



“SIGUE LA HUELLA” AN EXAMPLE OF A GLOBAL APPROACH TO PROMOTE PHYSICAL ACTIVITY

Eduardo Generelo, Berta Murillo, Javier Sevil, Ángel
Abós, María Sanz

EFYPAF research group (Physical Education and Promotion of Physical
Activity). University of Zaragoza, Huesca, Spain

OUTLINE

- **OUR CONTEXT.**
- **BACKGROUND.**
- **PROGRAM DESCRIPTION.**
- **LESSONS LEARNED.**

OUR CONTEXT



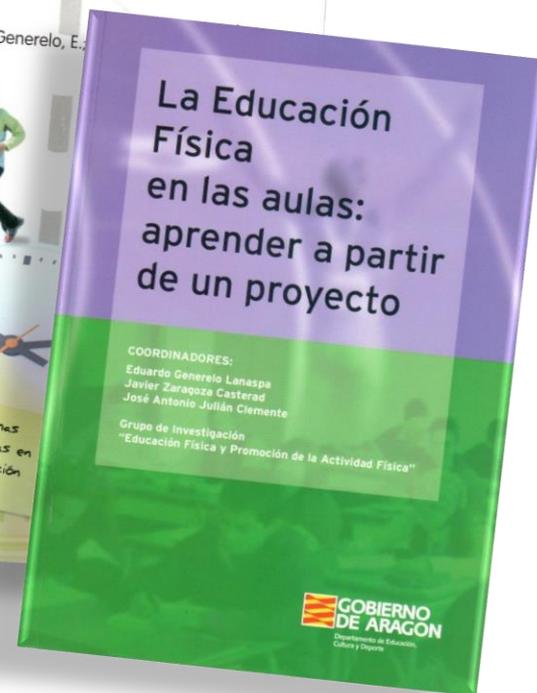
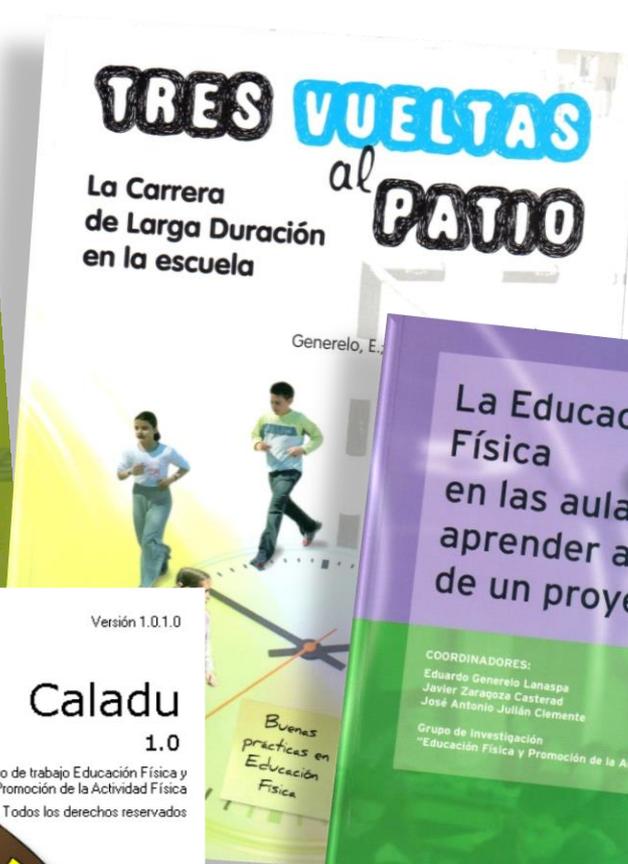
e
pa F



“If we want more
evidence-based
practice, we need more
practice-based
evidence”

(Green & Glasgow, 2006)





<http://efypaf.unizar.es>

<https://www.facebook.com/efypaf/>

BACKGROUND



Academic institutions are considered ideal places for PA promotion because adolescents spent considerable amounts of time there

J Phys Act Health. 2015 Oct;12(10):1436-46. doi: 10.1123/jpah.2014-0244. Epub 2015 Jan 16.

Systematic Review and Meta-Analysis of Multi-Component Interventions Through Schools to Increase Physical Activity.

Russ LB¹, Webster CA, Beets MW, Phillips DS.

⊕ Author information

Abstract

BACKGROUND: A "whole-of-school" approach is nationally endorsed to increase youth physical activity (PA). Aligned with this approach, comprehensive school physical activity programs (CSPAP) are recommended. Distinct components of a CSPAP include physical education (PE), PA during the school day (PADS), PA before/after school (PABAS), staff wellness (SW), and family/community engagement (FCE). The effectiveness of interventions incorporating multiple CSPAP components is unclear. A systematic review and meta-analysis were conducted examining the effectiveness of multicomponent interventions on youth total daily PA.

