

Implementación de una campaña para fomentar los descansos activos en adolescentes y universitarios

Implementation of a campaign to promote active breaks for teenagers and university students

Juan-Camilo García-Giraldo; Álvaro Jiménez-Sánchez; Ana-Teresa López-Pastor

Cómo citar este artículo:

García-Giraldo, Juan-Camilo; Jiménez-Sánchez, Álvaro; López-Pastor, Ana-Teresa (2025). "Implementación de una campaña para fomentar los descansos activos en adolescentes y universitarios [Implementation of a campaign to promote active breaks for teenagers and university students]". *Infonomy*, 3(3) e25020.

<https://doi.org/10.3145/infonomy.25.020>



Juan-Camilo García-Giraldo

<https://orcid.org/0009-0002-8061-3300>

<https://directorioexit.info/ficha7245>

Universidad Nacional de Colombia

Ave Cra 30 #45-3

111211 Bogotá, Colombia

jcgarciagi@unal.edu.co



Álvaro Jiménez-Sánchez

<https://orcid.org/0000-0002-4249-8949>

<https://directorioexit.info/ficha7125>

Universidad de Valladolid, Facultad de Ciencias Sociales

Plaza de la Universidad

40005 Segovia, España

alvarojs@uva.es





Ana-Teresa López-Pastor

<https://orcid.org/0000-0001-5111-0785>

<https://directorioexit.info/ficha7126>

Universidad de Valladolid, Facultad de Ciencias Sociales

Plaza de la Universidad

40005 Segovia, España

anateresa.lopez@uva.es

Resumen

Este estudio se centra en una campaña para promocionar los hábitos saludables entre adolescentes y estudiantes universitarios mediante pausas activas durante su jornada académica. Ante el aumento del sedentarismo juvenil, el objetivo principal fue promover la actividad física ligera para mejorar el bienestar físico, mental y académico. La metodología empleada incluye una revisión teórica sobre el concepto de descansos activos y su efectividad en contextos educativos, así como el diseño de una propuesta comunicativa basada en la gamificación, las herramientas digitales y las redes sociales para facilitar la participación. Se plantearon tres rutas con diferentes niveles de intensidad física y se implementaron recursos como códigos QR e Instagram. Los resultados muestran una aceptación moderada de la campaña, con barreras como el desconocimiento inicial del concepto y una participación escasa, aunque también una valoración positiva de su utilidad. Las conclusiones destacan el potencial de los descansos activos para mejorar la salud y el rendimiento estudiantil, aunque se requiere un mayor apoyo institucional, estrategias comunicativas más efectivas y estudios longitudinales para consolidar su impacto.

Palabras clave

Descansos activos; Gamificación; Actividad física; Vida saludable; Hábitos; Sedentarismo; Campaña; Adolescentes; Estudiantes; Jóvenes; Bienestar; Salud.

Abstract

This study focuses on a campaign to promote healthy habits among adolescents and university students through active breaks during their academic day. Given the increase in sedentary lifestyles among young people, the main objective was to promote light physical activity to improve physical, mental and academic well-being. The methodology employed included a theoretical review of the concept of active breaks and their effectiveness in educational contexts, as well as the design of a communicative proposal based on gamification, digital tools and social networks to facilitate participation. Three routes with different levels of physical intensity were proposed and resources such as QR codes and Instagram were implemented. The results show a moderate acceptance of the campaign, with barriers such as an initial lack of knowledge of the concept and low participation, but also a positive assessment of its usefulness. The conclusions highlight the potential of active breaks to improve student health and performance, although more institutional support, more effective communication strategies and longitudinal studies are needed to consolidate their impact.

Keywords

Active breaks; Gamification; Physical activity; Healthy living; Habits; Sedentary lifestyle; Campaign; Adolescents; Teenagers; Students; Youth; Well-being; Health.

1. Introducción

La relación entre actividad física (AF) y salud ha sido objeto de reflexión desde la antigüedad, cuando los griegos ya discutían su vínculo con la alimentación y el bienestar (**García-Romero**, 2003). Aunque esta conexión sigue presente en el imaginario colectivo, en la actualidad, la mayoría de la población mundial no realiza ejercicio con regularidad. A pesar de la abundancia de estudios y esfuerzos de divulgación, las tasas de inactividad física continúan aumentando. Según la *Organización Mundial de la Salud*, el desarrollo económico y los cambios en los estilos de vida han generado un entorno menos activo, con niveles de sedentarismo que en algunos países alcanzan el 70% (*Organización Panamericana de la Salud*, 2019).

Ante esta realidad, surgen dos grandes desafíos: profundizar el análisis de la relación entre AF y salud desde perspectivas físicas, mentales y el concepto integral de “*One Health*”, y generar propuestas comunicativas efectivas que promuevan estos temas, apoyándose en estrategias propias de la comunicación con fines sociales.

Dado que esta investigación se centra en adolescentes y universitarios, hay que recalcar que este entorno académico, en particular, resulta propenso al sedentarismo debido a las largas jornadas de estudio y clases. Esta inactividad impacta negativamente en la salud física y mental de los estudiantes, lo que puede generar problemas cardiovasculares, metabólicos y músculo-esqueléticos (**Ildefonso-Arocha**, 2019). Una de las estrategias propuestas para contrarrestar estos efectos son los descansos activos (DA), breves periodos de AF que interrumpen la inactividad prolongada. Este tipo de descansos no requieren equipamiento y consisten en ejercicios simples como estiramientos o caminatas ligeras. Como se detallará posteriormente, se ha demostrado que su incorporación en la rutina universitaria mejora la atención, reduce el estrés y favorece el rendimiento académico, además de fomentar hábitos saludables y prevenir enfermedades asociadas al sedentarismo.

Sin embargo, el modelo educativo y los estilos de ocio predominantes (mayoritariamente pasivos, centrados en pantallas y, a veces, consumo de sustancias) refuerzan este estilo de vida inactivo. Ante esta situación, se justifica la necesidad de campañas de comunicación que promuevan los DA. Es por ello por lo que este estudio propone una iniciativa con el objetivo de sensibilizar a los estudiantes y facilitar la incorporación de la AF en su día a día, contribuyendo así a su bienestar físico y emocional y generando un impacto replicable en otros contextos educativos y laborales.

