



Trabajo de Fin de Grado de Fisioterapia

“Efecto de un programa de sesiones de coeducación en la participación de actividad físico-deportiva en chicas adolescentes del Instituto de Argentona

Alumna: Berta Burgos Bolumar

Directora: Jorge Castizo Olier

Trabajo final de grado, 4to

Doble Titulación Grado en Fisioterapia / Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

TecnoCampus Mataró-Maresme

16/05/2022

Tabla de contenido

Resumen y palabras clave	1
Introducción	3
Justificación del estudio	5
Hipótesis y objetivos	6
Hipótesis.....	6
Objetivos	6
Metodología	7
Diseño del estudio.....	7
Población y muestra.....	7
Variables de estudio.....	9
Procedimiento.....	10
Descripción de la propuesta de intervención.....	13
Análisis estadístico	15
Consideraciones éticas.....	16
Cronograma	17
Presupuesto	18
Limitaciones y prospectiva	20
Referencias bibliográficas.	21

Anexos

Anexo 1: Guion de discusión del grupo focal	25
Anexo 2: Cuestionario	24
Anexo 3: Sesiones de coeducación	28
Anexo 4: Información para los participantes y consentimiento informado (Padres, tutores legales para los participantes menores de edad y/o participantes mayores de 16 años).....	38

Índice de tablas

Tabla 1.	Disposición de los cursos.....	8
Tabla 2.	Variables sociodemográficas.....	9
Tabla 3.	Cronograma de las etapas del proyecto.....	17
Tabla 4.	Presupuesto.....	18

Resumen y palabras clave

Antecedentes: Los niveles de actividad física y deporte tienden a disminuir con la edad, produciéndose el declive más significativo durante la adolescencia, en especial en las chicas. Esta diferencia entre chicos y chicas en los niveles de actividad física o deporte durante los años escolares probablemente sea multifactorial: Una interrelación compleja de cuestiones sociales, medioambientales y de desarrollo, pero las chicas con frecuencia comunican más barreras sociales y de índole corporal con respecto a la actividad física refiriéndose a ideas estereotipadas, prejuicios para realizar deporte y miedo a sentirse juzgadas por sus compañeros. Por ello, existe la necesidad de fomentar la igualdad de género, hacer visibles a referentes femeninas y tratar la cooperación y el trabajo en equipo erradicando la discriminación en las aulas. Para ello, implementar la coeducación activamente en las aulas trataría la igualdad de sexos y podría crear un efecto en las chicas motivándolas a la práctica físico-deportiva.

Objetivo: Analizar el efecto de un programa de sesiones de coeducación en la participación de actividad físico-deportiva en chicas adolescentes.

Método: Se propone un grupo focal como metodología de esta propuesta de intervención. Esta adoptará la forma de estudio cualitativo, en este caso longitudinal. Se recogerá una muestra de 30-50 participantes del sexo femenino, un total de 5 grupos (de 6 a 10 por grupo focal). Las participantes se comprenden en las edades de 12 a 17 años. Se realizarán dos entrevistas con cada grupo focal, una a principios de curso y otra a finales, de las cuales se extraerán las motivaciones que tienen las chicas para hacer actividad físico-deportiva, las barreras que se lo impiden. Durante el curso se impartirán 7 sesiones coeducacionales. Una vez realizadas las sesiones en la entrevista final se repetirán los temas de discusión de la entrevista inicial y se extraerán los mismos ítems y/o los nuevos que puedan surgir, con el fin de compararlos y analizar si ha habido un impacto positivo en la participación de actividades físico-deportivas en las participantes.

Los resultados se extraerán con el cuestionario Assessment of Physical Activity Levels Questionnaire (APALQ), apto para valorar la actividad física en niños y adolescentes, y el análisis de los Grupos Focales.

Se aceptará la hipótesis si p-valor $\leq 0,05$ con un nivel de significación estadístico de α del 5%.

Impacto esperado: Se contempla que mediante grupos focales se puedan describir las opiniones, evoluciones y/o inquietudes y evaluar si la coeducación como protocolo genera un impacto positivo en la realización de actividad física y deporte en chicas adolescentes, con la esperanza que en un futuro los profesionales puedan contemplar este proyecto de intervención en sus planes docentes.

Palabras clave: *Adolescencia, Coeducación, Actividad físico-deportiva, Estereotipos, Grupo Focal*

Abstract

Background: Levels of physical activity and sport tend to decline with age. The most significant decline occurs during adolescence, especially in girls. This difference between boys and girls in levels of physical-sports activities during the school years is likely to be multifactorial: A complex interplay of social, environmental, and developmental issues. However, girls often report more social and bodily barriers to physical activity referring to stereotyped ideas, prejudices to play sports and fear of feeling judged by their peers. For this reason, there is a need to promote gender equality, make female references visible and encourage cooperation and teamwork in order to eradicate discrimination in the classroom. To do this, implementing active coeducation in the classroom would stimulate gender equality and could create an effect on girls, motivating them to practice physical activity.

Objective: To analyze the effect of a program of coeducation sessions on the participation of adolescent girls in physical-sports activities.

Method: A focus group is proposed as the methodology of this study. This will take the form of a qualitative approach, in this case longitudinal. A sample of 30-50 female participants will be collected, a total of 5 groups (6 to 10 people per focus group). The participants are comprised in the ages of 12 to 17 years. Two interviews will be carried out with each focus group, one at the beginning of the course and the other one at the end, from which the motivations that the girls have to carry out physical activity and sports will be extracted, as well as the barriers that prevent it. During the course, 7 co-educational sessions will be taught. Once the sessions have been conducted in the final interview, the discussion topics of the initial interview will be repeated and the same elements and/or new ones that may arise will be extracted, in order to compare them and analyze whether there has been a positive impact on the engagement in physical activities in the participants. The results will be extracted with the Assessment of Physical Activity Levels Questionnaire (APALQ), which is suitable for assessing physical-sports activities in children and adolescents, as well as the analysis of the Focus Groups. The hypothesis will be accepted if $p\text{-value} \leq 0.05$ with a level of statistical significance of α of 5%.

Expected impact: It is contemplated that through focus groups opinions, developments and/or concerns can be described in order to be able to assess whether coeducation as a protocol generates a positive impact on the performance of physical-sports activities in adolescent girls, in the hope that in the future, professionals can contemplate this intervention project in their syllabuses.

Keywords: Adolescence, Coeducation, Physical-sports activity, Stereotypes, Focus Group

Introducción

Según el estudio realizado por el Consejo Catalán del Deporte (Bordas et al., 2017), en Cataluña el 72,8% de la población escolar realiza práctica deportiva y el 27,2% restante es no practicante. Un 68,1% de las chicas practican actividad físico-deportiva mientras que el porcentaje de los chicos practicantes es del 78,0% (Bordas et al., 2017). El punto álgido de práctica deportiva coincide con 5º y 6º de primaria y, a partir de éstos cursos la actividad decae progresivamente, siendo esta disminución mayor en chicas (Bordas et al., 2017). La importancia de la transición en la escuela secundaria sugiere que, bien el final de la escuela primaria o el comienzo del bachillerato, son momentos cruciales en los que se decide dejar el deporte o continuar (Slater & Tiggemann, 2010).

En mujeres, entre los 12 y los 17 años, se ha podido observar un bajo nivel de actividad física y la disminución de la participación en actividades físico-deportivas con la edad (Bordas et al., 2017). Esto puede deberse a diferentes factores, tales como las oportunidades deportivas organizadas, el apoyo familiar (Biddle et al., 2016), la pérdida de interés o el aburrimiento con una actividad (Espada & Galán, 2017). Amplia evidencia documenta el hecho de que compañeros, amigos, padres, televisión, entrenadores y maestros contribuyen a dar forma a creencias y autopercepciones equívocas que desplazan la coeducación y la igualdad de género (Baena & Ruiz, 2009; Klomsten et al., 2005). La competencia y los temas relacionados con la dedicación de tiempo, sentirse discriminadas o no ser tratadas por igual por parte de sus compañeros, chicos, tiene un gran peso sobre ellas (Slater & Tiggemann, 2010).

Uno de los factores más importantes para explicar el abandono de la actividad físico-deportiva es la desmotivación (Murcia et al., 2013). Por ello la motivación social tiene relevancia en los puntos de vista de los adolescentes y cómo pueden influenciar su motivación para participar en el deporte y la actividad física (Allen, 2016). La motivación se convierte en un pilar básico, indiscutible y nexo de unión entre alumnos y Educación Física, así como entre participantes y deportistas con la práctica deportiva (Moreno et al., 2005).

