir difuminar su cara en las imágenes (foto o vídeo).
Duración	Entre 30 segundos y 1:30 minutos si es video. 12-15 imágenes mínimo (fotos o microvídeos), una por día de participación en el proyecto.
Formato/soporte	Video, powerpoint o similar, en pdf, pero es imprescindible que aparezcan evidencias de los 12 días de participación en el proyecto.

En el ámbito universitario y de forma voluntaria, el docente podrá incorporarlo a su sistema de calificación. En este caso, el reconocimiento en la calificación de la asignatura, tanto en el ámbito universitario, como en el no universitario pero escolar, los docentes vinculados a la EF, la AF o el deporte tiene la oportunidad de considerarlo como un 10% extra en la calificación global de la asignatura. Además, se puede ir colgando en las redes sociales usando un hashtag del contexto de participación, pues la intención es conseguir tener la mayor visibilidad y cuanto antes.

Instrumento de recogida de datos

Todos los datos relativos a los participantes y a los resultados obtenidos se recogen en un cuestionario que los participantes cumplimentaron al finalizar la actividad a través de la web. Este cuestionario fue construido *ad hoc*, con el fin fundamental de saber cómo es valorada la experiencia, cuáles son los aspectos fuertes de la misma y cuáles son aquellos en los que hay que seguir incidiendo. Este instrumento, además, de datos relativos a la edad, al género y al tipo de actividad realizada, mide la motivación obtenida en la experiencia desarrollada y la percepción sobre la intencionalidad de seguir realizando AF. Para ello se emplea una escala Likert de 1 al 5, donde 1 es el nivel mínimo y el 5 es el máximo. Además, se les permite escribir cualitativamente aspectos relacionados con las preguntas en el apartado de observaciones del cuestionario. En la cumplimentación del cuestionario se garantizó el anonimato de la persona y la confidencialidad de los datos. Además, las personas adultas, tutoras de los menores, daban su consentimiento informado para el desarrollo de la actividad.

Todos estos datos son analizados de manera descriptiva, obteniendo porcentajes sobre cada una de las variables analizadas.

Resultados y discusiones

En cuanto a las horas de actividad en las que los participantes realizaron la experiencia, un 68.3% destacó que entre las 18:00 y 21:00 de la noche. Una de las razones que argumentaron fue que era más fácil poder acompañar a las personas sedentarias a esas horas, debido a la finalización de la jornada laboral. Sin embargo, en los últimos

años se ha reflejado la idoneidad de que la AF sea realizada a primera hora de la mañana, donde la activación fisiológica del cuerpo puede ser mayor y, como consecuencia, poder afrontar con mayores garantías el resto del día (Hill, & Williams, 2014). En este sentido, y ante la dificultad existente, en muchos casos, de compaginar algunas de las actuales jornadas laborales con la necesidad de realizar actividad física en el tiempo libre, metodologías como el ApS se consideran imprescindibles para que los participantes tengan opciones variadas de decidir sobre el cuándo, con quién y cómo hacerla (Carson & Raguse, 2014).

La media edad de las personas sedentarias que realizaron la experiencia fue de 53.8 años, lo que refleja cómo ha impactado este programa sobre todo en personas adultas. Estos datos coinciden con el repunte de práctica de AF experimentado en Europa entre la población de mayor edad, donde en los últimos 10 años se ha duplicado el número de personas que la ha incorporado como recurso dentro de su tiempo libre (Hortz, 2017). Dentro de las actividades físicas más realizadas en la experiencia, con un 72.3% figuran las de carácter aeróbico como caminar, correr o andar en bici. Las principales razones por las que se realizan estas actividades es por la accesibilidad para poder desarrollar la actividad, ya que no se necesita un material demasiado específico para su uso (González-Calvo et al., 2018). En este sentido, es imprescindible que el ApS se constituya bajo parámetros viables y no demasiado exigentes de participación, lo que permite que sea perdurable en el tiempo y genere un verdadero impacto a nivel social (Howe & Fosnacht, 2017).