METHODS: Electronic databases were searched for published studies that (1) occurred in the US; (2) targeted K-12 (5-18 years old); (3) were interventions; (4) reflected ≥ 2 CSPAP components, with at least 1 targeting school-based PA during school hours; and (5) reported outcomes as daily PA improvements. Standardized mean effects (Hedge's g) from pooled random effects inverse-variance models were estimated.

RESULTS: Across 14 studies, 12 included PE, 5 PADS, 1 PABAS, 2 SW, and 14 FCE. No studies included all 5 CSPAP components. Overall, intervention impact was small (0.11, 95% CI 0.03-0.19).

CONCLUSIONS: As designed, there is limited evidence of the effectiveness of multicomponent interventions to increase youth total daily PA. Increased alignment with CSPAP recommendations may improve intervention effectiveness.

Russ, L. B., Webster, C. A., Beets, M. W., & Phillips, D. S. (2015). Systematic Review and Meta-Analysis of Multi-component Interventions Through Schools to Increase Physical Activity. *Journal of physical activity & health*, 12(10), 1436-1446. DOI: 10.1123/jpah.2014-0244

Propose or develop multi-component interventions that foster the empowerment of members of the school community

Interventions or programmes that respond to the needs or interests of girls

Promising school-based strategies and intervention guidelines to increase PA of adolescents

Interventions focused on the improvement of Physical Education (PE) programmes as a strategy to promote PA

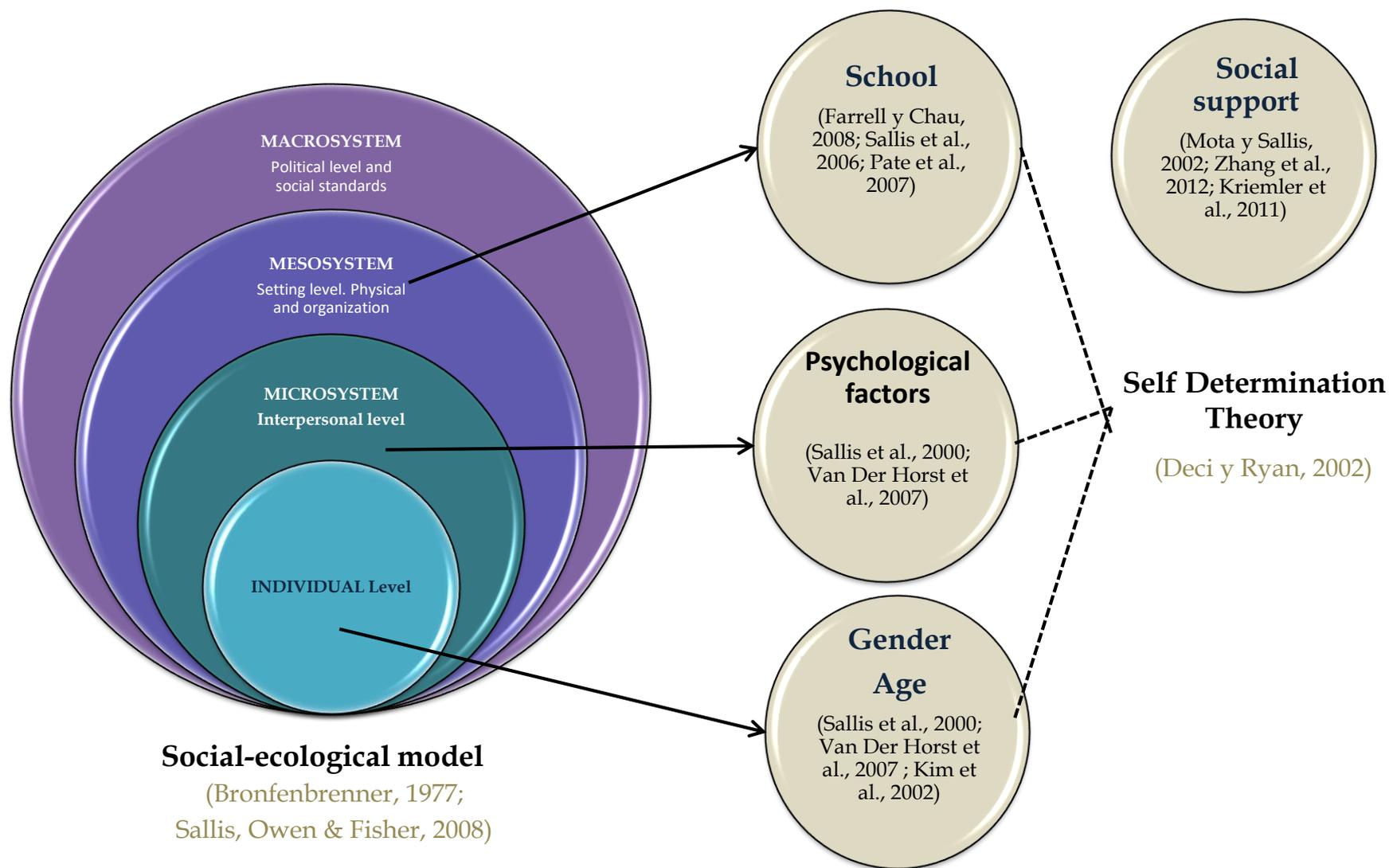
Interventions that include a computer-tailored component during implementation and monitoring

(Murillo et al., 2013)

Design and use of non-curricular programmes and activities to promote PA

- Few programs / But successful.
- Importance of physical education.
- Importance of engaging families (social-ecological model).
- Attractive methodologies, playful, ITs, etc.