También se debe tener en cuenta la falta de tiempo, otros intereses, la competencia y la accesibilidad, ya que estos también se convierten en motivos para abandonar el ejercicio físico o el deporte (Slater & Tiggemann, 2010) aunque uno de los detonantes que existen son las barreras que se les pueden plantear para seguir practicando deporte o empezarlo. Estas barreras que pueden percibir son tales como falta de confianza (Evans, 2006), la negación de interacción social con el género masculino a la hora de realizar algún ejercicio físico y deporte (Slater & Tiggemann, 2011) o el simple hecho de sentirse juzgadas (Evans, 2006). Compañeros, amigos, padres, televisión, entrenadores y maestros,

todos contribuyen a dar forma a estas creencias y autopercepciones sobre ellas mismas y todos estos ítems crean esa desmotivación que las conduce hacia el abandono de la actividad físico-deportiva (Boiché & Sarrazin, 2009; Folgar et al., 2013; Klomsten et al., 2005).

Se ha demostrado que el apoyo de la autonomía de los entrenadores/as, profesores/as y madres/padres afectan a la motivación autónoma de los adolescentes para la actividad física y el deporte (Deci & Ryan, 2008). A través de las clases de Educación Física, el profesor/ra puede reforzar la autonomía de cada uno, sin discriminación, fomentando una igualdad desde la educación sería posible erradicar una de las barreras principales por las que las chicas a veces quedan apartadas del deporte y su práctica (Baena & Ruiz, 2009).

La coeducación tiene un papel importante en este proceso. Coeducar, en definitiva, *significa que todas las personas sean educadas por igual en un sistema de valores, de comportamientos, de normas y de expectativas que no esté jerarquizado por el género social, lo que significa que cuando coeducamos queremos eliminar el predominio de un género sobre el otro* (Cremades, 1995, p.34) y así crear un entorno seguro, libre de sentirse juzgado y con la motivación real para la práctica de actividad físico-deportiva (Klomsten et al., 2005).

Para describir las barreras y motivaciones percibidas por las chicas adolescentes para la realización de actividad físico-deportiva de manera profunda, los grupos focales son una técnica recomendada (Mella, 2000). Orientados a la obtención de datos cualitativos que permiten recabar información relacionada con los conocimientos, actitudes, sentimientos, creencias y experiencias (Rabiee, 2004). Nos permite conocer opiniones y diferentes puntos de vista que no se podrían conocer de otra forma, ya que suceden de la interacción entre personas, es decir, cada comentario producirá una serie de reacciones y respuestas entre las personas del grupo (Hamui & Varela, 2013).

Con este estudio se pretende conseguir una complementariedad de los datos, lo que conlleva a la comprobación de información en lo referente a un mismo fenómeno obtenido en diferentes fases del trabajo de campo y compararlo con las experiencias de las participantes (Rodas & Pacheco, 2020).

Justificación del estudio

Algunos estudios presentan la coeducación, y lo que esta conlleva, imprescindible para el desarrollo de los adolescentes (Baena et al., 2009; Grado, 2020; Klomsten et al., 2005; Moreno et al., 2005), basándonos en una educación que promueva la igualdad y el respeto hacia el otro sexo y hacia uno mismo (Baena et al., 2009; Grado, 2020; Klomsten et al., 2005; Moreno et al., 2005),

Según estudios, faltan referentes deportistas femeninas y sobran prejuicios estipulados por la sociedad (Blández et al., 2007; Evans, 2006; Nuviala et al., 2003). Para ello se presenta este proyecto de intervención donde la coeducación contribuya al desarrollo de todas las capacidades de una persona con independencia del sexo al que pertenezca, manifestándose un trato “igual” entre unos y otras, de manera que se pueda fomentar un desarrollo integral del alumnado, respetando siempre sus intereses, motivaciones y necesidades (Baena & Ruiz, 2009) y así intervenir en las barreras que perciben las chicas adolescentes para realizar actividad físico-deportiva teniendo la libertad de expresión, tanto verbal como no verbal, sin miedo a ser juzgada o creer que no puede hacer aquello que otros hacen o que una misma quiere hacer por miedo al fracaso (Blández et al., 2007; Slater & Tiggemann, 2010).

Hipótesis y objetivos

Hipótesis

La implementación de un programa de sesiones de coeducación en un instituto aumentará la participación de actividad físico-deportiva en chicas adolescentes (12-17 años).

Objetivos

Objetivo primario

Analizar el efecto de un programa de sesiones de coeducación en la participación de actividad físico-deportiva en chicas adolescentes mediante el cuestionario Assessment of Physical Activity Levels Questionnaire (APALQ) y la configuración de grupos focales y sus análisis respectivos.

Objetivos secundarios

Describir y analizar las opiniones, evoluciones y/o inquietudes de las chicas adolescentes en lo referente a la práctica deportiva (Grupo focal)

Describir y cuantificar las barreras percibidas para hacer actividad físico-deportiva por las chicas adolescentes (Grupo focal)

Describir y cuantificar las motivaciones percibidas para hacer actividad físico-deportiva por las chicas adolescentes (Grupo focal)

Metodología

Diseño del estudio

Se propone un grupo focal como metodología de esta propuesta de intervención. Esta adoptará la forma de estudio cualitativo, en este caso longitudinal ya que existirá un lapso de tiempo entre las distintas (o la misma) variables, de forma que se puede establecer una secuencia temporal entre ellas.

Población y muestra

El estudio va dirigido a la población de chicas adolescentes del INS Argentona. Se estima una muestra de 30-50 participantes (6 a 10 por grupo focal)

Esta propuesta de intervención va dirigida a un centro público situado en la localidad de Argentona (Barcelona, España), que imparte estudios de ESO (5-7 líneas) y Bachillerato (3 líneas de las especialidades humanístico-social, científico-tecnológico y Batxibac).

El Instituto de Argentona se encuentra en una villa de 12.629 habitantes censados (Idescat, 2021) con un nivel socioeconómico medio, dado que la renta familiar disponible es ligeramente superior a la media catalana (18,5 respecto 17,6) (Idescat, 2019) y el porcentaje de habitantes con un nivel de estudios de bachillerato o superiores es comparable a la media catalana (33,8 frente a 31,8%) (Idescat, 2019). Sin embargo, Argentona tiene una tasa de paro registral (población parada respecto a la activa) del 11,79% que, a pesar de ser inferior a la de Cataluña (13,41%).

Los criterios de inclusión y exclusión que se presentan en esta propuesta de intervención son los siguientes:

Criterios de inclusión:

- Sexo femenino
- Edades comprendidas entre secundaria y primero de bachillerato (de 12 a 17 años)
- Grupos de clase en las que existan \geq 6-10 sujetos del sexo femenino

Criterios de exclusión:

- Personas que no cumplan los criterios de inclusión

Sujetos/Grupos focales

Se extraerán de 6 a 10 sujetos de cada curso, de acuerdo con los criterios de inclusión. De primero de la ESO hasta primero de Bachillerato, obteniendo una muestra total de 30-50 alumnas.

Se aleatorizará la colocación de las clases seleccionadas en el grupo de intervención. Se usará una proporción de acuerdo con una lista de números aleatorios generada por ordenador.

A continuación, se disponen los grupos existentes de cada curso:

Tabla 1. Disposición de los cursos

Curso	Nº de grupos	Proporción
1ro ESO	6 grupos	1:6
2do ESO	5 grupos	1:5
3ro ESO	6 grupos	1:6
4to ESO	7 grupos	1:7
1ro de Bachillerato	4 grupos	1:3
2do de Bachillerato	2 + 1 grupos	-

Una vez hecha la selección del grupo de cada curso se hará una segunda aleatorización seleccionando de 6 a 10 alumnas de cada grupo obteniendo así los 5 grupos para la intervención. Esta selección aleatorizada se llevará a cabo con el programa OxMar (O'Callaghan CA, 2014) para minimización y aleatorización de estudios clínicos.

Existirán 5 grupos con un total de 30-50 sujetos ya que según la revisión de la literatura se necesitan entre tres y cinco grupos focales, asumiendo que los participantes son diversos en sus opiniones y que el tema no es demasiado complejo (Mella, 2000; Rabiee, 2004; Slater & Tiggemann, 2010).

VARIABLES DE ESTUDIO

Variables sociodemográficas:

Estas variables serán recogidas para unos resultados más específicos y acotados a través de un cuestionario para una recogida de datos inicial (Anexo 1).

Tabla 2. Variables sociodemográficas

Variable
Edad
Religión
Nacionalidad
Nivel de actividad física: Assessment of Physical Activity Levels Questionnaire (APALQ) (Martínez et al., 2016)

Assessment of Physical Activity Levels Questionnaire (APALQ): Este cuestionario se considera adecuado en la valoración de la actividad física de niños y adolescentes. Engloba diferentes aspectos (tipo de actividad, frecuencia, intensidad, duración), y además destaca por su sencillez y rapidez para su cumplimentación (Jurado-Castro et al., 2019).