El modelo educativo y los estilos de ocio predominantes (mayoritariamente pasivos, centrados en pantallas y, a veces, consumo de sustancias) refuerzan este estilo de vida inactivo

En este sentido, el concepto de descansos activos (DA) ha ido ganando reconocimiento, especialmente en entornos educativos y deportivos, aunque aún no es ampliamente conocido. Originalmente popularizados entre atletas de élite, los entrenadores notaron que la actividad física ligera durante los días de descanso mejoraba el rendimiento, lo que impulsó investigaciones desde los años 90 que demostraron sus beneficios también en personas no deportistas. Estos hallazgos expandieron su uso a contextos escolares y laborales como herramienta para combatir el sedentarismo y mejorar tanto la salud como la productividad (**Alemán-Medrano et al.**, 2020; **Kellmann; Beckmann**, 2018).

En el ámbito escolar, los DA se han utilizado sobre todo en la educación primaria debido a su naturaleza didáctica y flexible. Se ha comprobado que mejoran el rendimiento cognitivo, la concentración y la atención de los estudiantes. **Weslake y Christian** (2015) propusieron tres tipos de DA:

- pausas cerebrales de relajación y respiración,
- pausas cerebrales muy físicas, y
- actividades relacionadas con las matemáticas.

Este enfoque demostró que el tipo de DA puede adaptarse al contenido curricular y que, si bien son útiles, deben implementarse cuidadosamente para maximizar su efectividad.

Lynch et al. (2022) revisaron varios estudios con casi miles de estudiantes universitarios y clasificaron los DA en "pausas de movimiento en el aula" y "aprendizaje físicamente activo". Sus conclusiones indican que los DA aumentan la actividad física, mejoran la atención y no afectan negativamente el rendimiento académico. **Pastor et al.** (2021), por otra parte, afirman que los DA pueden mejorar la concentración, la motivación y el rendimiento académico. Sus resultados sugieren que los más efectivos duran entre 5 y 10 minutos, son de intensidad vigorosa y contienen una mayor carga cognitiva que mecánica.

En resumen, los DA aportan múltiples beneficios: mejora del rendimiento cognitivo, incremento de la actividad física diaria, reducción del sedentarismo y de la fatiga, y aumento de la motivación y atención. Ningún estudio citado encontró efectos negativos en el rendimiento académico o la concentración.

Analizadas varias propuestas de intervención, destaca el programa "Aprendo Moviéndome" (**Peláez-Flor; Prieto-Ayuso**, 2021), con ocho sesiones de 10 a 12 minutos diseñadas para trabajar contenidos curriculares de forma lúdica. El programa incluye tres fases: calentamiento, desarrollo y vuelta a la calma, y se inspira en el programa ministerial *¡DAME10! A colación*, hay que mencionar el trabajo de **Pastor et al.** (2019) con 50 alumnos, donde los DA diarios de 15 minutos mostraron mejoras significativas en el rendimiento académico del grupo experimental respecto al grupo control. Finalmente, **Gelabert et al.** (2023) analizaron el impacto de diferentes tipos de DA sobre la atención selectiva, comparando descansos pasivos y activos de intensidad moderada y alta. El grupo que realizó DA de alta intensidad mostró la mayor mejora en atención selectiva.

Así, la evidencia sugiere que los DA son una estrategia prometedora para integrar en entornos académicos. Aunque se requieren más estudios a gran escala, los resultados actuales justifican su promoción mediante campañas de comunicación, como la que plantea esta investigación, con el fin de mejorar el bienestar y rendimiento de la comunidad universitaria.

Por su parte, el concepto de actividad física (AF) suele confundirse con el de ejercicio físico y deporte, por lo que se vuelve necesario diferenciarlos claramente. Según el *Instituto de Ciencias de la Salud y la Actividad Física* (ISAF, 2022), la AF es cualquier movimiento corporal que implique gasto de energía (como caminar o hacer tareas del hogar); el ejercicio físico es planificado y con objetivos definidos (como correr o nadar), mientras que el deporte implica competición y normas específicas (como fútbol o atletismo).

La inactividad física, por otro lado, constituye un serio problema de salud pública. La OMS (2020, 2024) señala que el uso creciente de medios de transporte motorizado y pantallas ha incrementado los comportamientos sedentarios. Estudios como el de **Jiménez et al.** (2022) muestran que factores como la edad, el género (ser mujer), el nivel socioeconómico bajo o medio, el entorno desfavorable, la insatisfacción corporal y la falta de actividades extracurriculares son predictores de bajos niveles de AF en adolescentes. También se destaca que el tiempo dedicado al ocio pasivo y las obligaciones académicas incrementan con la edad, lo cual impacta negativamente en la práctica de AF.

En la misma línea, **Martínez et al.** (2012) identificaron que la falta de tiempo por estudios y la pereza son las principales causas de abandono de la actividad física en adolescentes. La intención de practicar AF supera notablemente a la práctica real, lo cual sugiere una brecha entre motivación e implementación. El estudio distingue motivos extrínsecos (falta de instalaciones, tiempo) e intrínsecos (falta de interés, pereza), siendo ambos condicionados por género y edad.

Colomer y Puig (2022) enfatizan que la inactividad física es uno de los cinco principales factores de riesgo cardiovascular y se relaciona con enfermedades como hipertensión, cáncer y diabetes tipo 2. En cambio, la AF ayuda a prevenir más de 35 enfermedades, mejora la salud mental, reduce la mortalidad general y cardiovascular, y mejora la calidad del sueño y la salud cognitiva. A su vez, la AF también es clave para la salud mental. **Perea-Caballero et al.** (2019) destacaron que durante la adolescencia ayuda al desarrollo físico, cognitivo y social, y reduce el riesgo de consumo de sustancias. **Barbosa y Urrea** (2018) recopilan evidencia sobre cómo la AF reduce sín-

La inactividad física es uno de los cinco principales factores de riesgo cardiovascular y se relaciona con enfermedades como hipertensión, cáncer y diabetes tipo 2. En cambio, la actividad física ayuda a prevenir más de 35 enfermedades, mejora la salud mental, reduce la mortalidad general y cardiovascular, y mejora la calidad del sueño y la salud cognitiva

tomas de ansiedad, depresión y estrés, gracias a la liberación de endorfinas y cambios estructurales cerebrales, favoreciendo la autoconfianza, el bienestar y el autoconcepto. En conjunto, estos estudios muestran que la AF es esencial para una vida saludable, y que cualquier intervención en salud debe considerar tanto sus beneficios físicos como mentales.

