



Universidad de Oviedo
Universidá d'Uviéu
University of Oviedo

Explorando @instagram como una alternativa didáctica en la promoción de contenidos de Ejercicio físico (PINN-19-A/046)

Convocatoria de los Proyectos de Innovación Docente 2019

Hugo Olmedillas Fernández – olmedillashugo@uniovi.es- Departamento Biología Funcional

Palabras clave: *Instagram, TICs, aprendizaje activo, Ejercicio Físico ,salud*

Tipo de proyecto: Explorando @instagram como una alternativa didáctica en la promoción de contenidos de Ejercicio físico

Tipo A (PINN-18-A)	X	Tipo B (PINN-18-B)	
---------------------------	----------	---------------------------	--

En este apartado decir el tipo de proyecto (Tipo A o Tipo B) y únicamente en caso de ser de tipo B, describir las ampliaciones y novedades con respecto a los proyectos anteriores de los cuales es continuación y la referencia al proyecto previo.

Resumen / Abstract

Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) forman parte del cambio metodológico en la docencia universitaria en el marco del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). En la actualidad, Instagram es la red social más popular entre los jóvenes, por esta razón, es interesante observar y estudiar su potencial didáctico en contextos educativos. El objetivo que persigue este proyecto es conocer cómo esta herramienta favorece la promoción de la práctica de ejercicio físico y la elaboración de contenido, relacionado con la asignatura Actividad física y Salud en alumnos del Grado de Maestro en Educación Primaria, permitiendo su difusión más allá del ámbito universitario. Treinta y cuatro alumnos de un total de 44 utilizaron la herramienta presentada. Un 48% de los participantes fueron mujeres, representando el 100% de la muestra total. El 100% de las intervenciones de los estudiantes se realizó a través de *stories*. El 75% de los alumnos/as consideraron adecuado el tiempo de dedicación de esta iniciativa, donde un 80% del alumnado invirtió entre 1 y 3 horas. Finalmente, un 2% había participado en iniciativas similares en etapas de formación previas. Instagram permite construir y divulgar conocimiento a partir de una serie de imágenes y vídeos seleccionadas por el profesor o el estudiante. Como ventaja con respecto a otras visualmente muy estética lo que la convierte en una herramienta muy popular y susceptible de convertirse en una poderosa herramienta de aprendizaje.

Contribución del proyecto a la consecución de los objetivos específicos y de los objetivos de la convocatoria

1.1 Objetivos específicos del proyecto conseguidos. Indicar y valorar el grado de consecución de cada uno.

El proyecto pretendía explotar el potencial que ofrece la utilización de una red social, focalizada en la presentación de imágenes o vídeos en el diseño, implementación y



Universidad de Oviedo
Universidá d'Uviéu
University of Oviedo

difusión de actividades propias de la Actividad física y el Ejercicio físico, para promover su práctica entre los seguidores “*followers*” de los alumnos de la asignatura de Actividad física y Salud. Con este objetivo se propuso que el alumnado crease, a partir de textos académicos o científicos, imágenes, texto e infografías, que posteriormente difundiría y compartiría entre sus seguidores.

Para ello, se establecieron los siguientes objetivos:

1. Averiguar las posibilidades didácticas sobre el empleo de @Instagram en relación con la promoción de contenidos de ejercicio físico.
2. Crear y utilizar pedagógicamente un foro de discusión de forma paralela e integradamente en @instagram.

En base al cuestionario planteado al alumnado, un 34,3% de estos consideraron esta metodología como muy interesante y un 66,7% como interesante. Ninguno de los alumnos ni alumnas respondió que fuese poco interesante o sin interés.

1.2 Objetivos de la convocatoria a los que se dirigía el proyecto conseguidos. Indicar valoración del grado de consecución.

Los siguientes objetivos específicos fueron conseguidos:

1. Innovación docente en el ámbito de la metodología docente
2. Innovación docente para el desarrollo de competencias transversales en los estudios universitarios y para la inclusión de temáticas transversales.

La incorporación como metodología docente, de una de las plataformas online (Instagram) más utilizadas entre el colectivo de alumnos es en sí mismo una innovación en la que a través del canal favorito utilizado por los estudiantes para expresar sus opiniones, conocimientos, inquietudes, estados de ánimo, opiniones, permite que contenidos que se explican en las aulas puedan ser tratados no sólo como un aprendizaje sino como un canal de interacción con ilimitados colectivos tanto a nivel usuario, como desde cuentas de investigadores que utilizan sus cuentas de Instagram para difundir y divulgar ciencia. En este sentido, el alumnado es capaz de implementar una serie de competencias (herramientas tecnológicas, comunicativas) de una forma más cercana a un entorno que les resulta cercano y atractivo.