Variables dimensionales

- Deporte/ejercicio físico
- Motivaciones para la actividad físico-deportiva
- Barreras percibidas para realizar actividad físico-deportiva

Estas variables se describirán a través de la entrevista inicial y final de los grupos focales.

Procedimiento

Se propone abordar el proyecto en el mismo instituto ya que las instalaciones constan de un edificio principal con planta baja y dos plantas y un edificio anexo donde se encuentra el gimnasio. Además, el centro consta de dos pistas y zonas ajardinadas para el esparcimiento. Para la asignatura de Educación Física también se pueden utilizar las instalaciones del polideportivo de Argenton y el campo de fútbol. Con toda esta infraestructura la propuesta de intervención con las sesiones a llevar a cabo y las entrevistas podrían tener lugar sin problema.

En concreto, el material esencial para llevar a cabo las sesiones será el especificado en cada ficha de sesión adjuntada en el anexo. Para las entrevistas de los grupos focales: Material para escribir (boli y papel para la investigadora y las participantes), trípode, móvil para grabar la imagen, grabadora de voz, entrevista inicial y final explicadas y consentimiento informado (previo a la intervención).

El programa Oxmar (O'Callaghan CA, 2014) será el utilizado para la aleatorización de los grupos y el Aquad7 (Aquad7, 2013) para las transcripciones de los grupos focales, introduciéndose las categorías empleando códigos conceptuales y códigos de perfil.

Será la principal investigadora la encargada de llevar a cabo, mediar y reclutar los grupos focales. Un segundo profesional se encargará de la transcripción y análisis de los resultados.

En cuanto al procedimiento del grupo focal, si las participantes son diversas en sus opiniones y el tema no es demasiado complejo el retorno que entrega cada grupo focal adicional irá disminuyendo: Un tercer grupo entregará menos información que el segundo y el cuarto menos información que el tercero, y así sucesivamente. Cuando los grupos se transforman en "repetitivos" se ha alcanzado lo que se llama un punto de saturación teórica, concepto básico en la investigación. Implica un proceso de añadir casos hasta que se haya cubierto el rango total de aquello que es observado. En este contexto, el número de casos es menos importante que obtener la certeza de haber cubierto totalmente el tópico de estudio. La saturación es alcanzada cuando los potenciales nuevos casos no añaden nueva información cualitativa (Hamui & Varela, 2013; Mella, 2000; Trinidad et al., 2006).

Las dimensiones a analizar y tratar en el grupo focal serán las siguientes:

Dimensiones del estudio:

Deporte/ejercicio físico

Para esta variable se recogerán los datos de las participantes que hacen deporte o ejercicio físico, obteniendo dos grupos: Las no practicantes y las que sí. Esta variable se analizará tanto en la entrevista inicial como en la final, con el fin de comprobar si la intervención con sesiones de coeducación ha generado algún impacto, aumentando la frecuencia de deporte i/o ejercicio físico realizado por el grupo de investigación estudiado.

Motivaciones

Tanto en la entrevista inicial como en la final se transcribirán y se redactarán los ítems correspondientes a cada dimensión. En el caso de esta dimensión se esperan comentarios acerca de ítems motivacionales para el deporte o el ejercicio físico tales como amistad, imagen corporal, diversión, salud, tiempo libre, valores o competición. Estos también se compararán entre la entrevista inicial y la final para analizar si la frecuencia de estos aumenta, disminuye o no se modifica tras las sesiones coeducacionales.

Barreras percibidas

Al igual que en la dimensión anterior se hará un listado de los ítems expuestos tanto en la entrevista inicial como en la final y estos se analizarán para valorar la frecuencia. En esta dimensión se esperan ítems tales como: miedo a ser juzgadas, estereotipos, tiempo, cansancio, otros intereses, no referentes, educación, accesibilidad, influencia de amigos y familia y economía.

Para las entrevistas de los grupos focales se necesitarán los siguientes instrumentos:

Instrumentos de valoración:

- Hoja guía con el guion de discusión del grupo focal (preguntas iniciales/ finales)
En esta guía se han valorado diferentes preguntas clave para llevar a cabo la búsqueda de los objetivos planteados, así como una lista de posibles respuestas a clasificar y otras preguntas complementarias. Son las preguntas iniciales contempladas para cuya entrevista. Las que están subrayadas y con un asterisco son las preguntas clave.
La primera pregunta será “¿Hacéis deporte o actividad física? ¿Por qué?”. Será una primera pregunta sencilla y rápida para ponerse en situación y que todo el mundo pueda participar y además decir los deportes practicados o no por cada una de ellas. Después de esta pregunta se empezarán a hacer preguntas clave y preguntas de seguimiento tales como “¿Sí? Cuenta más sobre el tema” o “¿Alguna quiere añadir alguna opinión más?” obteniendo así una búsqueda más profunda sobre cada tema tratado.

Las dimensiones se desarrollarán en la entrevista inicial (antes de las sesiones de coeducación) y al final de estas para ver y valorar si las chicas perciben menos prejuicios y se sienten más libres de decidir, hacer y moverse como deseen sin el miedo a ser juzgadas.

Tras la primera entrevista los conceptos que obtengan una extensión alta serán seleccionados como ítems para ser valorados de forma cuantitativa en la entrevista final.

No son preguntas extraídas in situ de ninguna entrevista o encuesta. Son de creación propia pero siempre consultando la literatura estudiada y escogida anteriormente, por lo que están referenciadas.

Entrevista inicial y final explicada y clasificación de dimensiones a trabajar/ya trabajadas con las preguntas pertinentes y sus referencias adjuntado en el anexo (Anexo 2)

Descripción de la propuesta de intervención

Utilizando un grupo focal como metodología de la propuesta de intervención, siendo este un estudio cualitativo longitudinal. Con una finalidad analítica, un control de asignación de factores experimental y un inicio de estudio prospectivo.

Se realizará una entrevista inicial, sesiones de coeducación durante el curso y una entrevista final para valorar si la hipótesis se ha cumplido.

Entrevista inicial:

Con una duración estimada de 60 minutos.

Previamente se les administrará la hoja de información y el consentimiento informado por menores adjuntado en el anexo. Se deberá poner en situación al grupo, aunque en el consentimiento informado ya se detalle el procedimiento. Se les recordará que no es ninguna entrevista formal sino más bien una reunión entre iguales donde podrán expresar todo aquello que les venga en mente, que cada opinión será válida y que se deberá respetar a cada una de las compañeras. Que la investigadora será una más pero que hará la función de mediadora y que si lo viese conveniente, reconduciría la conversación hacia el tema a analizar.

Cada participante tendrá una hoja con su nombre para que la investigadora pueda dirigirse a cada una de ellas por su nombre y hacerlo más personal. Una vez explicado el procedimiento y citado el título del trabajo, se dispondrá a grabar la entrevista para poder estar presente y recopilar la máxima información posible y poder revisarla tras la entrevista. Además, el micrófono se utilizará tótem, para dar el turno de palabra y que cada sujeto tenga su momento para expresar con tranquilidad.

Sesiones de coeducación:

Estas sesiones pueden coger la forma de una sesión de 60 minutos dinámica con actividades, búsqueda de información y exposiciones o creación de murales o salidas y excursiones fuera del centro.

Es decir, las sesiones irán variando según la temática, pero siempre incluyendo la variable coeducacional.

Para este proyecto se han configurado 7 sesiones de las cuales 3 están relacionada con unidades didácticas trabajadas por el centro. Estas sesiones se amoldarán a las unidades didácticas pertenecientes a lo largo del curso siempre y cuando sea posible y las que no pertenezcan a ninguna unidad didáctica se colocarán allí donde sea pertinente para que el cronograma previsto encaje.

Sesiones adjuntadas en el anexo (Anexo 3)

Entrevista final:

Para la entrevista final se utilizará el mismo procedimiento que en la inicial valorando esta vez el impacto de las sesiones coeducacionales.

*Tanto la entrevista inicial como la final se llevarán a cabo en la hora asignada a la hora de la tutoría de cada clase para que las participantes no se pierdan temario relacionado con la asignatura de Educación Física.

Análisis estadístico

Para el análisis de este grupo focal se utilizará el parámetro de la frecuencia y la extensión para valorar los temas tratados y calificarlos. La extensión fue calificada de “baja” si un tema sólo fue mencionado por un 10% de los miembros del grupo, como “medio” si fue mencionado por un 20-40% de los miembros y como “alto” si fue mencionado por más del 50% del grupo.

Esta valoración se llevará a cabo con el grupo y después se registrará una nota media de extensión para el tema.