Dentro del contexto, la pandemia del Covid 19 puso en evidencia la urgencia de abordar la salud desde un enfoque integral y multidisciplinario. El modelo *One Health* (Una Sola Salud), promovido por organismos como la *ONU*, la *FAO* y el *PNUMA*, propone una mirada interconectada entre la salud humana, animal y del ecosistema. Tal como señala la *OMS* (2023), *One Health* busca “optimizar la salud de las personas, los animales y los ecosistemas mediante la integración de estos campos, en lugar de tratarlos por separado”. Este enfoque se posiciona como una alternativa necesaria frente a los desafíos sanitarios actuales, los cuales son “complejos, transfronterizos, multifactoriales y afectan a varias especies” (**Mackenzie; Jeggo**, 2019).

Dentro de esta perspectiva integral, cobra relevancia la salud digital, también conocida como e-salud o ciber salud. Según la *OMS* (2021), la salud digital “amplía el concepto de ciber salud [...] al incluir consumidores digitales, dispositivos inteligentes, analítica de macrodatos, inteligencia artificial, aprendizaje automático y robótica”. Este enfoque reconoce que los seres humanos no solo son usuarios pasivos, sino también agentes activos en el ecosistema digital, lo que repercute directamente en su salud.

Uno de los temas más estudiados en este ámbito es el impacto del uso de pantallas. Estudios como el de **Moreno y Galiano** (2019) han evidenciado vínculos entre el tiempo frente a pantallas y problemas como mala calidad del sueño, obesidad, ansiedad y bajo rendimiento académico. Estos autores afirman que “para abordar esta situación hace falta no solo disponer de recomendaciones claras [...] sino también medidas de las autoridades sanitarias y educativas”.

Se han evidenciado vínculos entre el tiempo frente a pantallas y problemas como mala calidad del sueño, obesidad, ansiedad y bajo rendimiento académico

En este sentido, la Comunicación para la Salud emerge como herramienta clave para promover cambios conductuales. **Busse y Godoy** (2016) la definen como “el arte y las técnicas para informar, influir y motivar al público sobre temas de salud”, mientras que **Ríos** (2011) subraya la importancia de teorías del comportamiento como el Modelo de Creencias de Salud, que parte de la percepción individual sobre la susceptibilidad, severidad y beneficios de actuar ante un riesgo.

De esta evolución teórica surge la Comunicación para el Cambio Social, un paradigma que “cuestiona el concepto de un desarrollo que no cuente con la participación de los sectores directamente afectados” (**Gumucio-Dragon**, 2011). Como señala este autor, la comunicación alternativa, como radios comunitarias o medios populares, ha sido central en este proceso, porque no solo transmite información, sino que empodera: “la conquista de la palabra [es] el mecanismo de participación en la sociedad”. En

definitiva, *One Health*, salud digital y comunicación para el cambio social se articulan como enfoques complementarios para enfrentar los desafíos sanitarios contemporáneos desde una visión integrada, tecnológica y participativa.

En definitiva, la implementación de descansos activos (DA) en entornos académicos resulta esencial para fomentar el bienestar físico y mental de la comunidad estudiantil. No obstante, para que estas prácticas resulten efectivas, es imprescindible comunicar su relevancia y beneficios de forma clara y eficaz. Una comunicación adecuada no solo informa al estudiantado sobre cuándo y cómo realizar estos descansos, sino que también incentiva su participación y adhesión.

Sobre ello, en los últimos años se han desarrollado varias intervenciones que unen acciones con campañas de comunicación y que se consideran buenas prácticas con estas premisas. Algunas a destacar son:

- *¡DAME 10!*: este material didáctico propone actividades físicas breves y sencillas (5-10 minutos), desarrolladas dentro del aula y adaptadas por curso y asignatura, con el objetivo de reducir el sedentarismo. Su alto nivel de especificidad y adaptabilidad (como las secciones de mini-relax y mini-retos) lo convierte en un excelente recurso comunicativo. Además, facilita al profesorado la apropiación del concepto y su integración en diversas dinámicas pedagógicas, evitando la monotonía (*Ministerio de Sanidad, 2015*).
- The 3 Minute Movement Break (*University of Toronto, 2023*): Creada por las doctoras Ananya Banerjee y Jackie Bender, esta iniciativa ofrece vídeos breves liderados por profesionales en movimiento, meditación y danza. Su inclusión en entornos universitarios lo convierte en un caso relevante para la presente investigación. El formato audiovisual favorece una integración dinámica en clase, adaptable a distintas necesidades y contextos académicos.
- Healthy Trinity (*Trinity College Dublin, s.f.*): Iniciativa transversal que involucra a toda la comunidad universitaria, enfocada en fomentar el bienestar integral a través de un enfoque colaborativo e inclusivo. Su carácter abierto y en constante construcción lo convierte en un modelo de co-creación institucional. La propuesta incluye DA como parte de su estrategia global de salud y promueve la participación activa de estudiantes y personal.
- Programa de pausas saludables (*Universidad Libre de Colombia, s.f.*): Si bien está orientado al personal de la institución, esta estrategia sirve como ejemplo de formación para multiplicadores del concepto. La claridad de sus materiales ilustrados y el enfoque en la prevención de trastornos musculoesqueléticos lo convierten en un recurso valioso, especialmente para capacitar a quienes liderarán las actividades de DA en distintos contextos.

Del análisis de los casos se extraen varias recomendaciones clave:

- Participación de especialistas: Es fundamental contar con el apoyo de profesionales del área de la actividad física y educación para asegurar la pertinencia y efectividad de las propuestas.
- Responsables capacitados: La figura del instructor o docente es central en la implementación. La formación específica de estos actores es indispensable para la correcta ejecución de los DA.

- Intervención en espacios de alto sedentarismo: Es prioritario insertar los DA en momentos críticos de sedentarismo (como clases largas o periodos de exámenes), maximizando así su impacto.
- Materiales adaptables: Los recursos deben ser accesibles y versátiles, permitiendo su uso en distintos espacios y formatos (vídeos, fichas, etc.).