Los participantes muestran un valor de 4.6 sobre 5 en la motivación hacia la experiencia. Este valor tan alto puede asociarse a varios factores como la libertad en la elección de la actividad, en el horario en el que poder realizar la actividad y, sobre todo, en compañía, siendo el factor social claramente determinante en la motivación hacia la práctica de AF (Beauchemin, 2019). Esto se relaciona estrechamente con el valor medio de 4.43 alcanzado en la variable de querer seguir haciendo deporte una vez finalizada la experiencia, lo que demuestra cómo las experiencias positivas generadas en torno a la motricidad, generan adherencia. Una de las principales características del ApS es que se fundamenten en una base sólida de actuación que genere conciencia en los participantes, garantizando de este modo su perdurabilidad una vez que los proyectos que los sustentan han finalizado (Iyer, Carrington, Mercer & Selva, 2016).

Conclusiones

Los resultados de la experiencia reflejan cómo la temática del fomento de la AF en la sociedad puede articularse de manera óptima a través de la metodología del ApS. El ámbito de la EF puede aportar mucho a una metodología de tanta trascendencia como es el ApS, ya que, además de implicar al alumnado en su propio proceso de aprendizaje, permite dar respuesta a una problemática tan imperante como es el sedentarismo y la obesidad asociada.

Por otro lado, aunque la dificultad de aplicar ApS es evidente por los cambios que supone en relación a los usos metodológicos tradicionales en términos de responsabilidad, logística, organización o gestión de la docencia, en este caso su aplicación es sencilla. Somos conscientes del potencial que tiene el aprendizaje adquirido en las clases de EF, pero este queda limitado si no es aprovechado y aplicado para un beneficio social. De hecho, el valor social de contribuir a la adherencia a la práctica de AF de aquellas personas alejadas de la misma, tiene un nivel de repercusión y de éxito

indiscutible. Conseguir que las personas aumenten su práctica de actividad física, que esta sea realizada con alguien afín (familia directa, amigos,...) y que este le reconozca la valía de su acción, es la mayor de las recompensas. En este sentido, el APS aporta un valor añadido que es el aumento de la motivación y, sobre todo, el crecimiento personal y o profesional. Además, permite decidir al participante con quién quiere hacer la actividad, bajo el reto de regalar AF.

Las limitaciones de la propuesta, son: a) la dificultad del control directo de las experiencias; b) la falta de seguimiento en la adherencia de los acompañados. Ante esto, y para próximos cursos, se ha pensado en la posibilidad de generar una plataforma en la que puedan subirse, por meses, todo el material audiovisual generado por los participantes. Además, allí pueden volcarse sus reflexiones y valoraciones de la experiencia, generando así un espacio más compartido que aporte más información. Por otro lado, y con el fin de estimular la adherencia hacia la práctica de los apadrinados, podría recompensarse a aquellos centros o personas que consigan que un apadrinado participe en más de tres ediciones seguidas del programa.

Para finalizar, destacar que, quizás, lo mejor de este proyecto es que no tiene fecha de caducidad y está siempre abierto a la participación de cualquier persona o centro educativo que intente trabajar por erradicar el importante problema que nos acucia como sociedad: el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad.

Bibliografía

- Aranceta, J. (2015). *Nutricional y de Hábitos Alimentarios de la Población Española. Madrid: Escuela de Alimentación de la Fundación EROSKI*. Recuperado de: <https://www.fen.org.es/storage/app/media/imgPublicaciones/02BC4353.pdf>
- Battle, R. (2011). ¿De qué hablamos cuando hablamos de aprendizaje-servicio? *Crítica*, 972(61), 49-54.
- Battle, R., Puig, J., Bosch, C., & Palos, J. (2007). *Aprendizaje Servicio. Educar para la ciudadanía*. España: Octaedro.
- Beauchemin, N. (2019). Motivation for Movement: Influences for Walking Event Participation. *Health Education Journal*, 78(2), 111-123. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/0017896918787216>
- Biggs, J. B. (2005). *Calidad del aprendizaje universitario*. Madrid: Narcea.
- Bonsón, M., & Benito, A. (2005). Evaluación y Aprendizaje. En A. Benito & A. Cruz (Eds.), *Nuevas claves para la docencia universitaria en el Espacio Europeo de Educación Superior* (pp. 87-100). Madrid: Narcea.
- Burgess, G., Grogan, S., & Burwitz, L. (2006). Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body Image*, 3(1), 57-66. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.10.005>
- Buscá, F., Pintor, P., Martínez, L., & Peire, T. (2010). Sistemas y procedimientos de evaluación formativa en docencia universitaria: resultados de 34 casos aplicados durante el curso académico 2007-2008. *Estudios sobre educación*, 18, 255-276.
- Capella, C., Gil, J., & Martí, M. (2014). La metodología del aprendizaje servicio en la Educación Física. *Educación Física y Deportes*, 116, 33-43.
- Capella, C., Gil, J., Chiva, O., & Corbatón, R. (2015). Promoción del emprendimiento social y la competencia docente en la aplicación de juegos motores y expresivos