También se han realizado preguntas clave relacionadas con los objetivos del trabajo, para obtener la información necesaria para extraer conclusiones. De estas preguntas se pueden describir ítems que las mismas participantes mencionen durante la entrevista y éstos se clasificarán para redactar los resultados en la transcripción.

La hipótesis alternativa (H_1) presenta que las sesiones de coeducación aumentarán la actividad físico-deportiva en las chicas adolescentes y las motivaciones para la práctica y que disminuirán las barreras que perciben.

Los valores analizados de las dimensiones de barreras y las motivaciones serán extraídos de la primera entrevista. Se categorizarán las variables que salgan con extensión “alta” para valorarlas a posteriori, obtener un p-valor y estimar la magnitud del efecto calculando el valor puntual del concepto de extensión “alta” que coincida en la entrevista inicial y la final.

Para valorar el posible aumento de la actividad físico-deportiva se volverá a realizar el test APALQ y se obtendrá un p-valor para analizar si la diferencia de la puntuación inicial del test a la puntuación final es estadísticamente significativa.

Se aceptará la hipótesis si $p\text{-valor} \leq 0,05$ con un nivel de significación estadístico de α del 5%.

Consideraciones éticas

El programa de sesiones del presente estudio, así como los documentos de información al participante y de consentimiento informado (Anexo 4) serán enviados para su aprobación al Comité de Ética de TecnoCampus, con el fin de garantizar el cumplimiento de los aspectos éticos de la investigación.

Todos los participantes del estudio serán informados por la investigadora principal, de forma oral y escrita, mediante la hoja de información a la participante y a sus progenitores o tutor/ra legal, la cual estará disponible en castellano y catalán. En caso de que la sujeto acepte participar en el presente estudio, se procederá a la firma del consentimiento informado, el cual también estará disponible en castellano y catalán.

Durante el desarrollo del presente proyecto se respetarán en todo momento los principios éticos de la declaración de Helsinki (WMA, 2013), permitiendo que en cualquier momento los participantes poder abandonar voluntariamente el estudio de forma libre, sin que eso suponga ningún perjuicio o cambio en el tratamiento habitualmente recibido.

El proyecto respetará el Código Deontológico de la Profesión de la Educación Física y Deportiva.

En el presente estudio se mantendrá la confidencialidad de los datos personales de los participantes, de acuerdo con la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de protección de datos personales y garantía de los derechos digitales y el Reglamento general (UE) 2016/679, de 27 de abril de 2016, de protección de datos (RGPD) usando pseudónimos en caso de volver a relacionar los datos con un titular. Por otra parte, dado que el derecho a la propia imagen está reconocido en el artículo 18.1 de la Constitución española y está regulado por la Ley Orgánica 1/1982, de 5 de mayo, sobre el derecho al honor, a la intimidad personal y familiar y a la propia imagen, se solicitará a los participantes el consentimiento para poder publicar fotografías relacionadas con el estudio en las que aparezcan y sean claramente identificables y, únicamente, para la difusión del mismo.

A si mismo, se solicitará cada participante el compromiso de no revelar lo declarado por otras personas que participen en la actividad.

Presupuesto

El presupuesto que se presenta hace referencia a todos los recursos materiales necesarios para llevar a cabo la propuesta y los sueldos asignados al/la profesional en este caso el/la transcriptor/ra.

Tabla 4. Presupuesto

Material	Precio-Unidad	Unidad/es	Precio total	Página web
ENTREVISTAS				
Boli	0,24 €	50	11,98 €	enlace1
Papel	1,24€ /100 hojass	2500	30,98 €	enlace2
Trípode	19,99 €	1	19,99 €	enlace3
Dispositivo para grabar imagen	264 €	1	264 €	enlace4
Dispositivo para grabar la voz	29,99 €	1	29,99 €	enlace4
SESIONES				
Fitball*	0	2	0	
Petos*	0	25	0	
Pelota				
Fútbol*	0	4	0	
Baloncesto*	0	15	0	
Plástico*	0	4	0	
Espuma*	0	5	0	
Colchoneta*	0	2	0	
Silla*	0	2	0	
Cuerda*	0	15	0	
Monopatín*	0	2	0	
Banco*	0	3	0	
Cubos grandes o papelera*	0	4	0	
Equipo de música*	0	1	0	
Dispositivo móvil*	0	1	0	
RECURSOS MATERIALES DE RECLUTAMIENTO Y EVALUACIÓN				
AQUAD 7	0	1	0	
OxMar	0	1	0	
PROFESIONAL				
Transcriptor/ra	17€/h	30h	510€	

DESPLAZAMIENTO				
Gasolina	0,25 €/km	X		
TOTAL				
			866,94€	

OxMar; Oxford Minimization and Randomization

*El material de coste 0€ está cedido por el centro y solo se presenta el material requerido para las sesiones

El gasto de desplazamiento queda en incógnita debido al desconocimiento de la ubicación de la que procederá el/la traductor/ra.

Limitaciones y prospectiva

Limitaciones

Respecto a las limitaciones del estudio encontramos es que el investigador debe llevar a cabo funciones simultáneamente como: realizar preguntas, grabar, filmar, moderar la sesión, obtener participación equilibrada de cada participante, entre otras y eso le podría distraer o no abastecer todos los detalles de las entrevistas.

Siguiendo con la temática de las entrevistas de los grupos focales cabe la posibilidad de que ciertas ideas no se expresen con total sinceridad o se censuren por no ser socialmente aceptadas y que estas se inhiban y no sean expresadas y que por tanto se pierda información.

También habrá que tener en cuenta que se podrán producir pérdidas (por abandono) o ausencias puntuales de participantes. Lo cual, desde un principio habrá que tener presente. Por ello, a la hora de escoger a los participantes, se intentará concienciarlos e involucrarlos en el abordaje.

Por último, la selección del tamaño de la muestra es una aproximación según la literatura revisada, por lo tanto, se ha escogido sin realizar ningún tipo de procedimiento estadístico. Es decir, el estudio no tiene muestra probabilística, por lo que no se puede medir el tamaño del error en las predicciones.

Prospectiva

Este proyecto podría reconducir el estilo de vida de muchas chicas adolescentes y motivarlas a realizar actividad físico-deportiva sin el peso social que según la literatura cae sobre ellas reprimiéndolas de hacer deporte o actividad por vergüenza, estereotipos y prejuicios. Este proyecto puede abrir puertas a nuevas deportistas y chicas adolescentes activas que disfruten de la actividad físico-deportiva sin miedo a ser juzgadas, con referentes deportistas femeninas a quien admirar y con una visión de igualdad de sexos, capacidad de trabajo en equipo y colaboración con chicos y chicas por igual, sin discriminación.

Conviene, desde el punto de vista de la investigación, seguir en esta línea con el fin de esclarecer y confirmar la hipótesis planteada. Es por ello, que desde esta investigación se anima a que futuros estudios se interesen por esta nueva perspectiva con el fin de corroborar o refutar aspectos concluyentes que nos ayudarán a comprender mejor el comportamiento de los alumnos en su proceso de enseñanza-aprendizaje.

Referencias bibliográficas.

- Allen, J. B. (2016). Social Motivation in Youth Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 551–567. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.4.551>
- Baena, A., & Ruiz, P. J. (2009). Análisis conceptual. *Aula Abierta*, 37(2), 111–122.
- Biddle, S. J. H., Whitehead, S. H., O'Donovan, T. M., & Nevill, M. E. (2016). Correlates of Participation in Physical Activity for Adolescent Girls: A Systematic Review of Recent Literature. *Journal of Physical Activity and Health*, 2(4), 423–434. <https://doi.org/10.1123/jpah.2.4.423>
- Blández, J., Fernández, E., & Sierra, M. Á. (2007). Estereotipos de género, actividad física y escuela: La perspectiva del alumnado. *Profesorado.Revista de Currículum y Formación Del Profesorado*, 11(2), 1–21.
- Boiché, J. C. S., & Sarrazin, P. G. (2009). Proximal and distal factors associated with dropout versus maintained participation in organized sport. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8(1), 9–16. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.08.003>
- Bordas, M., Garzo, C., López-Jurado, C., Marcè, O., Perisé, J., Arias, C., Figueras, V., Marquès, C., Moré, A., & Viñas, J. (2017). *Els hàbits esportius dels escolars de Catalunya 2016*. http://www.observatoridelesport.cat/docus/estudis_publicats/OCE_18_estudis_publicats_ca.pdf
- Cremades, M.A. (1995). La coeducación como propuesta. En S.Acuña Franco (Coord), *Coeducación y tiempo libre* (pp. 13-45). Madrid:Popular
- Carron, A. V., Hausenblas, H. A., & Mack, D. (2016). Social Influence and Exercise: A Meta-Analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 1–16. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.1>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14–23. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14>
- Espada, M., & Galán, S. (2017). Evaluación de las barreras para la práctica de actividad física y deportiva en los adolescentes españoles Evaluation of the barriers to the practice of physical and sport activities in Spanish adolescents. *Rev. Salud Pública*, 19(6), 739–743. <https://doi.org/10.15446/rsap.V19n6.66078>
- Esteban, I., Tejero Gonzalez, C. M., Sallis, J. F., & Veiga, O. L. (2015). Physical activity and cognition in adolescents: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(5), 534–539. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.07.007>