2 Contribución del proyecto al plan estratégico de la Universidad y repercusiones en la docencia. *Para la elaboración de este apartado describir el grado de cumplimiento de los compromisos adquiridos del punto 5 de la solicitud del proyecto.*

2.1 Alineamiento del Proyecto de Innovación Docente con el Plan Estratégico 2018-2022 de la Universidad de Oviedo en materia docente.



Universidad de Oviedo
Universidá d'Uviéu
University of Oviedo

FAE 5: Puesta en marcha de un programa de actualización en métodos educativos.

Extender nuevas técnicas docentes en los estudios de grado y máster de la Universidad.

FAE 6: Puesta en marcha de un programa de herramientas digitales para la enseñanza.

Mejorar la calidad de las actividades formativas online.

FAE 7: Puesta en marcha de un programa para la financiación de proyectos de innovación docente.

Mejorar los resultados académicos de los estudiantes.

Aumentar el número de experiencias innovadoras formativas.

FAE 14: Programa de formación transversal para el estudiantado.

Mejorar las competencias transversales y extracurriculares del estudiantado.

El planteamiento del proyecto se ha elaborado en consonancia con el Plan Estratégico en materia docente de la Universidad de Oviedo. Bajo esta premisa, cada una de las acciones propuestas (FAE 5, 6, 7 y 14) han sido tenidas en cuenta. De esta manera, con el propósito de promover nuevas técnicas docentes en los estudios de grado, la utilización de un canal de expresión, como es Instagram, permite al docente implantar un método atractivo que permite remarcar aspectos clave tratados en las sesiones teóricas o prácticas, y facilite consolidar el aprendizaje.

Según el plan estratégico, se ha de mejorar la calidad de las actividades online (FAE 6). Este proyecto contribuye de forma directa a la utilización de un recurso digital, que busca incrementar la alternativa de potenciales actividades digitales que fomenten la participación del alumno como discente, pero también ofrecer experiencias alternativas en su futura labor docente (alumnos de 4º).

El grado de consecución de las competencias transversales (FAE 14), fue alcanzado únicamente por el alumnado que participó de forma activa en la actividad. En este sentido, un 75% del grupo de clase participó de esta iniciativa al menos en una ocasión.

3 Memoria del Proyecto

3.1 Marco Teórico del Proyecto

La idea del desarrollo de este proyecto parte para dar respuesta a la competencia general 6 “*Incorporar a su actividad formativa y profesional las tecnologías de la información y la comunicación*”, plasmada en la memoria del Grado de Maestro en Educación Primaria. El *b-learning*, supone para la enseñanza y el aprendizaje la ruptura de las barreras espacio-temporales, ofreciendo la posibilidad de interacción con los contenidos fuera del horario lectivo presencial. De forma implícita, se facilita que el alumnado universitario adquiera la competencia digital en su vertiente de construcción de conocimiento audiovisual y en la seguridad (Official Journal of the European Union, 2006). Se fundamenta en complementar la didáctica tradicional de las asignaturas universitarias con los nuevos modelos de aprendizaje basados en metodologías activas con apoyo de tecnología educativa. Estas herramientas 2.0 son *per se* uno de los



recursos que más han transformado el proceso de aprendizaje, de ahí la necesidad de no hacerlas desaparecer de universo educativo y social.¹ La actualización de los contenidos, los métodos de enseñanza, y las formas de aprender debe ajustarse a la sociedad actual, integrándola en la medida de lo posible con los contenidos y métodos anteriores y más habituales. Sin embargo, en el ámbito de la educación física existen escasas publicaciones sobre la utilización didáctica de un canal virtual de aprendizaje. Las redes sociales (Facebook, Twitter, Youtube e Instagram) ofrecen un abanico de posibilidades de interacción entre miembros de un mismo colectivo (alumnado y profesorado de la misma asignatura) con otros con los que tienen algo en común (*seguidores*), de ahí que su implementación en la docencia-aprendizaje se entienda como un complemento más². En definitiva, debemos de ver en las redes sociales como un agente atractivo para mejorar la labor educativa, a través de un acercamiento a la realidad con la que los alumnos conviven y en la búsqueda de una mayor participación ha propiciado la incorporación en marcos docentes del uso de Redes sociales.³

Sin embargo, para que las redes sociales puedan contemplar el perfil de educativas, supone que por parte de los actores implicados (docente-discente) deben asumir el carácter colaborador, cooperativo y comunicativo. Para ello, hay que diseñar propuestas de trabajo que aseguren la formación académica y en TIC de los jóvenes.

