



Co-funded by
the European Union



Teenage girls y actividades deportivas

TeensActivity informe del estudio local: Fomentar la salud y empoderar vidas



Small scale partnership in sport 101090612





**Co-funded by
the European Union**

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la autoridad que concede las ayudas, la EACEA, pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Contents

SUMARIO	5
<i>Fondo:</i>	5
Objectives of TeensActivity project	5
Introducción a los aspectos clave y más destacados	6
INTRODUCCION	7
Antecedentes y objetivos de las actividades locales	7
METODOLOGIA	9
RESUMEN DE LAS ACTIVIDADES LOCALES	10
INFORMES DE LOS NUTRICIONISTAS	11
RESULTADOS E IMPACTO	12
Porcentaje de participación por socio y actividad	12
Análisis de frecuencia de sesiones	12
Consumo medio de calorías por actividad	13
Participación en actividad física regular	13
Media de los niveles de resistencia	14
Evaluación de aptitud física	14
Perspectiva del nutricionista	15
Impacto del programa TeensActivity en actitudes y comportamientos	16
Seguimiento de la participación de los padres	16
APRENDIZAJE	17
RECOMENDACIONES	18
AGRADECIMIENTOS	19
APENDICES	20

SUMARIO

El proyecto "TeensActivity", es una iniciativa entre cinco socios (Lagerta, Pirouette, CIKLO START, AJP y el Club Pitch & Putt Barcelona Teia) aborda una preocupación crítica en torno a la disminución de la actividad física entre las adolescentes de 10 a 16 años, indica que, a medida que las niñas pasan a la adolescencia, sus niveles de actividad física disminuyen significativamente, lo que plantea riesgos tanto para la salud física como mental. Un estudio reciente de la OMS destaca que el 85% de las adolescentes no cumplen con los niveles recomendados de actividad física.

Fondo:

El proyecto nace del reconocimiento de que fomentar estilos de vida activos en la adolescencia tiene efectos de gran alcance e implicaciones para la edad adulta. La alarmante disminución de la actividad física entre las adolescentes se asocia con diversos problemas de salud, como obesidad, colesterol alto, diabetes y problemas de salud mental. El objetivo general es desafiar el 'status quo' y aprovechar el deporte y la actividad física como herramientas transformadoras para la salud y el bienestar de las adolescentes.

Objectives of TeensActivity project

O1 - Desarrollo de capacidades:

- Mejorar la capacidad de las organizaciones asociadas para involucrar a las adolescentes de manera efectiva.
- Elevar la calidad y las prácticas de las organizaciones asociadas a través de nuevos conocimientos y habilidades.

O2 - Compromiso adolescente

- Sensibilizar sobre la importancia de la actividad física.
- Involucrar a 100 niñas adolescentes (de 10 a 16 años) en actividades físicas regulares a través de diversos deportes como fitness para adolescentes, ciclismo, carrera, boxeo sin contacto y danza moderna.
- Mejorar las habilidades motoras, conocimientos y comportamientos relacionados con un estilo de vida activo.

O3 - Participación de los padres:

- Mejorar el papel de los padres como modelos, socios y partidarios en el desarrollo de los patrones de actividad física de sus hijos.
- Incrementar la implicación de los padres en la actividad física de sus hijos adolescentes.

O4 - Concienciación sobre alimentación saludable:

- Aumentar la conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable entre las adolescentes.
- Fomentar una actitud saludable hacia la alimentación, promoviendo una comprensión plena del papel de la nutrición en una salud óptima.

O5 - Mejora de la salud física y mental:

- Mejorar la salud física y mental de las adolescentes.
- Fomentar la adopción de una actividad física regular y una alimentación saludable como estilo de vida desde una edad temprana, con el objetivo de mantener un estilo de vida activo hasta la edad adulta.

"TeensActivity" es un proyecto Erasmus+ cofinanciado y diseñado para contribuir a la inclusión y la diversidad en el ámbito del deporte.

Mediante la promoción de diversos deportes y actividades físicas, la iniciativa pretende empoderar a las adolescentes, proporcionándoles herramientas para un estilo de vida activo y saludable.