- Evans, B. (2006). "I'd feel ashamed": Girls' bodies and sports participation. *Gender, Place and Culture*, 13(5), 547–561. <https://doi.org/10.1080/09663690600858952>
- Horn, T. S. (1987). The influence of teacher-coach behavior on the psychological development of children. In D. Gould & M.R. Weiss (Eds.), *Advances in pediatric sport sciences. Vol. 2: Behavioral issues* (pp. 121–142). Champaign, IL: Human Kinetics
- Folgar, M. I., Juan, F. R., & Boubeta, A. R. (2013). Predictor variables of the dropping out of physical sport activity by teenagers | Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 8, 93–102.
http://encore.fama.us.es/iii/encore/articles/C__Sactividades extraescolares__Orightresult__U__X0?acc=-870733240&con=ElsevierXML&lang=spi&link=http://rpsevil.fama.us.es:80/iiiscopusiii/inward/record.url?partnerID=yv4JPVwl&eid=2-s2.0-84879985693&md5=0854fc8
- Grado, T. F. I. N. D. E. (2020). *Propuesta educativa para la promoción de la coeducación y los valores de igualdad en el alumnado de Educación Primaria en el área de Educación Física*. 2019–2020.
- Hamui, A., & Varela, M. (2013). La técnica de grupos focales. *Investigación En Educación Médica*, 2(5), 55–60. [https://doi.org/10.1016/s2007-5057\(13\)72683-8](https://doi.org/10.1016/s2007-5057(13)72683-8)
- J.M.Dwyer, R. Allison, R. Goldenberg, J. Fein, K. Yoshida, A. B. (2006). Adolescent girl's perceived barriers to participation in physical activity. *Libra Publishers*, 41(161), 76–89.
- Jurado, J. M., Llorente, F. J., & Gil, M. (2019). Evaluación de la actividad física en niños. *Acta Pediatr Esp*, 77(6), 94–99.
- Klomsten, A. T., Marsh, H. W., & Skaalvik, E. M. (2005). Adolescents' perceptions of masculine and feminine values in sport and physical education: A study of gender differences. *Sex Roles*, 52(9–10), 625–636. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-3730-x>
- Martínez, R. I., Ayán, P., Sánchez, M. A., & Cancela, J. M. (2016). Cuestionarios de actividad física para niños y adolescentes españoles. *Anales Del Sistema Sanitario de Navarra*, 39(3), 417–428.
- Mella, O. (2000). Técnica De Grupos Focales (" Focus Groups "). *Cide*, 3, 1–27.
- Moreno, J., Alonso, N., Martínez, C., & Cervelló, E. (2005). *Motivación, Disciplina, Coeducación Y*. 5.
- Murcia, J. A. M., Iglesias, D., Cervelló, E., Jiménez, R., & Calvo, T. G. (2013). Using Self-Determination Theory to Explain Sport Persistence and Dropout in Adolescent Athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(02), 677–684. <https://doi.org/10.1017/s1138741600002341>

- Nuviala, A., Ruiz, F., & García-Montes, M. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 6, 13–20. <https://doi.org/10.1016/j.finmar.2003.11.005>
- Rabiee, F. (2004). Focus-group interview and data analysis. *Proceedings of the Nutrition Society*, 63(4), 655–660. <https://doi.org/10.1079/pns2004399>
- Raúl, O., & Jesús, R. (2005). *Juegos cooperativos y educación física*. Paidotribo.
- Rodas, F., & Pacheco, V. (2020). Grupos Focales: Marco de Referencia para su Implementación. *INNOVA Research Journal*, 5(3), 182–195. <https://doi.org/10.33890/innova.v5.n3.2020.1401>
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *EPIDEMIOLOGY*, 1, 963–975. <https://doi.org/0195-9131/00/3205-0963/0>
- Sasiain, I., & Mateos, A. (2020). *Coeducación en la escuela. Responsables de Coeducación en los centros educativos*.
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2010). “Uncool to do sport”: A focus group study of adolescent girls’ reasons for withdrawing from physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 619–626. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.07.006>
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2011). Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. *Journal of Adolescence*, 34(3), 455–463. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.06.007>
- Trinidad, A., Virginia, C., & Rosa, S. M. (2006). *Teoría fundamentada "Grounded theory". La construcción de la teoría a través del análisis interpretacional* (Cuadernos). Centro de investigaciones sociológicas.

Anexos

Anexo 2: Cuestionario

Cuestionario inicial para las personas seleccionadas:

Edad: _____ (años)

Religión: _____

Nacionalidad: _____

Referència: (Jurado et al., 2019)

Características del cuestionario para la evaluación de los niveles de actividad física en niños (Assessment of Physical Activity Levels Questionnaire [APALQ])			
<i>N.º de pregunta</i>	<i>Preguntas</i>	<i>Categorías de las respuestas</i>	<i>Valoración de las respuestas*</i>
1	Fuera de la escuela, ¿participa en alguna actividad deportiva organizada?	1) Nunca; 2) <1 vez a la semana; 3) ≥1 vez a la semana; 4) casi todos los días	1/2/3/4
2	Fuera de la escuela, ¿participa en alguna actividad deportiva no organizada?	1) Nunca; 2) <1 vez a la semana; 3) ≥1 vez a la semana; 4) casi todos los días	1/2/3/4
3	En las clases de educación física, ¿cuántas veces realiza deporte o actividad física al menos durante 20 minutos?	1) Nunca; 2) ≥1 vez al mes; 3) >1 vez al mes y 1 vez a la semana; 4) 2-3 veces a la semana; 5) ≥4 veces a la semana	1/2/3/4/5
4	Fuera de la escuela, ¿cuántas horas a la semana realiza actividad física vigorosa?	1) Nunca; 2) ≥1 vez al mes; 3) >1 vez al mes y 1 vez a la semana; 4) 2-3 veces a la semana; 5) ≥4 veces a la semana	1/2/3/4/5
5	¿Realiza deporte de competición?	1) Nunca; 2) <1 vez a la semana; 3) ≥1 vez a la semana; 4) casi todos los días	1/2/3/4

*Las respuestas se miden en una escala en la que 1 es el valor más bajo, y 4 o 5 el más alto; además, tienen un carácter sumatorio, por lo que se van acumulando para conseguir el resultado global del test 5-10: nivel sedentario; 11-16: nivel moderadamente activo; ≥17: nivel muy activo.

*El test APALQ se volverá a realizar en la entrevista final para valorar la actividad física

Anexo 2: Guion de discusión del grupo focal

Paso 1: Presentación de la investigación

“Efecto de un programa de sesiones de coeducación en la participación de actividad físico-deportiva en chicas adolescentes del instituto de Argentona”

Presentación del equipo de investigación.

El objetivo del grupo focal es emplear una técnica, en la que la interacción genera el conocimiento y dónde los participantes pueden hablar y expresar sus sentimientos libremente. Para poder conseguirlo es necesario:

1. Que compartan entrega pensamientos y percepciones.
2. Es importante no calificar o descalificar las aportaciones de los demás participantes del grupo.
3. Es importante que todas aporten su opinión.

Paso 2: Introducción

Se ha realizado un paso previo que ha consistido en la evaluación objetiva de las variables sociodemográficas propuestas utilizando valoraciones de tipo cuantitativa continua, ordinal cuantitativa y preguntas abiertas.

Para analizar el estilo de vida se ha administrado el cuestionario Assessment of Physical Activity Levels Questionnaire_(APALQ).

La razón por la cual nos reunimos es para conocer qué relación establecen las chicas adolescentes con el deporte y la actividad física, si se sienten motivadas a ejercerlo o si perciben barreras para practicarlo. Tras la intervención coeducativa se volverán a preguntar los mismos parámetros y se podrá comprobar si existe una reacción positiva hacia el aumento de la actividad física o deporte en relación al inicio de la intervención y si esta es debida al incremento de motivación y la disolución de las barreras.