Por todo ello, para abordar el problema de la inactividad física entre estudiantes universitarios, se ha desarrollado un enfoque metodológico orientado a promover los descansos activos (DA) mediante una campaña de comunicación basada en la gamificación, una estrategia utilizada en los últimos años y que en muchos casos ha resultado ser efectiva (Álvarez-Flores, 2024; Sevilla-Sánchez *et al.*, 2023). Este enfoque busca comprender las actitudes estudiantiles hacia la actividad física, evaluar la efectividad de estrategias comunicativas y diseñar acciones que favorezcan la incorporación de los DA en la rutina académica. La investigación plantea preguntas clave sobre la evidencia científica, el diseño de campañas eficaces, los elementos de proyectos exitosos y las estrategias para fomentar la participación estudiantil. El objetivo principal fue la elaboración de una campaña bajo las ideas planteadas, evaluar la efectividad y promover mejoras a futuro. Los posibles resultados de esta investigación y campaña podrán esclarecer si realmente esta sirvió para aportar una mayor conciencia sobre la importancia de la actividad física y una mejora en el bienestar físico y mental. Además, la implementación efectiva de descansos activos podría contribuir a establecer una cultura universitaria más saludable, sostenible y participativa, con beneficios a largo plazo tanto para el estudiantado como para la comunidad educativa en su conjunto.

2. Metodología

Se emplearon diversas técnicas de investigación con el objetivo de diseñar una campaña de comunicación efectiva para fomentar la práctica de descansos activos entre los estudiantes del Campus María Zambrano de la *Universidad de Valladolid*. La primera técnica utilizada fue la revisión bibliográfica, que permitió recopilar y analizar literatura científica relevante sobre temas como los descansos activos, el sedentarismo, la actividad física, la Comunicación para el Cambio Social y modelos de comunicación aplicables. Esta revisión proporcionó el marco teórico necesario para contextualizar el problema y guiar el diseño de la campaña, incluyendo estudios académicos, informes de organismos de salud y artículos especializados que ayudaron a identificar buenas prácticas en el ámbito de la promoción de la actividad física.

Previamente se realizó un estudio exploratorio para conocer el nivel de actividad física y los hábitos sedentarios de los estudiantes universitarios. Esta fase permitió identificar patrones de comportamiento y tendencias entre adolescentes y jóvenes, facilitando así una comprensión más precisa de las causas del sedentarismo en este grupo poblacional.

Como parte de la metodología cualitativa, se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas con actores clave en el ámbito deportivo de la ciudad de Segovia (Decano de la *Facultad de Educación*, y Mentor del Área de Valores y Deporte de *Human Age Institute*). Sus aportaciones enriquecieron notablemente el proyecto, ya que ayudaron a

alinear la propuesta con los valores institucionales y las necesidades reales de la comunidad universitaria.

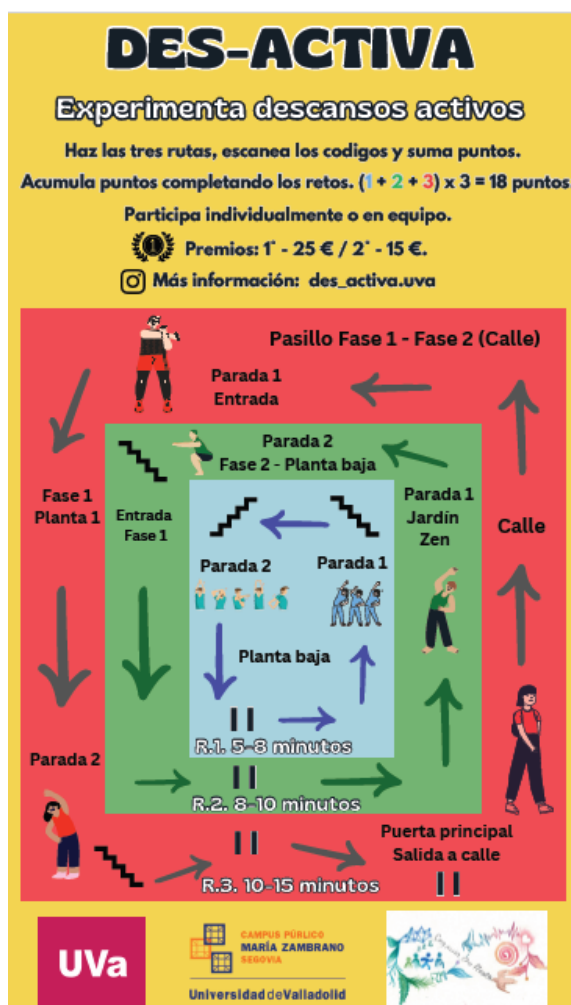
Estas entrevistas tuvieron como objetivo explorar las percepciones, experiencias y conocimientos de expertos locales sobre la inactividad física entre adolescentes y jóvenes, así como identificar estrategias comunicativas efectivas para fomentar la práctica deportiva. El guion de estas entrevistas fue elaborado a partir de los hallazgos de la revisión bibliográfica y se centró en tres ejes temáticos: experiencias de expertos, perspectivas y limitaciones que enfrentan los jóvenes, y estrategias de comunicación adaptadas a sus necesidades.



En el primer eje se recogieron observaciones sobre la falta de correlación entre el interés de los jóvenes en el deporte y su práctica efectiva. En el segundo eje, se profundizó en los factores que dificultan la actividad física, como la falta de tiempo, la desmotivación, y las barreras sociales o económicas, afectando especialmente a adolescentes mujeres y personas en situación de vulnerabilidad. En el tercer eje, los entrevistados ofrecieron sugerencias sobre cómo adaptar el lenguaje, los canales y los formatos de comunicación para conectar mejor con los jóvenes y fomentar una cultura del movimiento dentro del entorno educativo.

Cada una de estas técnicas de investigación contribuyó a una comprensión integral del problema del sedentarismo juvenil y permitió diseñar una campaña comunicativa bien fundamentada, sensible al contexto y orientada a promover la salud y el bienestar de los estudiantes. Los resultados esperados incluyen un aumento en la práctica de descansos activos, una mejora en el rendimiento académico y una mayor concienciación sobre la importancia de los hábitos saludables dentro del entorno universitario.