Pérez-López y cols. (2015)



PROGRAM DESCRIPTION

Intervention program
SIGUE LA HUELLA

Curricular channel

No curricular channel

Tutorial Action

School Physical Education

Dissemination of information

Participation institutional programs and special activities



Prize Spanish strategy NAOS
Promotion of physical activity at school. 2012



Multicomponent intervention

Teacher mentoring action (1h. per week)

School Recess (30 minutes per week)

Cross-curricular project (all subjects)

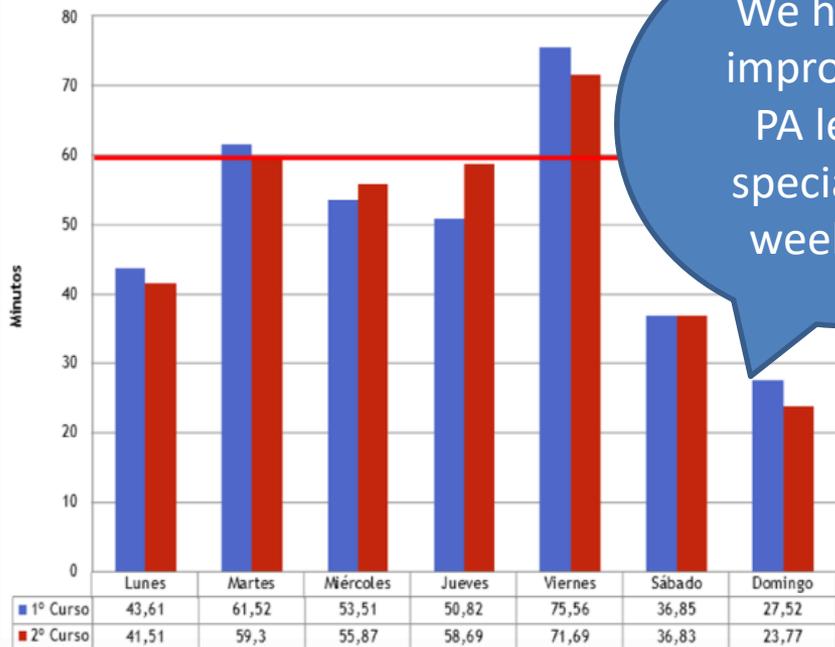
Active commuting (walking or biking)

Family involvement

Institutional and extra-curricular activities

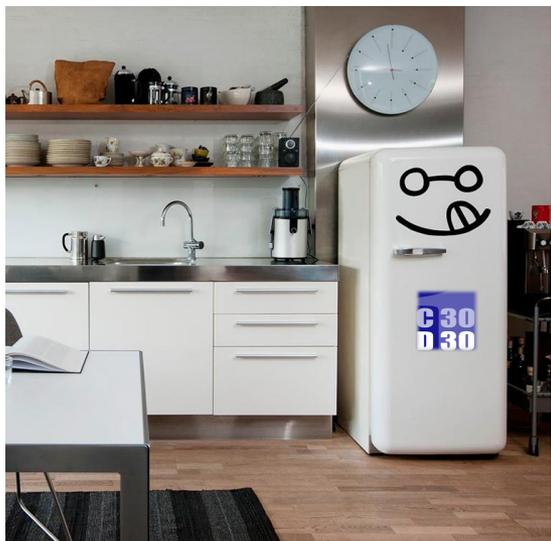
Dissemination of health information & events

Actividad Física de 1º y 2º ESO IES Sierra de Guara



We have to improve our PA levels, specially on weekend!