- utilizando el aprendizaje servicio en Educación Física. *RIDAS. Revista Iberoamericana de Aprendizaje Servicio*, 1, 138-143.
- Carson, R.L., & Raguse, A. L. (2014). Systematic Review of Service-Learning in Youth Physical Activity Settings. *Quest*, 66(1), 57-95. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/00336297.2013.814578>
- Clifford, J. (2017). Talking about Service-Learning: Product or Process? Reciprocity or Solidarity? *Journal of Higher Education Outreach and Engagement*, 21(4), 1-13.
- Comisión Europea (2013). Informe Eurydice. La Educación Física y el Deporte en los centros escolares de Europa. Recuperado de: http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice/documents/thematic_reports/150ES.pdf
- Comité de Expertos de Enseñanza de la Educación Física del Consejo COLEF (2017). Proyecto para una Educación Física de Calidad en España. Posicionamiento del colectivo del Área de Educación Física sobre las mejoras para una Educación Física de Calidad en España. Recuperado de: <https://www.consejo-colef.es/efc>
- Consejo Superior de Deportes (2011). Los hábitos deportivos de la población escolar en España. Recuperado de: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-escolar/encuesta-de-habitos-deportivos-poblacion-escolar-en-espana.pdf>
- Conway, J. M., Amel, E. L., & Gerwien, D. P. (2009). Teaching and Learning in the Social Context: A Meta-Analysis of Service Learning's Effects on Academic, Personal, Social, and Citizenship Outcomes. *Teaching of Psychology*, 36(4), 233-245. doi: 10.1080/00986280903172969
- Cristi-Montero, C., Celis-Morales, C., Ramírez-Campillo, R., Aguilar-Farías, N., Álvarez, C., & Rodríguez-Rodríguez, F. (2015). ¡Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. *Revista médica de Chile*, 143(8), 1089-1090. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003498872015000800021
- De la Fuente, J., Martínez, J.M., Peralta, F.J., & García, A.B. (2010). Percepción del proceso de enseñanza-aprendizaje y rendimiento académico en diferentes contextos instruccionales de la Educación Superior. *Psicothema*, 22(4), 806-812.
- De Elejalde, B. G. I., Elcoroaristizabal, E., Morales, M. T. V., Grau, M. P., Payeras, P. S., & Prat, S. S. (2018). ¿Existe sesgo de género en los estudios de ciencias de la actividad física y el deporte? *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (34), 150-154.
- Dochy, F., Segers, M., & Dierick, S. (2002). Nuevas vías de aprendizaje y enseñanza y sus consecuencias: una era de evaluación. *Red Estatal de Docencia Universitaria*, 2(1). Recuperado de: <http://www.uam.es/servicios/apoyodocencia/ice/redu>
- Escaravajal, J. C., & Martín-Acosta, F. (2019). Análisis bibliográfico de la gamificación en educación física. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 8(1), 97-109. doi: <http://dx.doi.org/10.24310/riccafd.2019.v8i1.5770>
- Fernández-Río, J., Hortigüela, D., & Pérez-Pueyo, Á. (2018). Revisando los modelos pedagógicos en Educación Física. Ideas clave para incorporarlos al aula. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (423), 57-80.
- Folgueiras, P., Aramburuzabala, P., Opazo, H., Mugarra, A., & Ruiz, A. (2018). Service-learning: A survey of experiences in Spain. *Education, Citizenship and Social Justice*. doi: <https://doi.org/10.1177/1746197918803857>