Ilustración 1. Cartel con la propuesta de las rutas



Con todo ello se elaboró la campaña *Des-Activa*, implementada en el Campus María Zambrano y durante última semana de mayo y primera de junio de 2024, días antes de que los estudiantes de bachillerato hicieran la prueba de acceso a la universidad (EBAU), por lo que también se contó con este colectivo para la investigación, además del grupo de estudiantes universitarios que también estaban de exámenes por esas fechas.

Los resultados fueron evaluados cualitativamente mediante entrevistas y encuestas y, cuantitativamente, mediante el recuento de participación otorgado por los materiales digitales empleados.

Ilustración 2: Cartel general

3. Resultados

A continuación, se comentarán las piezas gráficas y visuales diseñadas, así como las estrategias y mensajes clave utilizados para alcanzar los objetivos planteados. La campaña *Des-Activa* se propuso como una intervención innovadora basada en el modelo de gamificación. Consistió en la elaboración de tres rutas dentro de la universidad, cada una con una temática y actividades distintas, codificadas por colores (roja, azul y verde) y variando en niveles de dificultad y puntuación (Ilustración 1).

Cada ruta tenía un color, un tiempo de realización y unas directrices:

- Ruta azul: Duración: 5-8 minutos. Actividades: estiramientos y caminata ligera.
- Ruta verde: Duración: 8-10 minutos. Actividades: estiramientos, caminata, respiración y subida de escaleras.
- Ruta roja: Duración 10-15 minutos. Actividades: estiramientos, caminata larga y varias subidas de escaleras.

Como se puede deducir, cada ruta tenía un nivel de dificultad diferente, por lo que se utilizó la ludificación buscando que los sujetos se animaran a realizar todas las rutas, otorgando dos premios monetarios (25 y 15 euros) a los que mayor puntuación obtuvieran al final de la campaña, la cual fue comunicada mediante formato físico (*flyers*,

carteles, etc.) y digital (QR, vídeos, redes sociales y medios de comunicación convencionales como prensa y radio) (Ver Anexo).

La formulación de los mensajes ha sido una etapa crucial para asegurar que la campaña “Des-Activa” comunique de manera efectiva los beneficios de la actividad física y los descansos activos. El objetivo de este trabajo resaltó la necesidad de crear mensajes claros, motivadores y accesibles que resuenen con los estudiantes universitarios. Estos mensajes se diseñaron para ser:

- Informativos: Proporcionando datos y beneficios sobre la actividad física y los descansos activos.
- Motivadores: Incentivando a los estudiantes a participar y adoptar hábitos más saludables.
- Accesibles: Usando un lenguaje sencillo y amigable para asegurar que toda la comunidad universitaria pueda entender y relacionarse con la información.

Hay que recalcar que estrategia de gamificación fue otro aspecto esencial de este trabajo que contuvo el diseño de distintos acertijos y el sistema de puntos, elementos clave para hacer la campaña interactiva y atractiva. Estos componentes incluyen:

- Acertijos: desarrollados para desafiar y entretener a los participantes, vinculados con la temática de cada ruta (azul, verde, roja). Los acertijos no solo promueven el ejercicio mental, sino que también mantienen el interés y el compromiso de los estudiantes.
- Sistema de Puntos: implementación de un sistema de puntuación que permite a los estudiantes acumular puntos a medida que completan actividades y resuelven acertijos.

En esta campaña, los acertijos juegan un papel crucial al proporcionar información esencial sobre DA, promover hábitos de vida saludable, y sugerir ejercicios físicos de manera interactiva y educativa. A continuación, se presenta una justificación detallada de cómo estos acertijos cumplen con estos objetivos:

- Píldoras de información sobre descansos activos: los acertijos están diseñados para incorporar información clave sobre la importancia de los descansos activos. A través de preguntas y respuestas interactivas, los participantes aprenden sobre los beneficios de realizar pausas activas durante sus rutinas diarias, tales como la mejora de la concentración y la reducción del estrés.
- Promoción de hábitos de vida saludable: además de enfocarse en la actividad física, los acertijos también incluyen contenido relacionado con otros hábitos saludables, como la alimentación. Por ejemplo, algunos acertijos pueden hablar sobre la importancia de una dieta balanceada y cómo ciertos alimentos pueden influir en el rendimiento físico y mental. Esta estrategia educativa integrada refuerza la idea de un estilo de vida saludable de manera holística.
- Sugerencias de ejercicios físicos: los acertijos también contienen recomendaciones específicas de ejercicios que los estudiantes pueden realizar. Estos ejercicios están diseñados para ser simples y accesibles, de modo que cualquier persona pueda realizarlos sin necesidad de equipamiento especial.

Los *flyers* complementarios proporcionarán guías visuales para estos ejercicios, facilitando su ejecución correcta y efectiva.

- Acertijo final y medición de participación: cada ruta de acertijos culmina con una pregunta final que los participantes deben responder en una encuesta. Esta encuesta no solo mide el nivel de participación en términos de números y géneros, sino que también evalúa el grado de satisfacción de los participantes. Esta recopilación de datos es esencial para ajustar y mejorar futuras campañas y para entender mejor el impacto de las estrategias de gamificación en la promoción de la actividad física.

Más concretamente, el juego consistía en que cada dos días se proponían diferentes retos para cada ruta [lunes, miércoles y viernes (tres retos por tres rutas = 9)]. Cada uno consistía en resolver diversos acertijos por cada ruta realizada. En cada una había 4 puntos (inicio, parada 1, parada 2 y llegada). En el inicio y en cada parada se daba una pista mediante un código QR y, en la última, debían poner la solución a la vez que realizaban un cuestionario de evaluación. Ejemplo de acertijo con la ruta azul (reto 1).

- Inicio: Sin mí, las llamas no pueden arder.
- Parada 1: No puedes verme, pero sin mí no puedes vivir.
- Parada 2: Los árboles me producen y los pulmones me usan. ¿Qué soy?

Al final debían realizar el siguiente cuestionario y poner la respuesta (que en el ejemplo anterior era la palabra “oxígeno”):

- Nombre del equipo.
- Número de participantes.
- Número de chicas y de chicos.
- ¿Cuánto valoras de entretenida la actividad?
- ¿Has aprendido algo sobre el descanso activo?
- ¿Volverás a realizar descansos activos?
- ¿Recomendarías la actividad?
- Por último, puedes dejar un comentario si lo deseas.
- Pon la respuesta a la adivinanza.