FRANJA HORARIA	¿QUÉ PUEDO HACER YO?
14:30-17	
17-21:30	



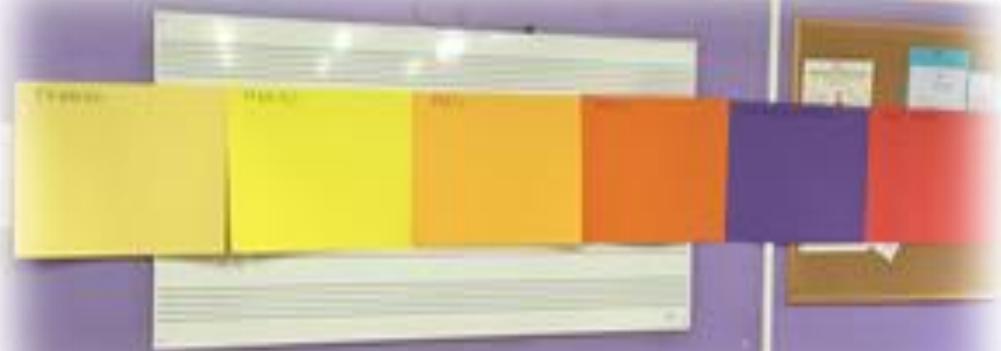
At least **60** minutes of moderate- to vigorous-intensity aerobic activity **Every** day

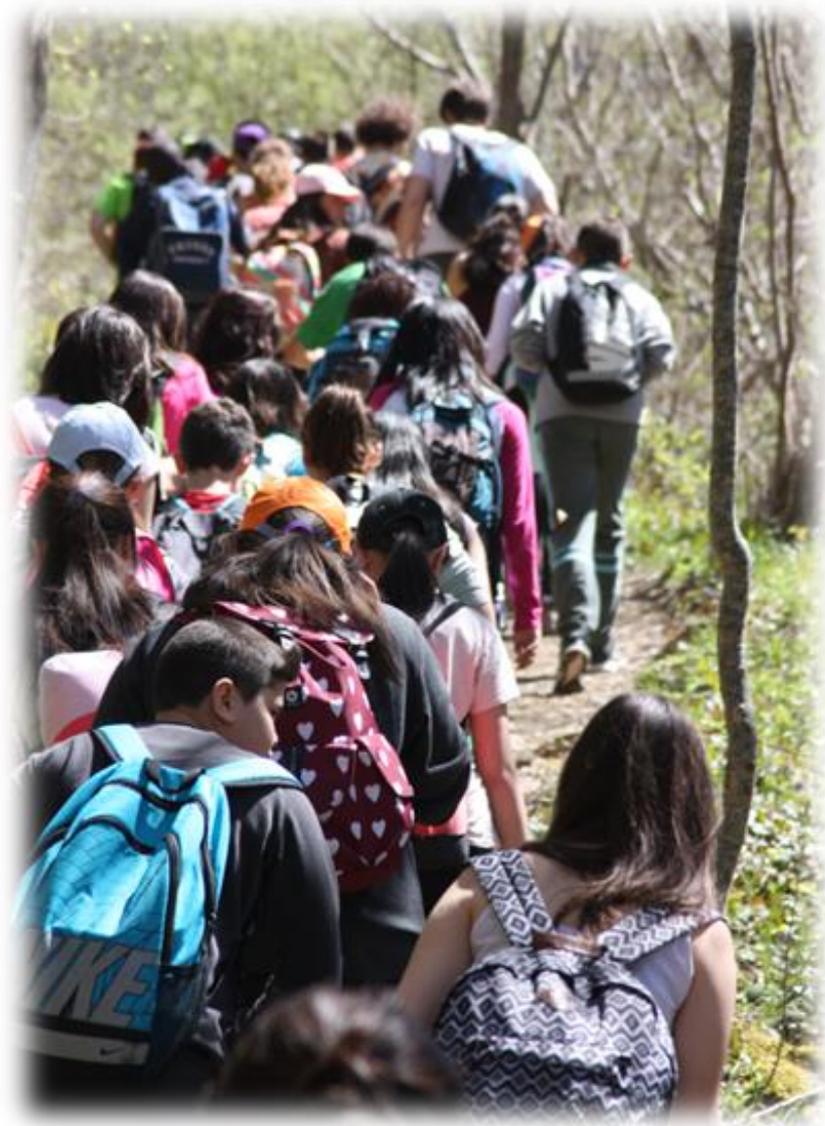
We have to do at least..

RECESS



Cross-curricular project (all subjects)





Active commuting (walking or biking)





PEÑA CICLOTURISTA HUESCA
CICLO-TEBISTA

 C/ Padre Huesca, 65
 22004 Huesca
 Teléfono 974 229 083

Excursiones en BTT

Excursiones en bicicleta de montaña BTT de 10 a 12 de la mañana los domingos. Salida en Plaza Navarra.

Informate en el local que tenemos en el Jai-Alai los Viernes de 20 a 22 horas.

Hazte socio y disfruta de la naturaleza.

Colabora:
 Ayuntamiento de Huesca
 Deportes

 ALEGRIA LAURENTINA

ORGANIZA:
 PEÑA CICLOTURISTA HUESCA

Inscripciones: el día de la marcha o en nuestro local social.
 Cuota anual: 15 € adultos y 10 € menores y jubilados.