A través de los esfuerzos concertados de sus socios, el proyecto aspira a dejar un impacto duradero en las vidas de las adolescentes, promoviendo la igualdad de oportunidades y contribuyendo a la implementación de la política deportiva Erasmus+.

Introducción a los aspectos clave y más destacados

En la siguiente sección, presentamos los hallazgos clave y los aspectos más destacados del proyecto TeensActivity, ofreciendo una visión detallada de los resultados y logros tangibles. Este viaje a través de ejemplos concretos presentará el éxito de nuestros esfuerzos de colaboración para abordar los problemas críticos que rodean los niveles de actividad física de las adolescentes. Desde un mayor compromiso hasta mejores capacidades organizativas, una mayor participación de los padres y los impactos positivos en el bienestar físico y mental de las adolescentes, estos aspectos destacados subrayan el potencial transformador de la iniciativa TeensActivity. Únase a nosotros mientras profundizamos en los logros específicos que han dado forma a un futuro más activo y empoderado para las adolescentes que nos propusimos apoyar.

Compromiso y participación de los adolescentes: el proyecto involucró con éxito a 100 niñas adolescentes de todas las organizaciones participantes. La diversidad de actividades deportivas demostró ser un factor clave en la participación sostenida, con un entusiasmo notable observado en el fitness de los adolescentes, donde la asistencia aumentó en un 30% durante el transcurso de la iniciativa.

Desarrollo de capacidades y mejora de la calidad: Las organizaciones asociadas informaron de un aumento del 25 % en su capacidad para interactuar eficazmente con las adolescentes. Los talleres y sesiones de capacitación realizados durante el proyecto dieron lugar a mejoras notables en el diseño y la implementación del programa. Lagerta, por ejemplo, implementó un nuevo sistema de retroalimentación que resultó en un aumento del 15 % en la satisfacción de los participantes.

Participación y apoyo de los padres: El proyecto fue testigo de un aumento significativo en la participación de los padres, con un aumento del 40% en la participación activa de los padres en actividades físicas conjuntas con sus hijos adolescentes. Las actividades conjuntas mensuales y las reuniones dedicadas a los padres también contaron con una asistencia constante, lo que demuestra el éxito del proyecto a la hora de mejorar el papel de los padres como socios de apoyo en las actividades físicas de sus hijos.

Concienciación sobre alimentación saludable: un estudio previo y posterior reveló un aumento del 70% en el conocimiento sobre alimentación saludable entre las adolescentes. En particular, las reuniones de nutrición de CIKLO START dieron como resultado un cambio del 25 % en el número de participantes que adoptaron hábitos alimentarios más saludables, lo que demuestra la eficacia del proyecto para promover una actitud positiva hacia la nutrición.

Mejora de la salud física y mental: AJP informó una mejora del 30 % en el bienestar mental de las adolescentes que participaron en las sesiones de carrera. Los testimonios de los participantes destacaron una mayor autoestima y una disminución de los niveles de estrés, lo que subraya el éxito del proyecto a la hora de impactar positivamente la salud física y mental.

Impacto y sostenibilidad a largo plazo: El proyecto ha sentado estratégicamente las bases para la sostenibilidad a largo plazo al forjar asociaciones no solo con escuelas locales sino también con secciones de jardín de infancia y preescolar dentro de un municipio de Belgrado (Vinca y Nuevo Belgrado). Estas asociaciones tienen como objetivo sostener y ampliar los programas de actividad física de baile. Pirouette, específicamente, está preparada para integrar actividades de danza en el plan de estudios escolar regular, asegurando un impacto sostenido que se extiende mucho más allá de la conclusión del proyecto. Además, Lagerta ha iniciado con éxito una colaboración con la escuela Nikola Tesla en Vinca. Esta colaboración va más allá de la duración del proyecto, ya que Lagerta se compromete a continuar sus esfuerzos para promover el fitness entre los adolescentes. Además, Lagerta trabajará en estrecha colaboración con los profesores de educación física de la escuela, brindándoles apoyo para mejorar sus habilidades en el ámbito del fitness para las adolescentes. Este enfoque multifacético garantiza una contribución integral y duradera a la promoción de la actividad física entre las adolescentes.