Respecto al cartel general (Ilustración 2), este fue colocado en puntos visibles cerca de las entradas y en zonas de alto tránsito dentro del campus. Este cartel incluye un mapa detallado de cada una de las rutas, junto con la duración estimada de cada una. En él se resalta que el inicio se daba en la planta baja, donde se podía encontrar un tablero de corcho con todos los *flyers* de inicio y finalización de las rutas.

Además, el cartel general también incluye información sobre los premios para los participantes, las redes sociales de la campaña para obtener más información, y una explicación del sistema de puntos. Esta ubicación estratégica y la información adicional aseguraban que los estudiantes tuvieran fácil acceso a todos los detalles necesarios para participar en la campaña y realizar los descansos activos de manera efectiva, incentivando su participación y manteniéndolos informados a través de múltiples canales.



RutaQuiz Azul. Reto 1. Parada 2.

(Del 27 de mayo al 4 de junio)

Participa y gana 25€ descansando

Hacer ejercicio regularmente y estirarse no solo ayuda a mantener el cuerpo en forma, sino que también mejora el estado de ánimo y la energía. Además, una buena alimentación es crucial para mantener la salud y el rendimiento académico.

Dale abajo a Enviar para conocer la última pista.

¡Vamos a la llegada!

(Regresa a la biblioteca)

(+Info: https://www.instagram.com/des_activa.uva/)

Enviar

Ilustración 3: Ejemplo de indicación



Al igual que el cartel, los *flyers* de inicio de cada una de las rutas se podían encontrar en el ágora del campus. En cada uno se escaneaba el código QR puesto en el *flyer* correspondiente según el día y la ruta (Ilustraciones 3 y 4).

Ilustración 4: Ejemplo de flyer para poner QR en los recuadros

Como se puede ver, se incluyeron tres espacios para los códigos QR. Estos se fueron colocando uno por uno cada dos días, con el objetivo de mantener la ruta fresca y novedosa mediante el cambio de acertijos y dinámicas, motivando a los estudiantes a regresar y participar continuamente.

Cada uno de los pasos para continuar con la ruta se encontraba tanto en los carteles como, en la información que disponían en digital.

Sobre la difusión del material en redes sociales, se originaron imágenes y videos atractivos para promover la campaña en las plataformas digitales de la universidad. Se creó una cuenta de Instagram, donde se podía consultar toda la información y se podían encontrar reels que realizaban un recorrido completo de la ruta (ver Anexo). En este sentido, estas piezas graficas son esenciales para la implementación efectiva de la campaña "Des-Activa". Cada tipo de pieza gráfica cumple una función específica y complementaria que asegura una comunicación clara, atractiva y accesible. Los carteles guían y educan, los folletos informan detalladamente, y el material visual en redes sociales genera *engagement* con los estudiantes en su entorno digital habitual. Esta combinación de medios garantiza que la campaña alcance y motive a la mayor cantidad de estudiantes posible, promoviendo los descansos activos y, en última instancia, contribuyendo a mejorar la salud y el bienestar de la comunidad universitaria.

Por último, acerca de la divulgación en medios, hay que mencionar que esta fue parte de la estrategia de difusión de este proyecto. A través de correos institucionales y los carteles informativos, se buscó informar a la comunidad universitaria. Además de esto, para dar a conocer el proyecto en un escenario más amplio, se buscó la presencia en medios de comunicación de la ciudad, este fue el caso del medio Segovia Directo, que publicó el artículo "Des-activa": Experimenta descansos activos en la Uva y gana premios el miércoles (*Segovia Directo*, 29 de mayo de 2024).

4. Discusión

Sobre la evaluación y propuestas de mejora, en primer lugar, hay que reseñar que aunque el período temporal fue seleccionado estratégicamente para maximizar la presencia y participación de los estudiantes, se identificaron varias limitaciones que afectaron la eficacia de la campaña y que deberían subsanarse para futuras implementaciones:

- Participación baja: si bien se esperaba una alta participación debido al volumen de estudiantes presentes, la realidad fue que la participación fue baja. Esto puede atribuirse a la novedad de la campaña y al hecho de que las innovaciones a menudo requieren tiempo para ser plenamente adoptadas. Se desconocía el concepto de DA, además de esto, no se realizó ninguna actividad previa a lo largo del curso. El contexto hacía que estuvieran enfrascados en estudiar, igual si se plantea a lo largo del curso y se refuerza durante los exámenes el éxito puede ser mayor.
- Complejidad de la campaña: la campaña resultó ser demasiado compleja para una primera implementación. La estrategia y actividades propuestas presuponían un nivel de familiaridad y aceptación del concepto de descansos activos que los estudiantes aún no tenían.

- **Tempo:** la campaña no se desarrolló a lo largo del tiempo suficiente para permitir una adopción gradual. Un lanzamiento de corto a medio plazo, seguido de una fase de largo plazo, habría sido más adecuado para permitir a los estudiantes adaptarse a los cambios en su rutina.
- **Falta de comunicación en redes sociales y medios:** las cuentas en redes sociales se crearon específicamente para la campaña, lo cual no dio tiempo suficiente para crecer y atraer a una audiencia significativa. La falta de una estrategia de comunicación previa y continua afectó la visibilidad y el impacto de la campaña.
- **Cambio de rutina complejo:** la campaña requería un cambio significativo en la rutina de descanso de los estudiantes hacia actividades más activas. Esta transición fue difícil sin una preparación y sensibilización previas adecuadas.
- **Presuposición de conocimiento previo:** se diseñó la campaña como si los estudiantes ya tuvieran un conocimiento básico sobre los descansos activos y su importancia, lo cual no era el caso.