Para la reunión se utilizarán las siguientes preguntas guía:

Dimensión/es	Preguntas	Referencias
Estereotipos / opiniones e inquietudes	<ul style="list-style-type: none"> - <u>¿Hacéis deporte o actividad física? *</u> - <u>¿Por qué? *</u> 	(Bordas et al., 2017)
Motivaciones / opiniones e inquietudes	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Creéis que amigos, familia o profesores pueden influir en que hagáis o no deporte? - ¿Os gusta el deporte? - <u>¿Qué es lo que más os gusta? *</u> 	(Sallis et al., 2000) (Allen, 2016) (Carron et al., 2016)
Barreras / opiniones e inquietudes	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es lo que no os gusta de hacer deporte? - <u>Nombrad tres barreras que percibáis para no hacer deporte*</u> 	(Boiché & Sarrazin, 2009) (Espada & Galán, 2017; J.M.Dwyer, R. Allison, R. Goldenberg, J. Fein, K. Yoshida, 2006)
Coeducación	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Os suena el concepto de coeducación? ¿Qué me podríais decir sobre este? - Leer definición de coeducación. ¿Qué opináis? - ¿Creéis que vivimos en una sociedad donde existe la coeducación? - ¿Qué sugerís? 	(Baena & Ruiz, 2009; Moreno et al., 2005; Sasiain & Mateos, 2020)

Posibles ítems a tener en cuenta:

Preguntar si se sienten identificadas con algunas de estas “barreras”

- Pérdida de interés, aburrimiento
- Falta de tiempo
- Competencia (no se les da bien)
- Accesibilidad (lugar donde practicarlo, proximidad)
- Influencia de familia y amigos
- Actividad social
- Trabajo (deberes o estudio)
- Complejas del propio cuerpo
- Miedo a sentirse juzgadas
- Economía
- Educación

Paso 3: Cierre

Para concluir la sesión es importante realizar un pequeño cierre dando las gracias por la participación y preguntando si alguien tiene o desea comentar alguno aspecto que sea importante por el aspecto abordado, y no se haya mencionado.

Anexo 3: Sesiones de coeducación

Sesión 1: Referente deportista		Referencia		Evans, 2006	
Unidad didáctica: -					
Curso		Espacio	Aula	Tiempo	120 min
Material					
Objetivos					
Visibilizar las mujeres deportistas posicionándolas en la igualdad ante los hombres deportistas					
Comprobar la existencia de diferencias entre géneros					
Descripción					
Exposición oral de 10', por parejas.					
Con una semana de antelación, en clase de Educación Física se les plantera la siguiente tarea:					
Escoger a una referente deportista femenino y uno masculino e indagar en su biografía, estilos de vida, fama, sueldo etc.					
Presentación en pwp, canva, entre otros donde se comparen ambos deportistas.					
Presentación delante de sus compañeros.					
Todos los alumnos tomarán apuntes de las exposiciones de sus compañeros y al final de la clase se les dejará 10 minutos para reflexionar y 20 minutos para compartir y debatir las reflexiones extraídas.					
Notas					

Pwp; Power Point

Sesión 2: Asistencia a un partido a escoger (femenino)		Referencia	(Blández et al., 2007)		
Unidad didáctica: -					
Curso		Espacio		Tiempo	-
Material					
Ficha reflexiva					
Objetivos					
Visibilizar el deporte femenino					
Creación de referentes deportistas femeninas					
Descripción					
<p>Se les pedirá a los alumnos/as que asistan a un partido (a escoger) de sénior <u>femenino</u>.</p> <p>Tras la asistencia los alumnos deberán realizar una ficha de reflexión personal referente a lo vivido y al deporte femenino con una extensión de 300 a 500 palabras.</p> <p>Describir el ambiente, la animación, sensaciones o reflexiones que hayan podido surgir.</p> <p>Lista de sugerencias a deportes y selecciones a escoger:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Waterpolo: CN Mataró - Hockey patines: Club Hockey Mataró - Fútbol en “La ciutat esportiva-Sant Joan Despí” - Baloncesto: Uni Girona - Balonmano: BM Granollers Femenino Atlètic <p>Estas son algunas de las recomendaciones siempre y cuando sea posible. Si no lo es se puede asistir a cualquier partido entre semana o fin de semana cerca de la localidad del alumno/a.</p> <p>Algunos de los partidos recomendados pueden ser de pago. Se deja a la elección del alumno/na.</p>					
Notas					
<p>Se pretende conseguir un impacto de realidad. Que los alumnos/as vean el ambiente que se genera también en el deporte femenino, el espacio en el que juegan, la afición, el movimiento que puede generar también el deporte femenino.</p> <p>Es una actividad impuesta como extraescolar. No se dará in situ en clase, pero si se comentarán las experiencias en clase una vez entregadas las reflexiones escritas.</p>					

Sesión 3: Fútbol gaélico con fitball (adaptación)		Referencia		(Raúl & Jesús, 2005)	
Unidad didáctica: Fútbol					
Curso		Espacio	Campo de futbol	Tiempo	120 min
Material					
2 fitballs, petos, 4 pelotas de plástico					
Objetivos					
Introducir el fútbol (asociada normalmente al género masculino) de manera homogénea en el grupo					
Fomentar la cooperación e inclusión de todos los componentes del equipo					
Descripción					
Explicación del futbol gaélico 15'					
Calentamiento 10'					
4 equipos, 2 en cada campo.					
Juego de los 10 pases: Cada equipo deberá realizar 10 pases utilizando manos o pies sin que la pelota sea interceptada por el rival.					
Empezar con pelota de plástico pequeña y añadir fitball a los 3'.					
Parte principal 30' (20' y 20' de juego)					
Equipo A vs B, Equipo C vs D					
Explicación de la normativa del juego					
Realizar 15' de partido. Al final de los 15' los vencedores de cada equipo se enfrentarán y lo mismo con los que hayan obtenido menor puntuación de cada grupo.					
Parte final 20' (5' + 20')					
5' de estiramientos guiados por el profesor/a					
15' de reflexión grupal oral:					
<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué os ha parecido la sesión? - ¿Creéis que ha sido un juego compartido y cooperativo? ¿Por qué? - ¿Creéis que chicos y chicas han podido disfrutar de la sesión por igual? - ¿Cambiaríais alguna cosa de la sesión de hoy? 					
Tiempo para cambiarse posterior y anterior a la sesión 20' + tiempo de desplazamiento 5'					
Notas					
La utilización de material no convencional elimina la utilización sexista del mismo.					
La introducción de contenidos novedosos para romper esquemas habituales en torno al material o que al contar con material de distinta calidad para una actividad determinada establece rotaciones en el uso.					
Crear equipos mixtos y equilibrados					

Sesión 4:		Referencia		(Raúl & Jesús, 2005)	
Actividades de expresión individual y colectiva					
Unidad didáctica: Expresión corporal					
Curso		Espacio	Gimnasio	Tiempo	120 min
Material					
Equipo de música, móvil					
Objetivos					
Aprovechar para trabajar conjuntamente la desinhibición y el fomento de las relaciones con los demás a la vez que se elimina el rol estereotipado de las danzas y coreografías ligado a las chicas					
Descripción					
Calentamiento 15'					
<u>Juego de imitación grupal con cambio de turno (música: El Venao-Wilfrido Vargas)</u>					
<p>Todo el grupo distribuido por el gimnasio: El profesor/a pondrá la música e indicará que el paso número 1 es X y lo ejecutará durante 8 tiempos y todo el mundo tendrá que imitarlo. Después de estos 8 tiempos se ejecutarán movimientos libres al ritmo de la música hasta nuevo aviso. Así se irán introduciendo pasos hasta llegar al paso 5 donde el profesor/a señalará a uno/a de los alumnos/as para que ejecute el nuevo paso. A la vez, se trata de recordar qué número corresponde en cada caso porque el encargado de decir los números puede seguir ordenando crear pasos o indicar que se debe ejecutar algún antiguo.</p> <p><i>Nota: Se pueden emitir órdenes de más de un paso. Es decir: paso 2, 4 y 1 y ejecutarlos por orden con su determinado tempo y siguiendo el ritmo de la música.</i></p>					
<u>Juego de imitación grupal y ritmos (música:Shape of you (Galantis Remix) [Extended Mix])</u>					
<p>Dividir la clase en 2 grupos y hacer un círculo:</p> <p>El profesor/a pondrá la música y al inicio de la canción uno de los alumnos ejecutará un paso de 8 tiempos y los demás tendrán que imitarlo, una vez transcurridos los 8 tiempos pasará el turno al de su derecha que ejecutará otro paso de 8 tiempos así hasta completar el círculo o hasta que se acabe la canción.</p> <p><i>Nota: Se ha escogido una canción donde se identifican muy bien el inicio de la canción, las frases y los blogs para que les sea más fácil aprender y entender el concepto e identificar los momentos.</i></p>					
Parte principal 45'					
<u>Representación de diferentes estilos de música</u>					
Lista de reproducción propuesta:					
<ul style="list-style-type: none"> - Can Can music-Offendach - Pon De Floor-Beyoncé 					

- Booty Swing-Parov Stelar
- El hada de azucar(cascanueces)-Tchaikovsky
- Achilipú(Vivo cantando 2011)-La Húngara
- ACDC -ThunderStruck

4 grupos (A vs B, C vs D) uno delante del otro, a unos 5 metros:

Se trata de un ejercicio por turnos donde en cada turno se anunciará una temática diferente y tendrán que idear un baile temático con 3 minutos. Después se reproducirá la música de la temática escogida y saldrá el primer grupo a representar delante del otro y viceversa. Variante: cuando hayan actuado los dos se puede realizar una segunda ronda o una improvisación conjunta.