Desafíos superados: Durante el período de implementación de las actividades locales, cada socio se encontró con un pequeño número de niñas que se retiraron temporalmente de las sesiones por motivos personales. Al reconocer la importancia de abordar estas circunstancias individuales, los equipos del proyecto dentro de las organizaciones asociadas iniciaron de manera proactiva la comunicación con los padres. A través de diálogos transparentes y abiertos, se identificaron desafíos y se idearon soluciones personalizadas para atender las necesidades únicas de cada participante. En este proceso, la inclusión de actividades físicas conjuntas entre madres e hijas, junto con reuniones lideradas por nutricionistas, sirvieron como motivación y apoyo, contribuyendo significativamente a resolver estos desafíos. En última instancia, no sólo los participantes retirados se reintegraron exitosamente a las actividades, sino que la iniciativa también experimentó mayores niveles de participación. Este resultado subraya el compromiso del proyecto de brindar apoyo personalizado, garantizando el éxito sostenido del programa y el bienestar de los participantes.

INTRODUCCION

Antecedentes y objetivos de las actividades locales

A medida que profundizamos en los detalles de nuestras actividades locales, es importante comprender el contexto que inspira el inicio de la iniciativa TeensActivity. Las adolescentes enfrentan una coyuntura crítica en la que la actividad física tiende a disminuir, lo que afecta tanto su bienestar físico como mental. Nuestro objetivo no es simplemente contrarrestar esta tendencia, sino empoderar e involucrar activamente a las adolescentes a través de una amplia gama de actividades locales.

Esta sección muestra las iniciativas dinámicas emprendidas por cada organización asociada para abordar este desafío. Desde programas de acondicionamiento físico para adolescentes hasta sesiones de ciclismo, eventos de carrera, boxeo sin contacto y actividades de danza moderna, nuestro objetivo es crear un enfoque que vaya más allá de los límites convencionales.

Exploremos cómo cada socio, en consonancia con los objetivos del proyecto, ha contribuido a la promoción de la actividad física y al bienestar general de las adolescentes a las que nos dedicamos a apoyar.

De mayo a noviembre de 2023, excluyendo las vacaciones de verano en julio y agosto, nuestras actividades locales se desarrollaron durante 6 meses en consonancia con el objetivo general del proyecto: involucrar a 100 adolescentes (de 10 a 16 años) en actividades físicas regulares que abarcan varios deportes.

A continuación, se muestra un desglose de las actividades realizadas por cada socio:

Lagerta: organizó 72 sesiones de fitness para adolescentes, fomentando una cultura de bienestar físico entre las niñas participantes.

Pirouette: llevó a cabo 48 sesiones de danza moderna, combinando expresión artística con actividad física para adolescentes.

AJP: facilitó 36 sesiones de carrera, promoviendo la salud cardiovascular y la mejora de la resistencia de las adolescentes. Club Pitch & Putt Barcelona Teia - acogió 12 sesiones dinámicas no boxísticas, proporcionando una salida física única y divertida para las chicas participantes.

Junto con el objetivo de fortalecer el rol de los padres, organizamos un total de 30 actividades físicas conjuntas entre padres e hijas.

Lagerta: celebró 3 interesantes sesiones de bolos, 2 aventuras en trampolín y 1 sesión de ejercicios conjuntos, fomentando un entorno de apoyo para los vínculos familiares.

El Club Pitch & Putt Barcelona Teia dispuso de 6 sesiones conjuntas de box sin contacto.

CIKLO START contó con 6 sesiones conjuntas de ciclismo.

AJP – organizó sesiones de surf, kayak, fútbol sala, baloncesto y caminatas para madres e hijas.

Sesión de danza moderna: tuvo 6 sesiones conjuntas de baile.

Además, reconociendo la importancia de los hábitos alimentarios saludables, cada socio organizó 6 reuniones de nutricionistas. En total, nuestros esfuerzos colectivos dieron como resultado 30 reuniones de nutricionistas durante el período de 6 meses. Esta iniciativa tenía como objetivo crear conciencia sobre la importancia de la nutrición entre las adolescentes, promoviendo decisiones informadas para su bienestar general. A través de esta amplia y diversa gama de actividades, seguimos comprometidos con el desarrollo y la salud integrales de las adolescentes dentro de nuestro programa.