Por todo ello, se sugieren las siguientes propuestas de mejora:

- **Fases graduales de implementación:** planificar la campaña en fases graduales, comenzando con una de sensibilización y educación sobre los descansos activos antes de introducir actividades más complejas. Esto permitirá que los estudiantes se familiaricen con el concepto y se sientan más cómodos participando.
- **Simplificación de la campaña:** reducir la complejidad de la campaña inicial, enfocándose en actividades simples y accesibles que no requieran un conocimiento previo significativo. A medida que los estudiantes se familiaricen con el concepto, se pueden introducir actividades más complejas.
- **Estrategia de comunicación a largo plazo:** desarrollar una estrategia de comunicación que comience meses antes del lanzamiento de la campaña. Utilizar redes sociales, medios de comunicación y eventos en la universidad para aumentar la visibilidad y el interés en la campaña.
- **Crecimiento de redes sociales:** establecer cuentas en redes sociales dedicadas y comenzar a crear contenido y atraer seguidores mucho antes del inicio de la campaña. Publicar regularmente información, beneficios y testimonios sobre los descansos activos para mantener el interés y el compromiso.
- **Integración progresiva de cambios de rutina:** introducir cambios en la rutina de manera progresiva, comenzando con pequeñas actividades que pueden incorporarse fácilmente en el día a día de los estudiantes. Gradualmente, aumentar la intensidad y frecuencia de estas actividades.
- **Sesiones informativas y talleres:** organizar sesiones informativas y talleres antes y durante la campaña para educar a los estudiantes sobre los beneficios de los descansos activos y cómo integrarlos en su rutina diaria.
- **Recopilación de *feedback* y ajustes continuos:** implementar un sistema para recopilar *feedback* de los participantes durante la campaña. Utilizar esta información para hacer ajustes en tiempo real y mejorar la experiencia y eficacia de la campaña.
- **Testeo con grupos focales de alumnos de diversos grados del campus de la campaña.**

Es así que con la implementación de estas mejoras se trataría de obtener un mayor impacto y éxito en la promoción de descansos activos entre los estudiantes universitarios, contribuyendo significativamente a su salud y bienestar general.

5. Conclusiones

Este estudio ha puesto en evidencia que introducir breves pausas activas en la rutina diaria de los estudiantes puede ser una herramienta eficaz y realista para fomentar su bienestar físico y mejorar su desempeño académico. Incorporar momentos de movimiento durante la jornada de estudio ayuda a contrarrestar los efectos del sedentarismo, estimula las funciones mentales y aumenta el nivel general de actividad física. Por todo ello, se respalda firmemente la necesidad de integrar este tipo de pausas en el contexto educativo de manera estructurada.

Distintas iniciativas desarrolladas en contextos similares han confirmado que los descansos activos pueden tener resultados positivos si se implementan correctamente. Entre los aspectos que contribuyen a su éxito se destacan la facilidad de ejecución de las actividades propuestas, la constancia con la que se realizan y la incorporación de dinámicas motivadoras como la gamificación. Asimismo, contar con el respaldo de las instituciones educativas y con una estrategia previa de sensibilización sobre los beneficios del movimiento físico son elementos clave para asegurar una participación sostenida y un cambio de hábitos duradero.

Además, para lograr un mayor impacto, es fundamental que las pausas activas sean reconocidas dentro de las políticas educativas y se integren en los programas curriculares. La revisión de fuentes académicas y datos recabados durante el trabajo revela que, actualmente, los marcos institucionales apenas contemplan la promoción de la actividad física, lo que limita considerablemente su alcance. En este sentido, las administraciones públicas tienen la responsabilidad de impulsar su implementación como parte de una política educativa integral que contribuya a la formación de hábitos saludables desde el ámbito escolar y universitario.

Por otra parte, los descansos activos no deben entenderse solo como simples ejercicios físicos, sino como una estrategia integral para sensibilizar a los jóvenes sobre la importancia de cuidar su cuerpo y su salud en general. Ante el alejamiento progresivo de muchos estudiantes de la actividad física, se vuelve imprescindible fomentar desde etapas tempranas una relación positiva con el ejercicio, que se mantenga y adapte a las exigencias y ritmos de la vida universitaria. Esta labor no solo tiene efectos inmediatos, sino también a largo plazo, ya que ayuda a consolidar hábitos de autocuidado y bienestar.

Así, un aspecto que requiere mayor atención en futuras investigaciones es el impacto que tiene el ingreso a la universidad en el abandono de la práctica deportiva. El cambio de entorno, las nuevas responsabilidades y el aumento de la carga académica muchas veces provocan que los estudiantes dejen de lado el ejercicio. Analizar con profundidad cómo influye esta etapa de transición puede ser útil para desarrollar programas de intervención más efectivos y adaptados a sus necesidades reales.

Otra barrera común que impediría la práctica de actividad física entre estudiantes es la falta de tiempo percibida. Por ello, no solo es importante fomentar descansos activos, sino también brindar herramientas para que los jóvenes aprendan a organizar su jornada de forma eficiente. Incluir en los programas universitarios contenidos relacionados con la gestión del tiempo puede facilitar la incorporación de momentos de movimiento sin que se sientan como una carga adicional.

En definitiva, los descansos activos planteados ofrecerían una oportunidad única para transformar el entorno educativo desde una perspectiva de salud integral. No solo favorecen el bienestar físico y mental de quienes los practican, sino que también pueden mejorar la concentración, el rendimiento académico y la calidad de vida en general. Por todo ello, se considera que este proyecto ha servido de gran aporte para tratar los aspectos abordados, a la vez que se espera que las falencias encontradas puedan servir también para prevenir futuros errores y mejorar posteriores propuestas. La clave está en seguir innovando, evaluando los resultados y adaptando las propuestas a las realidades cambiantes de los jóvenes.

6. Referencias

Alemán-Medrano, Y. D.; Rodríguez-Pineda, V.; Villalobos-Zúñiga, A. L. (2020). Las pausas activas como una estrategia lúdico pedagógica para el mejoramiento de la dinámica de aula en la escuela primaria. *Realidad e Innovación Educativa*, 1(1), 18-35. https://www.academia.edu/43610258/Realidad_e_Innovaci%C3%B3n_Educativa_Revista_Digital_de_Pedagog%C3%ADa_UCR_Guanacaste

Alòs-Colomer, F.; Puig-Ribera, A. (2022). Inactividad física y sedentarismo. *Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)*, 18(2), 66-75. https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/suma_salut/noticies/activitat_fisica/02_Los-principales-problemas-de-salud_Febrero_22.pdf

Álvarez-Flores, D. A. (2024). La Gamificación en la Educación Física: Revisión Sistemática. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 3(7), 225–246. <https://doi.org/10.56200/mried.v3i7.6800>

Barbosa-Granados, S. H.; Urrea-Cuéllar, Á. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis*, 25, 141-159. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>

Busse, P.; Godoy, S. (2016). Comunicación y salud. *Cuadernos.info. Comunicación y medios en Iberoamérica*, 38, 10-13. <https://www.scielo.cl/pdf/cinfo/n38/art01.pdf>

García-Romero, F. (2003). El deporte en la sociedad griega según las fuentes literarias. *Stylos*, 12(12), 25-43. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/3681/1/deporte-sociedad-griega-garcia.pdf>

Gelabert, J.; Sánchez-Azanza, V.; Palou, P.; Muntaner-Mas, A. (2023). Efectos agudos de los descansos activos sobre la atención selectiva en escolares. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 32(2), 277–286.