- Fundación para la investigación Nutricional (2016). Informe 2016: Actividad física en niños y adolescentes en España. Recuperado de: <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2016/11/spain-report-card-long-form-2016.pdf>
- González-Calvo, G., Bores, D., Hortigüela, D., & Barba, R. (2018). Adherencia a un programa de ejercicio físico en los ámbitos educativos y extraescolar. *Apunts*, 134, 39-54. doi: [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2018/4\).134.03](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/4).134.03)
- Flannery, B. L., & Pragman, C. H. (2008). Working towards empirically-based continuous improvements in service learning. *Journal of Business Ethics*, 80(3), 465-479. doi: 10.1007/s10551-007-9431-3
- Fraile, A., & Cornejo, P. (2012). La evaluación formativa en la enseñanza universitaria: una experiencia de innovación educativa con estudiantes de EF. *Revista de evaluación educativa*, 1(2), 22-43. Recuperado de: <http://revalue.mx/revista/index.php/revalue/issue/current>
- Francisco, A., & Moliner, L. (2010). El aprendizaje servicio en la universidad: Una estrategia en la formación de ciudadanía crítica. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 13(4), 69-77. Recuperado de: http://www.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1291992629.pdf
- Gambau, V. (2015). Las problemáticas actuales de la Educación Física y el deporte escolar en España. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 411, 53-69.
- Harkins, D.A., Kozak, K., & Ray, S. (2018). Service-Learning: A Case Study of Student Outcomes. *Journal of Service-Learning in Higher Education*, 8, 12-17.
- Hellison, D. (1995). *Teaching responsibility through physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hernández, J. L., & Velázquez, R. (2007). *La Educación Física, los estilos de vida y los adolescentes: cómo son, cómo se ven, qué saben y qué opinan*. Barcelona: Grao.
- Himelein, M., Passman, L., & Phillips, J. M. (2010). College Teaching and Community Outreach: Service Learning in an Obesity Prevention Program. *American Journal of Health Education*, 41(6), 368-378.
- Hill, K., & Williams, G. M. (2014). Be BOLD: Encouraging Girls to Include Unstructured Bouts of Physical Activity into Daily Routines. *Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators*, 27(4), 18-22.
- Hortigüela, D., Palacios, A., & López-Pastor, V. (2019). The impact of formative and shared or coassessment on the acquisition of transversal competences in higher education. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 44(6), 933-945. doi: 10.1080/02602938.2018.1530341
- Hortz, B. (2017). Prospective Relationship between Social Cognitive Variables and Leisure Time Physical Activity. *American Journal of Health Education*, 48(2), 129-135. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/19325037.2016.1271372>
- Howe, E.C., & Fosnacht, K. (2017). Promoting Democratic Engagement during College: Looking beyond Service-Learning. *Journal of College and Character*, 18(3), 155-170. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/2194587X.2017.1338581>
- Huber, G. L. (2008). Aprendizaje activo y metodologías educativas. *Revista de Educación, número extraordinario*, 59-81.
- Iyer, R., Carrington, S., Mercer, L., & Selva, G. (2016). Critical service-learning: promoting values orientation and enterprise skills in pre-service teacher programmes. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 46(2), 133-147. doi: <https://doi.org/10.1080/1359866X.2016.1210083>