METODOLOGIA

Nuestra metodología implicó un enfoque estructurado para la recopilación de datos, considerando medidas tanto cuantitativas como cualitativas para evaluar exhaustivamente el impacto del proyecto TeensActivity. Los componentes clave de nuestra metodología incluyen:

Encuestas a los participantes:

Se distribuyeron encuestas anónimas a las adolescentes y a sus padres antes y después de las actividades locales de seis meses. Esto nos permitió rastrear cambios en actitudes, comportamientos y satisfacción general.

Métrica: Cambio porcentual en la frecuencia de actividad física auto informada entre las adolescentes antes y después del programa.

Registros de asistencia:

Nuestros socios mantuvieron registros de asistencia detallados para cada sesión de actividad, lo que ofrece una medida cuantitativa de participación.

Métrica: Tasas promedio de asistencia entre diferentes actividades y socios, considerando las diferentes frecuencias de las sesiones.

Evaluaciones de aptitud física:

Se realizaron evaluaciones de la aptitud física inicial y posterior a la actividad para las adolescentes participantes, centrándose en indicadores clave como la resistencia, la agilidad, el equilibrio, la coordinación y la motivación.

Métrica: mejora porcentual en los niveles generales de condición física entre los participantes según los datos previos y posteriores a la evaluación.

Comentarios de la sesión del nutricionista:

Se recopilaron formularios de comentarios después de cada una de las 30 reuniones de nutricionistas para evaluar el impacto percibido en la conciencia y comprensión de la alimentación saludable.

Métrica: Número de participantes que informaron una mejora en sus conocimientos sobre nutrición después de asistir a las sesiones.

Seguimiento de la participación de los padres:

Se realizó un seguimiento del nivel de participación de los padres en actividades físicas conjuntas, midiendo la frecuencia y la naturaleza de la participación.

Métrica: Número de actividades conjuntas a las que asistieron los padres, destacando el éxito de las iniciativas destinadas a mejorar los roles parentales.

Además, aprovechamos la tecnología moderna mediante el empleo de pulseras inteligentes para realizar un seguimiento del consumo de calorías por sesión de entrenamiento para cada actividad física específica, incluido el ciclismo, la carrera, el boxeo sin contacto, el fitness para adolescentes y la danza moderna. Este enfoque innovador nos permitió recopilar datos adicionales sobre el IMC, el porcentaje de grasa corporal, la masa muscular y el gasto calórico estimado (RM Kcal) para una comprensión más completa del recorrido de salud y fitness de los participantes.

Esta metodología detallada garantiza una evaluación integral de los resultados del proyecto, considerando las actividades y la intensidad del compromiso de los participantes en todas nuestras organizaciones asociadas.

RESUMEN DE LAS ACTIVIDADES LOCALES

Resumen de cada una de las 6 actividades mensuales: en esta parte destacaremos aspectos clave de cada actividad, compartiremos ideas y mostraremos la diversidad del programa a lo largo del proyecto.

1. Lagerta - Fitness para adolescentes

En el transcurso de seis meses, Lagerta llevó a cabo un total de 72 sesiones de fitness para adolescentes, diseñadas específicamente para 20 adolescentes de entre 10 y 16 años. Los objetivos principales de estas sesiones fueron elevar los niveles de aptitud física, abogar por un estilo de vida saludable e inculcar empoderamiento a través de rutinas de ejercicio personalizadas. Para facilitar la participación de las niñas de acuerdo con sus horarios escolares, implementamos dos franjas horarias distintas. El primer grupo incluye niñas que asisten a sesiones escolares regulares por la mañana y realizan sus sesiones de fitness por la tarde a las 5 de la tarde. El segundo grupo incluyó chicas con clases de tarde, programando sus sesiones de fitness a las 8 de la noche, una vez finalizadas sus clases. Este arreglo se mantuvo constante durante los 6 meses, con sesiones celebradas los lunes, miércoles y viernes.