3.2 Metodología utilizada

3.2.1 Plan de Trabajo desarrollado

Durante la presentación del profesor implicado en el curso Actividad Física y Salud, en el ecuador del primer cuatrimestre, (esta asignatura se imparte entre dos docentes de Departamentos diferentes), se explicó al alumnado en qué consiste la experiencia propuesta y de la existencia del perfil **@AF&Smaestros2019**, explicando su naturaleza comunicativa y planteando como objetivo la aportación de información relevante en imágenes: portadas de bibliografía, carteles de Conferencias, e imágenes de otras cuentas de cualquier red social, tanto de dentro como de fuera del contexto académico. De forma adicional, se incluyó la memoria del Proyecto, con toda la información relativa al mismo (justificación, objetivos, evaluación) en el Campus Virtual de la asignatura.

La implementación de esta propuesta se llevó a cabo a lo largo de la segunda parte del desarrollo de la asignatura (6 semanas). Cada alumno, a partir de los contenidos que se presentaban en clase, como de otros que él mismo consideraba acertados de incluir se responsabilizaba de revisar, confirmar, y moderar los comentarios que surgían a partir de las imágenes presentadas y que tenían relación con los bloques de contenidos:

1. Acondicionamiento Físico y la Salud
2. Trabajo Físico y esfuerzo

Durante una de las sesiones semanales de clase presencial, y durante un tiempo máximo de 20 minutos, el profesor exponía las principales aportaciones realizadas por los alumnos o por cualquier otra persona ajena a la clase que y que haya querido



Universidad de Oviedo
Universidá d'Uviéu
University of Oviedo

interactuar con las imágenes propuestas en la cuenta. De esta forma, el docente, 2 días antes de las sesiones de clase presencial, se ponía en contacto con el alumno implicado en la distribución de la imagen o del comentario propuesto para que realizase una búsqueda en la literatura científica que apoyara su argumento. Desde el primer momento, se propone la posibilidad de interactuar en el perfil, abriendo una vía de diálogo, más allá de un “like”.

El proceso se desarrolla según los siguientes pasos:

- a) El alumno desde su cuenta personal sube una foto, video con el comentario pertinente y la mención de la cuenta creada (**#AF&Smaestros2019**).
- b) El docente revisa las imágenes, buscando su utilidad para el objetivo que se persigue y las cuelga en el perfil.
- c) El resto de alumnos tienen libertad para pulsar sobre “like”, ignorar la aportación o realizar una reflexión y comentario.
- d) El docente difunde referencias y aporta contenido extra.
- e) Semanalmente en una de las sesiones de teoría el docente expondrá las principales aportaciones que hayan generado más debate o que estén más cercanas con los contenidos referidos al curso para profundizar en ellos. Para la localización de todas las aportaciones referidas por los alumnos se utilizara el buscador de la propia red social, donde se buscará el hashtag **#AF&Smaestros2019**, que todos los alumnos utilizan para referir comentarios.

Finalmente, los alumnos en la última sesión de clase dispusieron de 10 minutos para la cumplimentación de una encuesta de satisfacción sobre la misma.

Esta actividad tuvo una influencia en la nota del alumnado, con un porcentaje del total de la calificación final de la asignatura de un 10%.

Plan de trabajo:

- Octubre de 2019: Explicación al alumnado de las características del proyecto (6ª semana de clase).
- Octubre-Diciembre de 2019: Desarrollo de la experiencia.
- Diciembre de 2019: Análisis de encuestas y evaluación de los alumnos.

3.2.2 Descripción de la Metodología

La metodología planteada ha tenido un carácter activo y participativo por el alumnado (75% de participación), pero también por el profesor (>100 intervenciones). Se trata de una metodología basada en el uso de la plataforma Instagram sobre contenidos propios de la asignatura de Actividad Física y Salud, con el objetivo de promover la incorporación de hábitos saludables entre los seguidores de las cuentas de los alumnos, trasladando el conocimiento científico propio del aula de la Universidad a



personas con distintos perfiles que busquen información contrastada propia de la asignatura descrita.