- Lleixà, T., & Ríos, M. (2015). Service-Learning in Physical Education Teacher Training. Physical Education in the Modelo Prison, Barcelona. *Qualitative Research in Education*, 4(2), 106-133.
- Ley Orgánica 6/2001, de 21 de diciembre, de Universidades. *Boletín Oficial del Estado*, 307, de 24 de diciembre de 2001.
- Martín, J., Romero-Martín, M. R., & Chivite, M. (2015). La Educación Física en el sistema educativo español. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 411, 35-51.
- Martínez-Gómez D., Moreno L. A., Romeo J., Rey-López P., Castillo R., Cabero M. J., Vicente-Rodríguez G., Gutiérrez A., Veiga O. (2011). Combined influence of lifestyle risk factor son body fat in spanish adolescents. *Obes Facts*, 4(2), 105-111.
- Mayo, X., Del Villar, F. & Jiménez, A. (2017). *Termómetro del sedentarismo en España: Informe sobre la inactividad física y el sedentarismo en la población adulta española*. Madrid: Fundación España Activa. Observatorio de la Vida Activa y Saludable de la Fundación España Activa. Centro de Estudios del Deporte, Universidad Rey Juan Carlos, CSIC. Recuperado de: http://espanaactiva.es/wp-content/uploads/2017/06/Informe-observatorio_web.pdf
- McIntyre, F., Chivers, P., Larkin, D., Rose, E., & Hands, B. (2015). Exercise can improve physical self perceptions in adolescents with low motor competence. *Human movement science*, 42, 333-343. doi: <http://doi.org/10.1016/j.humov.2014.12.003>
- Millis, B. (2010). *Cooperative Learning in Higher Education: Across the Disciplines, Across the Academy*. Sterling: Stylus Publishing.
- Niemi, H. (2012). Relationships of teachers' professional competences, active learning and research studies in teacher education in Finland. *Reflecting Education*, 8(2), 23-44. Recuperado de: <http://www.reflectingeducation.net/index.php/reflecting/article/view/114>
- Niemi, H., & Nevgi, A. (2014). Research studies and active learning promoting professional competences in finnish teacher education. *Teaching and Teacher Education*, 43, 131-142. doi: 10.1016/j.tate.2014.07.006
- O'Keefe, J., & Feinberg, J. (2013). Service-Learning: International Teachers' Perspectives. *Journal of International Social Studies*, 3(2), 53-70.
- Organización Mundial de Salud (2010). Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud. Recuperado de: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. Recuperado de: <https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/03/pdfs/BOE-A-2015-37.pdf>
- Resolución de 18 de septiembre de 2018, de la Secretaría General de Universidades, por la que se publica el Acuerdo del Consejo de Universidades de 17 de septiembre de 2018, por el que se establecen recomendaciones para la propuesta por las universidades de memorias de verificación del título oficial de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (BOE, de 20 de septiembre de 2018). Recuperado de: <https://www.boe.es/boe/dias/2018/09/20/pdfs/BOE-A-2018-12774.pdf>
- Ríos, M. (2006). Estrategias inclusivas en el área de Educación Física. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 21, 81-91.
- Rodríguez-Gallego, M. R. (2014). El Aprendizaje-Servicio como estrategia metodológica en la Universidad. *Revista complutense de educación*, 25(1), 95-113

- Rodríguez-Izquierdo, R. M. (2008). Un modelo de formación basado en las competencias: Hacia un nuevo paradigma en la enseñanza universitaria. *Contextos Educativos*, 11, 131-147. doi: 10.18172/con.599
- Rodríguez-Izquierdo, R. M. (2019). Validación de una escala de medida del impacto del aprendizaje-servicio en el desarrollo de las competencias profesionales de los estudiantes en formación docente. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 63-73.
- Rue, J. (2007). *Enseñar en la universidad: El EEES como reto para la evaluación superior*. Madrid: Narcea.
- Santiago-Ortíz, A. (2019). From Critical to Decolonizing Service-Learning: Limits and Possibilities of Social Justice-Based Approaches to Community Service-Learning. *Michigan Journal of Community Service Learning*, 25(1), 43-54. doi: <http://dx.doi.org/10.3998/mjcsloa.3239521.0025.104>
- Sotelino-Losada, A., Calvo-Varela, D., & Rodríguez-Fernández, J.E. (2019). El aprendizaje-servicio en Educación Primaria: una propuesta metodológica desde la Educación Física. *Trances*, 11(2), 325-346.
- Tejada, J. (2013). La formación de las competencias profesionales a través del aprendizaje-servicio. *Cultura y Educación*, 25(3), 285-294. doi: 10.1174/113564013807749669
- Tejada, J., & Ruiz, C. (2016). Evaluación de competencias profesionales en educación superior: Retos e implicaciones. *Educación XXI*, 19(1), 17-37. doi: 10.5944/educxx1.12175
- UNESCO (2013). Declaración de Berlín. Quinta Conferencia Internacional de Ministros y Altos funcionarios encargados de la Educación Física y el deporte. Recuperado de: <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002211/221114s.pdf>
- UNESCO (2015). Carta internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte. Recuperado de: http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html
- Yook, E. (2018). Effects of Service Learning on Concept Learning about Small Group Communication. *International Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 30(2), 361-369.
- Yorio, P. L., & Feifei, Y. (2012) A Meta-Analysis on the Effects of Service-Learning on the Social, Personal, and Cognitive Outcomes of Learning. *Academy of Management Learning & Education*. *The University of Pittsburgh*, 11(1), 9-27. doi: 10.5465/amle.2010.0072