DIA	ITINERARIO	DIFICULTAD	KM
ABRIL			
03	Huesca – HUERRIOS – Huesca	BAJA	12
10	Huesca – QUICENA – Huesca	BAJA	13
17	Huesca – MONFLORITE – Huesca	MEDIA	16
24	Huesca – Valdabrá – VICIEN – Huesca	ALTA	24
MAYO			
08	Huesca – ERMITA DE JARA – Huesca	BAJA	10
15	FIESTA DEL DECABIKE	Por las calles de Huesca	
22	Huesca – YEQUEDA – Huesca	MEDIA	16
29	Huesca – ALBERO BAJO – Huesca	ALTA	28
JUNIO			
05	Huesca – CUARTE – Huesca	BAJA	17
12	Huesca – ALBERCAS – Huesca	MEDIA	19
19	Huesca – Figueuelas – BANARIES – Huesca	MEDIA	20
26	Huesca – CARRASCA BECHA – Huesca	ALTA	25
JULIO Y AGOSTO VACACIONES			
SEPTIEMBRE			
04	Huesca – CHIMILLAS – Huesca	BAJA	15
11	Huesca – LASCASAS – Huesca	BAJA	18
18	DÍA DE LA BICICLETA	Por las calles de Huesca	
25	Huesca – TABERNAS DE ISUELA – Huesca	MEDIA	24
OCTUBRE			
02	Huesca – IGRIES – Huesca	ALTA	27
09	Huesca – BUÑALES – Huesca	MEDIA	27
16	Huesca – TIERZ – Huesca	BAJA	12
23	Huesca – ALERRE – Huesca	BAJA	12



Family involvement



We talked about health, physical activity, sedentarism, healthy food and so on... and the **importance of family support** for the promotion of PA



Institutional and extra-curricular activities



Dissemination of events

Brochure

OBJETIVO

El objetivo es promover y facilitar la difusión de diferentes actividades deportivas que se van a realizar en la ciudad de Huesca, posibilitando la participación del alumnado, del profesorado y de las familias del IES Sierra de Guara.

ORGANIZACIÓN DEL TRÍPTICO

Para facilitar una información detallada de cada uno de los eventos se ha procedido a precisar de manera separada los datos más relevantes (día, lugar, hora, forma de inscripción, etc.)

III Concurso Nocturna
14 de mayo de 2014

DATCHBALL
12 de mayo de 2014

PARA MÁS INFORMACIÓN

Email: javier.sevil@gmail.com/
direccion@iesierraaguara.com
Blog: www.siguelahuelia2.blogspot.com

4ª MARCHA ASPACE HUESCA

TUS PASOS MI VOZ
4º Sábado
Domingo 17 ABRIL
10h. Palacio de Congresos

Evento: 4ª MARCHA ASPACE HUESCA.
Día y hora: 17 de abril (domingo) 10:00 horas.
Lugar: Palacio de Congresos.
Precio: La Marcha no cobra inscripción como tal, es decir, el participante no debe abonar una cuantía económica. La aportación es a voluntad. El dinero que el participante considere oportuno podrá dejarlo el día de la Marcha en el mostrador de inscripción. También podrá entregarlo en la sede de ASPACE HUESCA.
Objetivo: Dar a conocer a las personas participantes la labor y necesidades de la asociación ASPACE y recaudar fondos que se invertirán en acondicionar exteriores con un espacio infantil adaptado para los niños del colegio de educación especial San Jorge de Huesca.
Número de kilómetros: 17 kilómetros.
Inscripción: En la parte del final de la página web.
Más información: Pueden recoger la camiseta y el chaleco el sábado 16 de abril a partir de las 11:00 horas en el Palacio de Congresos. También puedes inscribirte si no lo has hecho antes.
Curiosidades: La Marcha Aspace Huesca se ha ido superando edición tras edición, hasta llegar el año pasado a los 5.500 participantes, una cifra estratosférica que esperan aumentar este año.
Página web: <http://www.aspacehuesca.org/triplet/>

XXXIII CARRERA Y XII CAMINATA SAN JORGE HUESCA

Evento: XXXIII CARRERA Y XII CAMINATA SAN JORGE
Día y hora: 22 de abril (domingo) 10:00 horas
Lugar: Salida en los Párpados de Galicia y llegada al Cerro de San Jorge.
Precio: Gratuito.
Número de kilómetros: Andando 4 kilómetros y corriendo 4,3 kilómetros.
Inscripción: La inscripción es gratuita, y está abierta a todos los participantes pudiéndose realizar en:
- El Patronato Municipal de Deportes.
- Piscina Cubierta Almería.
- Intersport «Huesca» (C/ Ricardo del Arco nº 13)
- En la Salida, hasta las 10 horas.
Página web: http://www.huesca.es/archivos/ficheros/2014_3271.pdf

II TORNEO PROVINCIAL DE DATCHBALL

Evento: II TORNEO PROVINCIAL DE DATCHBALL
Día y hora: 2 de mayo de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00 horas.
Lugar: Pista libre de Fútbol, en la C/Alcalde 9, de Huesca.
Precio: Gratuito.
Inscripción: Ya está abierto. Finaliza el 2 de mayo <http://www.datchball.com/home-de-madrid/huesca/>
torneo@provincia-de-huesca/
Normativa: Los equipos tienen que ser mixtos (hasta un máximo de 30 participantes por equipo).
Más información: El Datchball es un deporte de equipo nuevo de cancha dividida (similar a balón prisionero), por lo tanto no existe el contacto directo y el riesgo de lesión es mínimo. Apúntate a la página web y verás que es una excelente oportunidad de pasar un día divertido. Si vuestros hijos/as quieren participar tienen que ponerse en contacto con el profesorado de Educación Física para realizar la inscripción.