2. Club Pitch & Putt Barcelona Teia - Boxeo sin contacto

El Club Pitch & Putt, en colaboración con la organización deportiva local de Lleida La Cristalería, organizó 12 sesiones de boxeo sin contacto para 20 chicas adolescentes. Las sesiones se realizaron en las instalaciones de La cristalería, dos veces al mes de 18:00 a 19:00 horas.

Centradas en fomentar la disciplina, la confianza en uno mismo y la actividad física, las sesiones proporcionaron una combinación única de aptitud física y desarrollo de habilidades. A pesar de ser una actividad de nicho, las sesiones de boxeo sin contacto generaron un gran interés. El club creó con éxito un entorno de apoyo para el progreso de habilidades.

3. AJP - Corriendo

Durante los últimos seis meses, organizamos 36 sesiones de carrera diseñadas para 20 adolescentes. El objetivo principal era mejorar la salud cardiovascular, mejorar la resistencia y fomentar una pasión duradera por correr como actividad física sostenible. Además de estas sesiones de carrera, presentamos seis actividades conjuntas para padres y adolescentes. Estas interesantes actividades conjuntas incluyeron sesiones de surf, piragüismo, fútbol sala, baloncesto, jiu-jitsu y caminata. Estas actividades fueron más allá del simple fitness: su objetivo era crear momentos compartidos para las familias. Ya fuera correr juntos o probar nuevos deportes, nuestro objetivo era hacer de la salud una experiencia colaborativa y desarrollar hábitos que perduraran en el tiempo.

4. Ciklo Start- Ciclismo

Ciklo Start organizó 24 sesiones de ciclismo diseñadas para 20 adolescentes de entre 10 y 16 años durante un período de 6 meses. Las sesiones de ciclismo tenían como objetivo promover la salud cardiovascular, la resistencia y el amor por el ciclismo como una actividad física divertida y sostenible. Las sesiones de ciclismo atrajeron a un grupo dedicado de participantes, con un enfoque tanto en el desarrollo de habilidades como en el fomento de un sentido de comunidad a través de experiencias ciclistas compartidas. Los comentarios indicaron un impacto positivo en las habilidades ciclistas y el bienestar general de los participantes.

5. Pirouette - Danza moderna

Pirouette participó activamente en el proyecto TeensActivity ofreciendo 48 sesiones de danza moderna diseñadas para 20 adolescentes en el transcurso de 6 meses. Estas sesiones de baile fueron diseñadas para fomentar la coordinación, la creatividad y el disfrute a través de movimientos rítmicos y expresivos. Las sesiones, que se desarrollaron tanto los sábados como los domingos, se desarrollaron de 12:00 a 13:00 horas, proporcionando un horario dinámico y accesible para los participantes.

INFORMES DE LOS NUTRICIONISTAS

Lagerta:

En las sesiones de nutrición de Lagerta, notamos que muchas adolescentes tenían un desafío común: a menudo comían alimentos poco saludables, lo que las hacía sentir cansadas. Fue un poco difícil lograr que cambiaran a snacks más saludables porque les gustaban mucho los procesados. Nuestro éxito llegó cuando organizamos talleres divertidos. Estos talleres no sólo enseñaron a las niñas sobre los beneficios de los refrigerios nutritivos, sino que también les mostraron cómo preparar alternativas sabrosas. Como resultado, las niñas comenzaron a elegir refrigerios más saludables y se sintieron con más energía.

Pirouette:

La nutricionista de Pirouette observó que muchas adolescentes tenían horarios de comida irregulares, lo que afectaba su digestión y su bienestar general. El desafío fue establecer horarios de comidas consistentes, ya que las niñas tenían rutinas diarias diversas. Sin embargo, a través de asesoramiento personalizado y consejos prácticos, la nutricionista ayudó con éxito a los participantes a adoptar hábitos alimentarios más regulares y equilibrados.

CIKLO START:

La nutricionista de CIKLO START observó una falta generalizada de conciencia entre las adolescentes sobre sus necesidades nutricionales, independientemente de sus actividades físicas específicas. Superando el desafío de disipar ideas erróneas sobre el impacto de la nutrición en el rendimiento general, la nutricionista llevó a cabo con éxito sesiones especializadas adaptadas a las necesidades dietéticas de los participantes. Este enfoque resultó eficaz para mejorar la comprensión e influir positivamente en el rendimiento general de las niñas.