<https://rpd-online.com/manuscript/index.php/rpd/article/view/1324/528>

Gumucio-Dagron, A. (2011). Comunicación para el cambio social: clave del desarrollo participativo. *Signo y Pensamiento*, 58, 26-39.

<https://www.redalyc.org/pdf/860/86020038002.pdf>

Ildefonso-Arocha, R. J. (2019). Sedentary lifestyle a disease from XXI century. *Clínica e Investigación en Arteriosclerosis*, 31(5), 233-240.

<https://doi.org/10.1016/j.arteri.2019.04.004>

Instituto de las Ciencias de la Salud y la Actividad Física. (2022). *Diferencias entre actividad física y ejercicio físico*. ISAF.

<https://blog.institutoisaf.es/que-diferencia-hay-entre-actividad-fisica-ejercicio-fisico-y-deporte>

Jiménez-Boraita, R.; Gargallo-Ibort, E.; Dalmau-Torres, J. M.; Arriscado-Alsina, D. (2022). Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de La Rioja (España). *Anales de Pediatría*, 96(4), 326-333.

<https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2021.02.011>

Kellmann, M.; Beckmann, J. (2018). *Sport, recovery, and performance*. Routledge.

Lynch, J.; O'Donoghue, G.; Peiris, C. L. (2022). Classroom Movement Breaks and Physically Active Learning Are Feasible, Reduce Sedentary Behaviour and Fatigue, and May Increase Focus in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 7775.

<https://doi.org/10.3390/ijerph19137775>

Mackenzie, J. S.; Jeggo, M. (2019). The One Health Approach—Why is it so important? *Tropical Medicine And Infectious Disease*, 4(2), 88.

<https://doi.org/10.3390/tropicalmed4020088>

Martínez-Baena, A. C.; Chillón, P.; Martín-Matillas, M.; Pérez- López, I.; Castillo, R.; Zapatera, B.; Vicente-Rodríguez, G.; Casajús, J. A.; Álvarez-Granda, L.; Romero-Cerezo, C.; Tercedor, P.; Delgado-Fernández, M. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 45-53.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232012000100005

Ministerio de Sanidad (2015). ¡DAME10! Gobierno de España.

<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/entornoEscolar/descansosActivos.htm>

Moreno-Villares, J. M.; Galiano Segovia, M. J. (2019). Screen-time: a new stakeholder in children and adolescent health. *Nutrición Hospitalaria*. 36(6), 1235-1236.
<https://doi.org/10.20960/nh.02932>

Organización Mundial de la Salud (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo*. OMS-Ginebra.
<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>

Organización Mundial de la Salud (2021). *Estrategia mundial sobre salud digital 2020-2025*. OMS-Ginebra.
<https://iris.who.int/handle/10665/344251>

Organización Mundial de la Salud (2023). *Una Sola Salud (One Health)*. OMS.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/one-health>

Organización Mundial de la Salud (2024). *Actividad Física*. OMS.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Panamericana de la Salud (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano*. Washington.
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf

Pastor-Vicedo, J. C.; Martínez-Martínez, J.; Jaén-Tévar, Y.; Prieto-Ayuso, A. (2019). Los descansos activos y la mejora de los aprendizajes en educación infantil: una propuesta de intervención. *Sport TK*, 67-72.
<https://doi.org/10.6018/sportk.401131>

Pastor-Vicedo, J. C.; Prieto-Ayuso, A.; Pérez, S. L.; Martínez-Martínez, J. (2021). Descansos activos y rendimiento cognitivo en el alumnado: revisión sistemática. *Apunts. Educació Física I Esports/Apunts. Educación Física y Deportes*, 146, 11-23.
[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/4\).146.02](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/4).146.02)

Peláez-Flor, V.; Prieto-Ayuso, A. (2021). Aprendo Moviéndome: programa de descansos activos para educación primaria. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 10(2), 107-135.
<https://doi.org/10.6018/sportk.440761>

Perea-Caballero, A.; López-Navarrete, G.; Perea-Martínez, A.; Reyes-Gómez, U.; Santiago-Lagunes, L.; Ríos-Gallardo, P.; Lara-Campos, A.; González-Valadez, A.; García-Osorio, V.; Hernández-López, M.; Solís-Aguilar, D.; De-la-Paz-Morales, C. (2019). Importancia de la actividad física. *Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco*, 6(2), 121-125.
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=91852>

Ríos-Hernández, I. (2011). Comunicación en salud: Conceptos y modelos teóricos. *Perspectivas de la comunicación*, 4(1), 123-140.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3750541>

Segovia Directo (29 de mayo de 2024). "Des-activa" Experimenta descansos activos en la Uva y gana premios. Segovia Directo.
<https://segoviadirecto.com/art/51488/des-activa>

Sevilla-Sánchez, M.; Dopico-Calvo, X.; Morales, J.; Iglesias-Soler, E.; Fariñas, J.; Carballeira, E. (2023). La gamificación en educación física: efectos sobre la motivación y el aprendizaje. *Retos*, 47, 87–95.
<https://doi.org/10.47197/retos.v47.94686>

Trinity College Dublin. *Healthy Trinity*. Trinity College Dublin.
<https://www.tcd.ie/healthytrinity>

University of Toronto (2023). *The 3 Minute Movement Break*. University of Toronto.
<https://www.torontomu.ca/recreation/programs/movement-breaks/movement-break-0-3>

Weslake, A.; Christian, B. J. (2015). "Brain breaks: Help or hindrance?". *Teach Collection of Christian Education*, 1(1), 38-46.
<https://research.avondale.edu.au/teachcollection/vol1/iss1/4>

--

Anexo

Información audiovisual empleada:

<https://drive.google.com/drive/folders/1o0lYYJo0CRezJvr-XW1Fbd4-a6SCoiRC?usp=sharing>