Poster

¡Ven a jugar con nosotros!

Juegos y deportes tradicionales

Recreo, 3 de MAYO de 2016

Organiza 2º ES

Panel



Plasma screen



Dissemination of events

Blog: <http://siguelahuella2.blogspot.com.es> PPT(Teacher mentoring action)

Este es el blog de 2º de la ESO del IES Sierra de Guara. Aquí aparecerán los eventos y fotografías que el alumnado va realizando a lo largo del proyecto.

Página principal | Senderismo por la ciudad | Tutoría para organizar los recreos y excursiones | Club de Fotografía | ¿Qué se celebra el 19 de abril?

Excursión 14 de abril "Canfranc-Villania" | Balón Prisionero | Eventos deportivos | Excursiones organizadas por la Peña Cicloturista H... | Excursión a Salas

Taller e ITB de Bicicleta | Concurso de Fotografía | Recreo de Juegos Tradicionales | Carrera Nocturna + Torneo de Datchball ciudad de H... | Datchball

Senderismo | Infografías - Canfranc (Plicktochart) | Encuentro deportivo Kin - Ball 26 de mayo | "Paul et le mystère du Pau-Canfranc" | Vídeo Final "Sigue la Huella"

Semana Cultural 23-27 de mayo | Encuentro deportivo Kin-Ball | Exposición del proyecto del alumnado de 2º a 1º ES...

Balón Prisionero

Elen Kocharyan, Marina Jiménez, Flavia Podar, Alejandra Garcés y Sandra Mº Monesma, alumnas de 2ºB, han organizado una actividad de balón prisionero los miércoles y jueves en el horario del recreo (11:15 a 11:45).

Os animamos a todos los cursos de 1º y 2º de la ESO a participar. Para apuntarse u obtener más información de la actividad, contacta con las organizadoras.

De momento hay 31 inscritos.

Enhorabuena por el éxito de vuestra iniciativa chicas.

Recomendar esto en Google

No hay comentarios:

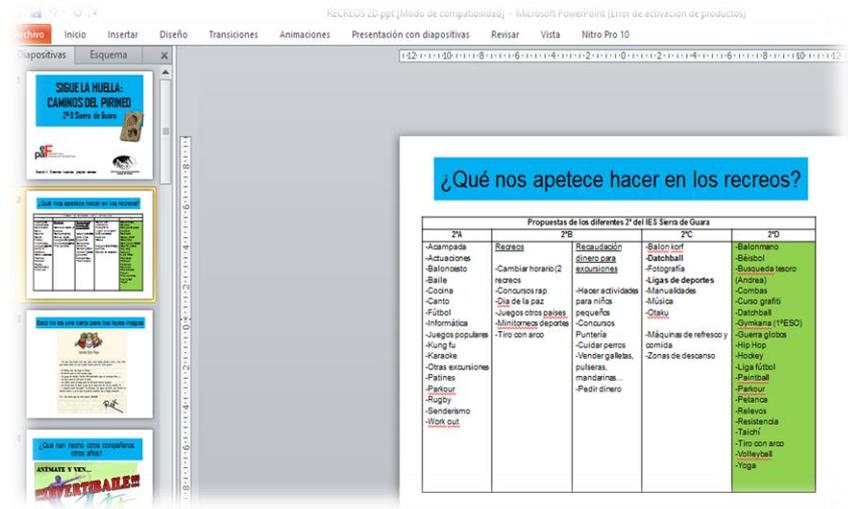


RECREOS 2D.ppt (Modo de compatibilidad) - Microsoft PowerPoint (Error de activación de producto)

Inicio | Insertar | Diseño | Transiciones | Animaciones | Presentación con diapositivas | Revisar | Vista | Nitro Pro 10

¿Qué nos apetece hacer en los recreos?