El proyecto se desarrolló durante el curso escolar 2019-2020 a lo largo de seis semanas, en las que el profesor tiene docencia con este grupo de alumnos y alumnas.

3.3 Resultados alcanzados

3.3.1 Valoración de indicadores detallando los instrumentos utilizados para recoger la información, se valora la inclusión de tablas o figuras que faciliten la comprensión de lo expuesto. Al menos un indicador se vinculará con el grado de satisfacción del alumnado que participe en el proyecto.

La evaluación del presente proyecto se realizó a partir del grado de satisfacción del alumnado, medido a través de una encuesta de satisfacción disponible online.

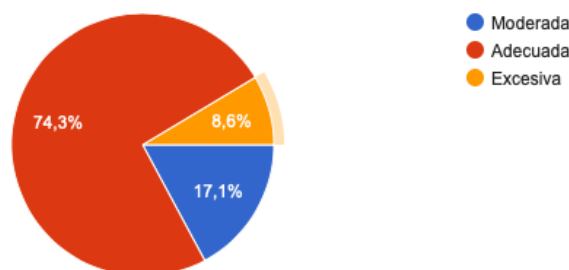
Con el objeto de medir la tasa de satisfacción de los estudiantes con el proyecto, se generó una encuesta utilizando la herramienta online Google Form. En el siguiente enlace, se puede acceder a las preguntas realizadas : <https://docs.google.com/forms/d/1xSUBiQmn5CGPt0jtB30B5haRjJiL7d0SPbak1sWsf2A/edit?vc=0&c=0&w=1>

De los 44 alumnos que cursaban la asignatura, 34 respondieron a la encuesta. A continuación se muestra la lista de indicadores evaluados y los resultados obtenidos:

Gráfica 1:

Cuantifica el tiempo invertido en relación al nivel de conocimientos adquiridos. Seleccione una de las siguientes opciones

35 respuestas

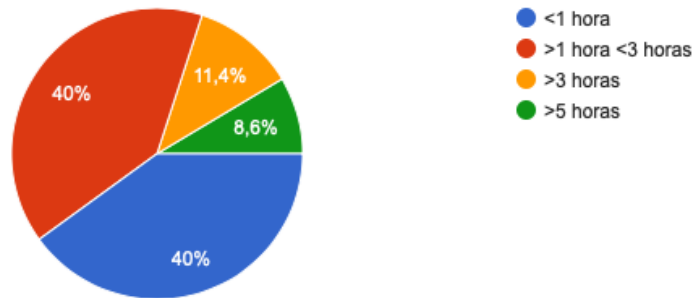


Gráfica 2:



Cuantifica el tiempo invertido en la realización de estas prácticas.

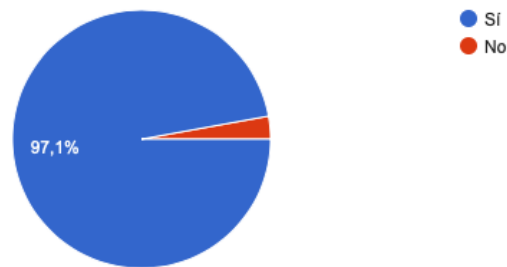
35 respuestas



Gráfica 3:

¿Crees que se podría incrementar el interés de este tipo de metodologías si estuvieran implicadas más asignaturas?

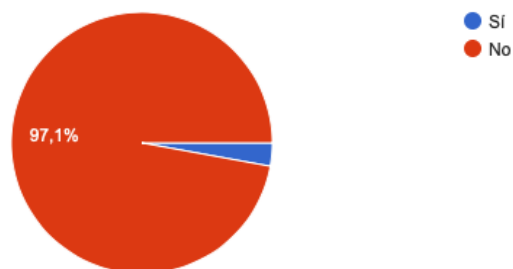
35 respuestas



Gráfica 4:

¿Habías participado en tus etapas anteriores de formación en un método de aprendizaje similar a éste?

35 respuestas



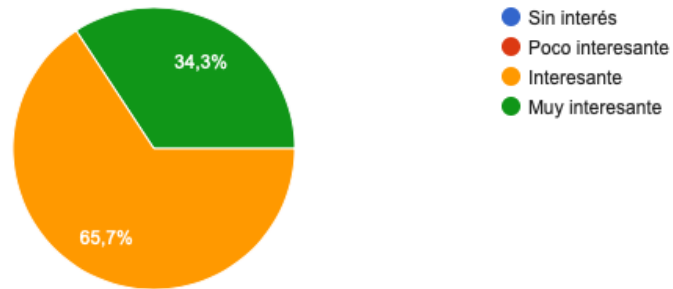
Gráfica 5:



Universidad de Oviedo
Universidá d'Uviéu
University of Oviedo

Opina, calificando de 1 a 4, sobre el interés de este método de enseñanza.