Nota: Las canciones propuestas tocan distintos temas para que se puedan desarrollar y tengan muchas oportunidades para crear cosas muy distintas cada vez.

Parte final 10'

Relajación (música: Million REasons-Lady Gaga)

Se realizarán varios estiramientos de pies a cabeza y se acabará la sesión con los alumnos estirados en el suelo con los ojos cerrados, concentrados con su respiración y con la intención de estar relajados.

30' de reflexión grupal oral:

- ¿Qué os ha parecido la sesión?
- ¿Creéis que la danza y la expresión corporal tiene genero?
- ¿Creéis que chicos y chicas han podido disfrutar de la sesión por igual?
- ¿Cambiaríais alguna cosa de la sesión de hoy?

Tiempo para cambiarse posterior y anterior a la sesión 20'

Notas

Crear equipos mixtos y equilibrados

Sesión 5 Hablando la gente se entiende		Referencia		(Esteban et al., 2015)	
Unidad didáctica: -					
Curso		Espacio	Aula	Tiempo	120min
Material					
Papel y boli					
Objetivos					
Reforzar la autoestima y el empoderamiento personal					
Descripción					
15' Explicación contextualización					
En esta sesión se intentará trabajar la consciencia a nivel de grupo clase.					
Como el proyecto va enfocado a la actividad físico-deportiva se contextualizará en ese aspecto.					
Se repartirá 2 hojas de papel y un boli (en caso de que no tengan) a los alumnos/as y se les pedirá que reflexionen y escriban aquello que les gusta de la actividad físico-deportiva (conceptos positivos) y aquello con lo que no se sienten cómodos o no les atrae de ello (conceptos negativos).					
Puede ser un concepto social, físico, sensacional...La idea es plasmar qué sienten, qué les motiva o apasiona o por otro lado plasmar un posible rechazo a la actividad físico-deportiva por miedo a ser juzgados/as, prejuicios o complejos.					
No hay límite de conceptos.					
Las hojas las recogerá la investigadora en cuestión de forma totalmente anónima.					
<i>Nota: Se les dará a los alumnos/as trazas de lo que podrían expresar en el papel en caso de que no sepan a qué referir-se.</i>					
<i>Ejemplo:</i>					
<i>Conceptos positivos: Siento que puedo expresar-me más allá de las palabras</i>					
<i>Conceptos negativos: A veces me da vergüenza dar el 100% de mi cuando juego a futbol porque no quiero parecer masculina</i>					
15' Escribir miedos e inseguridades (anónimo)					
45' Leer en voz alta y comentar conceptos positivos y negativos propuestos por los compañeros					
Este tiempo se dedicará a leer conceptos y debatirlos.					
Se compartirán y debatirán primero los conceptos negativos seguido de los positivos.					
15'-20' Ronda de cumplidos					
Tras el debate se repartirá una hoja más a cada alumno/a y este escribirá su nombre.					
Esta hoja pasará por cada uno de los compañeros de clase. Estos deberán escribir un concepto, cualidad o cumplido relacionado a la contextualización.					

Una vez acabe la ronda la hoja volverá a cada propietario y este podrá leer todos aquellos conceptos positivos que sus compañeros ven en él/ella.

Ejemplo: Siempre me ayudas cuando lo necesito, trabajas bien en equipo, eres respetuoso/a, tienes una mentalidad de afán de superación...

Notas

Esta sesión es interesante porque plantea una concienciación al grupo de clase habitual.

Es una manera anónima de plantear temas que quizá nunca los alumno/a tendría el valor de sacar, pero una vez expuesto quizá otros alumnos/as se sientan identificados/as o puedan plantearse ese concepto negativo o positivo que se ha expuesto y reflexionar sobre si viven ese concepto, están implicados en él o simplemente nunca se lo habían planteado.

Parece una forma sencilla de expresión grupal que abre muchos temas hacia actitudes y hábitos cooperativos y sociales basados en la solidaridad la tolerancia y el respeto.

Además, cerra la sesión con los conceptos positivos recibidos por el resto de los compañeros/as hace hincapié en el aumento de la autoestima y el autoconcepto.

Sesión 6 Cooperación		Referencia		(Raúl & Jesús, 2005)	
Unidad didáctica: -					
Curso		Espacio	Gimnasio	Tiempo	120 min
Material					
Colchonetas, sillas, cuerdas, monopatín, 2 o 3 bancos, de 20 a 25 pelotas					
Objetivos					
Trabajar la cooperación, el trabajo en equipo y la comunicación					
Descripción					
Parte inicial 30' (15'+15')					
<u>Piedra, papel o tijera sumatorio</u>					
De 2 a 3 rondas					
Los alumnos/as se distribuirán por la clase en parejas o tríos en caso de ser impares.					
Todos iniciarán al mismo tiempo una partida de piedra papel o tijera. El que pierda de cada pareja será supporter indiscutible del ganador. El ganador (animado por el derrotado) irá en busca de otro rival. Aquel que pierda se unirá al grupo del ganador en forma de supporter y así sucesivamente hasta que solo queden dos rivales y dos grupos a sus espaldas animando al posible vencedor final.					
Juego del orden sobre el banco					
Dos grupos.					
Para este juego los alumnos/as deberán colocarse todos encima de un banco y seguir las órdenes del instructor.					
Órdenes a seguir:					
<ul style="list-style-type: none"> - Ordenar-se de menor a mayor (edad) - Ordenar-se de menor a mayor (cm) - Por colores de la camiseta (de oscuro a claro) - Ordenar-se de menor a mayor (número de pie) 					
Parte principal 45'					
El transportador					
Para este juego es necesaria mucha imaginación y trabajo en equipo.					
Se dividirá la clase en 2 grupos.					
Se delimitarán una línea de salida y una línea de meta.					
Objetivo: Trasladar a 2 componentes del grupo de un lado a otro, pero con condiciones.					
El juego tendrá diferentes fases donde irá variando la forma de trasladar a los 2 componentes:					
Fase 1: Sin material. Las manos de los componentes elegidos para cruzar deben tocar el suelo					
Fase 2: Sin material. Solo el glúteo de los elegidos debe tocar el suelo					

Fase 3: Sin material. Los componentes no pueden tocar el suelo con ninguna parte del cuerpo

Fase 4: Utilizando una colchoneta

Fase 5: Utilizando cuerdas

Fase 6: Utilizando un monopatín

Fase 7: Todos los integrantes del grupo deben participar en el traslado

Fase 8: Se valorará la idea más original para cruzar

Los grupos tendrán 3 minutos para idear la técnica o la táctica para trasladar a los 2 componentes.

Una vez transcurridos esos 3 minutos podrán proceder al traslado.

Cada fase conseguida antes que el otro grupo sumará un punto al ganador.

Gana el grupo que consiga más puntos.

Nota: Los elegidos para cruzar podrán pedir ayuda a sus compañeros si es necesario.

El resto de integrantes del grupo siempre podrán pisar y por lo tanto cruzar de la línea de salida a la de meta.

Parte final 10'+15'

Juego del nudo

Los alumnos/as se cogerán de las manos y se entrelazarán entre ellos creando un nudo humano que uno o dos alumnos/as escogidos deberán desenredar con comunicación y cooperación

El tren

Toda la clase se coloca en fila india agarrados de los hombros del compañero que tienen delante. Entre medio de cada uno se colocará un balón de baloncesto que quedará sujeto por la espalda del que está delante y el pecho del que está detrás.

El objetivo es llegar hasta un punto determinado sin que ningún balón se caiga al suelo. Como regla principal, ninguno de los alumnos puede tocar el balón con las manos para sujetarlo.

Variantes: Desplazamiento hacia atrás en lugar de realizarlo hacia delante. Sólo el primero de la fila tendrá los ojos abiertos, guiando al resto de compañeros.

Tiempo para cambiarse posterior y anterior a la sesión 20'

Notas

Para el transportador habrá que tener en cuenta si la idea propuesta puede dañar a algún participante en algún momento y disuadir la idea si es necesario. Sentido común.