Propuestas de los diferentes 2º del IES Sierra de Guara				
2A	2B	2C	2D	2E
-Acampada -Actuaciones -Baloncesto -Baile -Cocina -Canto -Fútbol -Informática -Juegos populares -Juggling -Karate -Otras excursiones -Patinas -Pádel -Rugby -Senderismo -Voley vol.	-Cambiar horario (2 recreos) -Concursos rap -Caja de la paz -Juegos otros países -Minitorneos deporte -Tiro con arco	-Secuenciación dinero para actuaciones -Hacer actividades para niñas pequeñas -Concursos -Puntería -Guiar perros -Vender galletas, pulseras, mandalas... -Pedir dinero	-Balón torf -Datchball -Fotografía -Ligas de deportes -Manualidades -Ajedrez -Ocio -Alaquinas de refresco y comida -Zonas de descanso	-Balonmano -Béisbol -Búsqueda teoro (Andrés) -Combas -Curso graffiti -Datchball -Oymiana (1ºESO) -Guerra globos -Hip-hop -Hockey -Liga Fútbol -Patinas -Pádel -Patinas -Pelanca -Rápidos -Resistencia -Taichi -Tiro con arco -Volleyball -Yoga



Video



Culture week





Download PDF

Export

Search ScienceDirect



Advanced search



ELSEVIER

Preventive Medicine

Volume 66, September 2014, Pages 6–11



Empowering adolescents to be physically active: Three-year results of the Sigue la Huella intervention

Berta Murillo Pardo^a, Enrique García Bengoechea^b, José A. Julián Clemente^a, Eduardo Generelo Lanasa^a

Show more

<http://dx.doi.org/10.1016/j.yjmed.2014.04.023>

Get rights and content

Highlights

- We examined the effects of a school-based intervention on adolescents' MVPA.
- *Sigue la Huella* encouraged adolescents to take charge of their own PA.
- *Sigue la Huella* was effective in increasing adolescents' daily MVPA levels.
- Boys and girls benefited from the intervention, but boys to a larger extent.
- The intervention was similarly effective across the three study waves.



.....
European Journal of Public Health, Vol. 25, No. 3, 438–443

  The Author 2014. Published by Oxford University Press on behalf of the European Public Health Association. All rights reserved.

doi:10.1093/eurpub/cku194 Advance Access published on 2 December 2014
.....

Effects of the 3-year *Sigue la Huella* intervention on sedentary time in secondary school students

Berta Murillo Pardo¹, Enrique García Bengoechea², Eduardo Generelo Lanasp ³,
Javier Zaragoza Casterad³, José Antonio Julián Clemente³

1 Facultad de Salud, Universidad San Jorge, Villanueva de G llego, C.P. 50830, Zaragoza

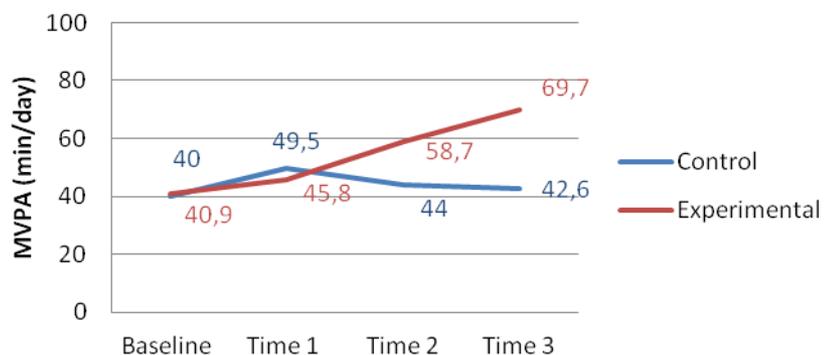
2 Department of Kinesiology and Physical Education, McGill University, Montreal QC H2W 1S4, Canada

3 Departamento de Expresión Musical, Plástica y Corporal, Universidad de Zaragoza, Huesca C.P. 22002, Spain

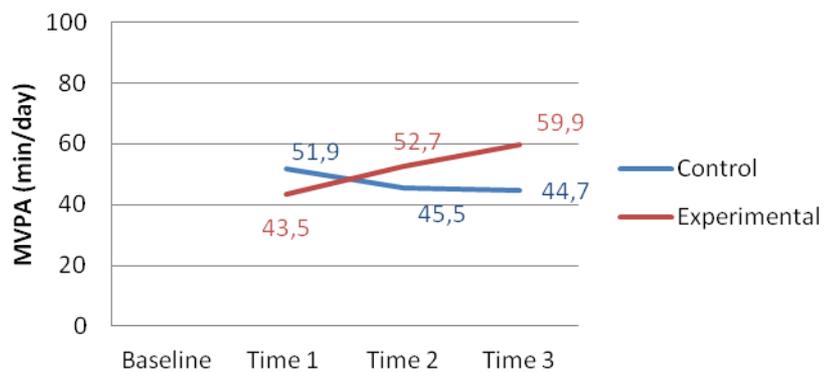
Correspondence: José Antonio Julián Clemente, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, c/Valent n Carderera, 4. 22003 Huesca, Spain, Tel: +34 974 23 93 41, e-mail: jajulian@unizar.es