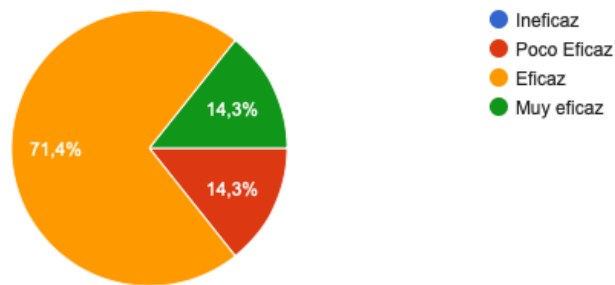
35 respuestas



Gráfica 6:

Opina, calificando de 1 a 4, sobre la eficacia de este método de enseñanza

35 respuestas

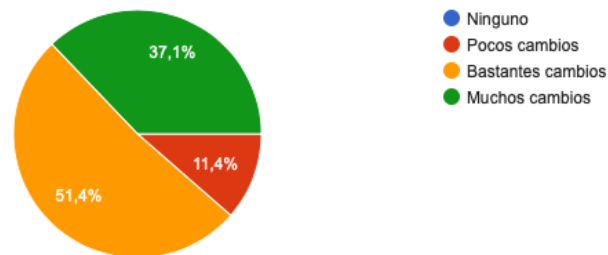


Gráfica 7:



Con este proyecto hemos desarrollado un método de aprendizaje on-line y de divulgación. Opina, calificando de 1 a 4, sobre los cambios detectados con respecto al método tradicional. Seleccione una de las siguientes opciones:

35 respuestas



Gráfica 8:

Tabla resumen (a incluir obligatoriamente)

Nº	Indicador	Modo de evaluación	Rangos fijados y obtenidos
1	Tasa de satisfacción del alumnado	Encuesta	Cualitativa (No procede)
2			
3			
4			

3.3.2 Observaciones más importantes sobre la experiencia relacionando los resultados con los objetivos del proyecto evitando afirmaciones que no estén fundamentadas en lo realizado, redundancias o reiteraciones.

3.3.3 Información online, publicaciones o materiales en abierto derivados de los resultados del proyecto (se valorará especialmente que se proporcionen los enlaces a los mismos)

Esta primera iniciativa piloto ha presentado una elevada tasa de éxito entre el alumnado, sin embargo particularidades propias de la forma de interactuar en las redes sociales, hace obligatoria una próxima intervención que tendrá continuidad en el curso docente 2010-21. La elaboración de los resultados descritos en esta memoria en combinación con los esperados para la próxima edición, sugieren la posibilidad de su difusión en el futuro.



3.4 Conclusiones, discusión y valoración global del proyecto. Se destacarán los puntos fuertes y débiles del proyecto contrastándolas con los resultados de otros estudios referenciados en el apartado 3.1 sin reiterar los datos ya comentados en otros apartados.

Tras la ejecución del proyecto, podemos constatar que la incorporación de una red social como Instagram puede favorecer la consolidación del aprendizaje y las destrezas adquiridas en la asignatura de Actividad Física y Salud, además de ser un canal de difusión y promoción de contenidos de Ejercicio físico y salud en población joven. En este sentido los datos de los que disponemos, indican que el 80% de este colectivo no realiza la suficiente actividad física, por lo que la promoción de hábitos saludables por parte de nuestros alumnos de la Mención de Educación Física, a través de sus perfiles de Instagram, resulta de gran trascendencia. Además, los estudiantes valoraron de manera muy positiva la metodología utilizada y su utilidad dentro del contexto educativo.

4 Bibliografía

1. Laru, J., Näykki, P., & Järvelä, S. (2012). Supporting small-group learning using multiple Web 2.0 tools: A case study in the higher education context. *The Internet and Higher Education*, 15(1), 29-38.
2. Awidi, I. T., Paynter, M., & Vujosevic, T. (2019). Facebook group in the learning design of a higher education course: An analysis of factors influencing positive learning experience for students. *Computers & Education*, 129, 106-121.
3. Marín Díaz, V., & Cabero Almenara, J. (2019). Las redes sociales en educación: desde la innovación a la investigación educativa. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22 (2), 25-33.