Crear equipos mixtos y equilibrados

Sesión 7: Korfball (adaptación)		Referencia	(Raúl & Jesús, 2005)		
Unidad didáctica: Baloncesto					
Curso		Espacio	Campo de futbol /pabellón/ pista central patio	Tiempo	120 min
Material 4 Cubos grandes o papeleras de plástico, 2 pelotas de fútbol					
Objetivos Introducir y visibilizar un deporte mixto					
Descripción Calentamiento 15' (5'+10') Calentamiento dinámico dirigido <u>Juego de los 10 pases</u> Parte principal 60' <u>Partido de Korfball</u> 4 equipos mixtos <i>Nota: Dentro de las posibilidades cumplir con las reglas del juego</i> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Dos hombres y dos mujeres de cada equipo están en una zona, y los demás están en la otra zona. Durante el partido no se pueden cambiar de zona.</i> - <i>Los hombres y las mujeres juegan uno al lado del otro, pero los duelos son hombre a mujer y mujer a hombre.</i> Parte final 5'+20' Estiramientos dirigidos 20' de reflexión grupal oral: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué os ha parecido la sesión? - ¿Creéis que chicos y chicas han podido disfrutar de la sesión por igual? - ¿Cambiaríais alguna cosa de la sesión de hoy? Tiempo para cambiarse posterior y anterior a la sesión 20'					
Notas Al no disponer de canastas de Korfball se utilizarán cubos o papeleras y se delimitará una pequeña área para que el jugador no pueda hacer un mate o aproximarse mucho a la "canasta". La utilización de material no convencional elimina la utilización sexista del mismo. La introducción de contenidos novedosos rompe esquemas habituales y roles. Crear equipos mixtos y equilibrados.					

Anexo 4: Información para los participantes y consentimiento informado (Padres, tutores legales para los participantes menores de edad y/o participantes mayores de 16 años)

INFORMACIÓN PARA LOS PARTICIPANTES

El/la estudiante Berta Burgos del grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte dirigido/a por Jorge Castizo Olier está llevando a cabo el proyecto de investigación “Efecto de un programa de sesiones de coeducación en la participación de actividad físico-deportiva en chicas adolescentes del instituto de Argentona”.

El proyecto tiene el propósito de analizar si un protocolo de coeducación aumenta la frecuencia de participación en actividades físico-deportivas y reduce las barreras que pueden llegar a percibir las chicas adolescentes para la práctica de esta. En el proyecto participan los siguientes centros de investigación: Universidad Tecnocampus y *INS Argentona*. En el contexto de esta investigación lo que se le pedirá a su hija en el estudio será asistir a una reunión inicial y una reunión final tras unas sesiones de coeducación que se impartirán a la largo del curso. Las reuniones o entrevistas que se llevarán a cabo reciben el nombre de grupo focal, del cual se extraerán sus opiniones, evoluciones y/o inquietudes para analizarlas luego ya que su hija cumple los siguientes criterios de inclusión:

- Sexo femenino
- Edades comprendidas entre secundaria y primero de bachillerato (de 12 a 17 años)

Este proceso se llevará a cabo a la largo del curso, pero las entrevistas se llevarán a cabo al inicio y final de este.

El análisis se realizará a través de una entrevista grupal en la que existirán unas preguntas clave referidas al interés o no para realizar deporte o actividad física, si perciben alguna barrera que les impida la práctica o como se sienten en relación a la coeducación percibida en su vida cotidiana.

La entrevista grupal será como una reunión para compartir opiniones en la que existe un moderador/a. Pueden surgir otros temas a partir de los planteados siempre desde un ambiente de reunión informal. Esta reunión será grabada para facilitar la recopilación de datos una vez realizada la entrevista. Esta grabación no será publicada por ningún medio y será única y exclusivamente de uso propio para la investigadora. La entrevista tiene una duración de 60 minutos aproximadamente que tendrá lugar en el horario establecido para la Tutoría semanal.

Además, antes de la intervención se realizará un cuestionario para obtener variables sociodemográficas necesarias:

- De este cuestionario a usted/a su hija se le preguntará por su edad, religión y nacionalidad. Además, se le valorará mediante el test Assessment of Physical Activity Levels Questionnaire (APALQ), la actividad física que realiza con preguntas como por ejemplo cuantas veces realiza deporte o actividad física, si participa en alguna actividad deportiva o si practica algún deporte.

No existen riesgos de ningún tipo en su participación. Este estudio nos ayudará a conocer mejor las motivaciones y barreras de las chicas adolescentes, sus opiniones e inquietudes respecto a la práctica deportiva o actividad física y valorar el impacto en relación a las sesiones coeducacionales propuestas a lo largo del curso.

Esta colaboración implica participar en una entrevista al inicio del curso y una entrevista a final de curso habiendo recibido entre medio 7 sesiones de coeducación que se impartirán a toda la clase.

Se asignará a todas las participantes un código, por lo que es imposible identificarlas con las respuestas dadas, garantizando totalmente la confidencialidad. Los datos que se obtengan de su participación no se utilizarán con ningún otro fin distinto del explicitado en esta investigación y pasarán a formar parte de un fichero de datos, del que será máximo responsable el investigador principal. Si decide autorizar la participación o la participación de su hija su identidad se mantendrá confidencial y sólo los miembros del equipo de investigación tendrán acceso a los datos del proyecto. Si fuera el caso de que se tuvieran que presentar casos de estudio, se utilizarían siempre seudónimos.

El fichero de datos del estudio estará bajo la responsabilidad del investigador principal, ante el cual podrá ejercer en todo momento los derechos que establece la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de protección de datos personales y garantía de los derechos digitales y el Reglamento general (UE) 2016/679, de 27 de abril de 2016, de protección de datos (RGPD).

Todos los participantes tienen derecho a retirarse en cualquier momento de una parte o de la totalidad del estudio, sin expresión de causa o motivo y sin consecuencias. También tienen derecho a que se les clarifiquen sus posibles dudas antes de aceptar participar y a conocer los resultados de sus pruebas.

Nos ponemos a su disposición para resolver cualquier duda que pueda surgirle. En caso de duda o consulta puede contactar con:

bburgos@edu.tecnocampus.cat

CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL PARTICIPANTE

Yo, _____ [NOMBRE Y APELLIDOS DE LA PARTICIPANTE] y/o
_____ [NOMBRE Y APELLIDOS DEL Padre/Madre/Tutor/a legal],
mayor de edad, con DNI _____ [NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN], actuando en
nombre e interés propio,

DECLARO QUE:

He recibido información sobre el proyecto “Efecto de un programa de sesiones de coeducación en la participación de actividad físico-deportiva en chicas adolescentes del instituto de Argentona”, del que se me ha entregado hoja informativa anexa a este consentimiento y para el que se solicita mi participación. He entendido su significado, me han sido aclaradas las dudas y me han sido expuestas las acciones que se derivan del mismo. Se me ha informado de todos los aspectos relacionados con la confidencialidad y protección de datos en cuanto a la gestión de datos personales que comporta el proyecto y las garantías tomadas en cumplimiento de la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de protección de datos personales y garantía de los derechos digitales y el Reglamento general (UE) 2016/679, de 27 de abril de 2016, de protección de datos (RGPD).

Mi colaboración en el proyecto es totalmente voluntaria y existe el derecho a retirarse del mismo en cualquier momento, revocando el presente consentimiento, sin que esta retirada pueda influir negativamente en mi persona en sentido alguno. En caso de retirada, existe el derecho a que los datos obtenidos sean cancelados del fichero del estudio.

[CUANDO PROCEDA:] Así mismo, renuncio a cualquier beneficio económico, académico o de cualquier otra naturaleza que pudiera derivarse del proyecto o de sus resultados.

Por todo ello,

DOY MI CONSENTIMIENTO A:

1. Participar en el proyecto [*TÍTULO DEL PROYECTO*]
2. Que Berta Burgos Bolumar y su director Jorge Castizo Olier puedan gestionar mis datos personales y difundir la información que el proyecto genere. Se garantiza que se preservará en todo momento mi identidad e intimidad, con las garantías establecidas en la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de protección de datos personales y garantía de los derechos digitales y el Reglamento general (UE) 2016/679, de 27 de abril de 2016, de protección de datos (RGPD).
3. Que los investigadores conserven todos los registros efectuados sobre mi persona en soporte electrónico, con las garantías y los plazos legalmente previstos, si estuviesen establecidos, y a falta de previsión legal, por el tiempo que fuese necesario para cumplir las funciones del proyecto para las que los datos fueron recabados.

En _____ [*CIUDAD*], a _____ [*DIA/MES/AÑO*]

[FIRMA PARTICIPANTE]

[FIRMA DEL PROGENITOR/TUTOR LEGAL]

[FIRMA DEL DIRECTOR/A]