Background: To examine the effects of the *Sigue la Huella* (Follow the Footstep) intervention on adolescents' daily sedentary time (ST). **Methods:** This quasi-experimental, cohort study took place in four secondary schools in Huesca (Spain) during the 2009–2010, 2010–2011 and 2011–2012 academic years (students aged 12–15 years). Two schools were assigned to the experimental condition ($n=368$) and two schools to the control condition ($n=314$). *Sigue la Huella* adopted a whole school approach and used both curricular and non-curricular intervention channels to empower students to make better decisions. ST was measured for 7 days on four occasions using accelerometers. Growth curve models were used to analyze the data. **Results:** In the model with all participants, a significant interaction indicated that the effect of the intervention was dependent on the study cohort considered. While in cohort 1 there were no significant differences in rate of linear change of ST between the experimental and the control group ($P=0.148$), in cohorts 2 and 3 significant differences were observed in favor of the experimental group ($\beta=-13.88$, 95% CI = -25.00 to -2.76 , $P=0.015$; $\beta=-76.73$, 95% CI = -110.68 to -42.78 , $P<0.001$), independent of type of school (public vs. private) and gender. **Conclusions:** *Sigue la Huella* had mainly a protective effect in two of the three study cohorts. Whereas in cohort 2 the intervention prevented increases in ST, in cohort 3 the intervention reduced considerably the increase in ST noted in the control group.
.....

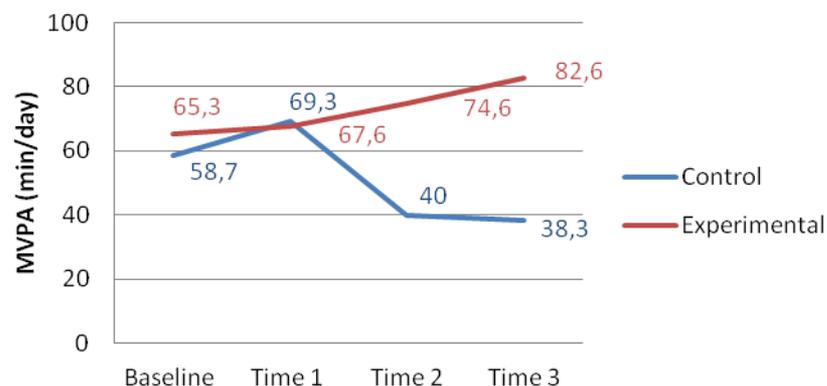
Descriptive statistics and analysis of group differences in daily minutes of MVPA in wave 1 (girls)



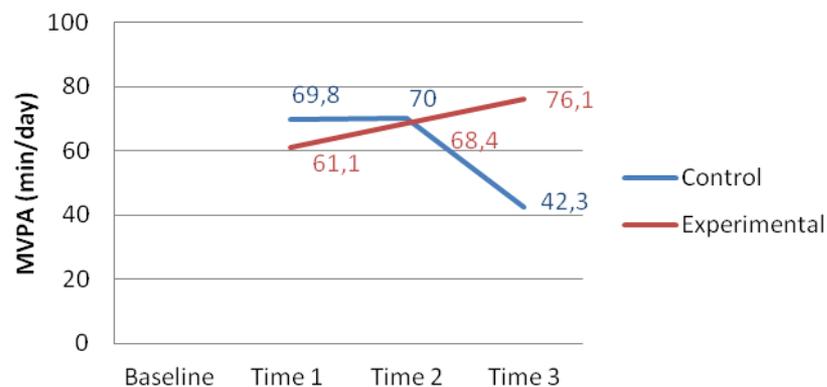
Descriptive statistics and analysis of group differences in daily minutes of MVPA in wave 2 (girls)



Descriptive statistics and analysis of group differences in daily minutes of MVPA in wave 1 (boys)



Descriptive statistics and analysis of group differences in daily minutes of MVPA in wave 2 (boys)



RESULTS

Multi-component intervention

Steering committee/group

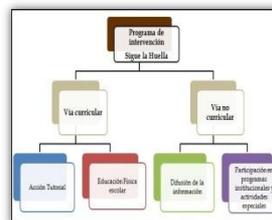
Dissemination strategies

Coordinator or leader

Comprehensive monitoring

School involvement

Creation of curriculum materials



LESSONS LEARNED

What could we do next year?



In the Cultural Week, students from 2nd ESO explained to the students and teachers of 1 ESO the project.

TO BE CONTINUED...



Outcomes consequence of:

- Engage the whole educational community.
- Program continuity/sustainability.
 - Special focus on girls.
 - Professional support.



Socios de  **CAPAS**
cité - ciudad

Proyecto cofinanciado por el FEDER





“SIGUE LA HUELLA” AN EXAMPLE OF A GLOBAL APPROACH TO PROMOTE PHYSICAL ACTIVITY

Eduardo Generelo, Berta Murillo, Javier Sevil, Ángel
Abós, María Sanz

EFYPAF research group (Physical Education and Promotion of Physical
Activity). University of Zaragoza, Huesca, Spain