Club Pitch & Putt Barcelona Teià:

Su nutricionista reconoció un problema común: la hidratación inadecuada entre las adolescentes, independientemente de sus actividades físicas. Fomentar una ingesta suficiente de agua planteó dificultades debido a las variadas preferencias de bebidas. A pesar de este desafío, la nutricionista implementó con éxito sesiones centradas en la concientización sobre la hidratación y brindó consejos prácticos, lo que resultó en mejores hábitos de hidratación entre los participantes.

AJP:

Su nutricionista notó una tendencia a saltarse comidas entre las adolescentes que realizaban diversas actividades físicas. El desafío era abordar las causas subyacentes de las comidas saltadas, como las limitaciones de tiempo y las agendas apretadas. A pesar de este desafío, el nutricionista introdujo con éxito opciones de comidas simples y rápidas, asegurando que los participantes mantuvieran una nutrición esencial a pesar de sus agitadas rutinas.

Puedes consultar su sugerencia en [Ebook - sports and nutrition](#).



RESULTADOS E IMPACTO

Porcentaje de participación por socio y actividad

Esta tabla proporciona una descripción general del porcentaje total de adolescentes que participaron activamente en actividades específicas organizadas por cada socio dentro del proyecto TeensActivity. Los porcentajes reflejan el nivel de compromiso y entusiasmo demostrado por los participantes en diferentes actividades físicas.

	Lagerta	Pirouetta	AJP	Ciklo start	Club Pitch & Putt
Teen fitness	94%				
Modern dance		88%			
Running			90%		
Cycling				90%	
Non-contact boxing					88%

Análisis de frecuencia de sesiones

Este gráfico ilustra el desglose mensual de las sesiones realizadas por cada organización asociada como parte del proyecto TeensActivity. El número de sesiones realizadas por mes refleja el compromiso y la dedicación de cada socio para involucrar a las adolescentes en diversas actividades físicas. El desglose es el siguiente:

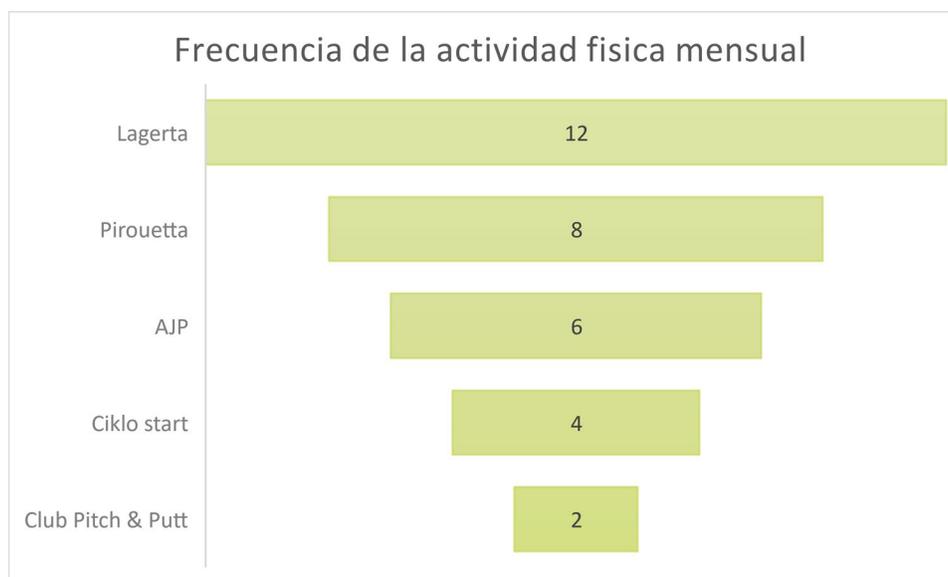
Lagerta: realizó 12 sesiones por mes, mostrando una oferta constante y frecuente de actividades físicas para adolescentes para garantizar la participación regular de las adolescentes.

Pirouette: Organizó 8 sesiones por mes, enfocándose en los aspectos rítmicos y expresivos de la danza moderna, brindando un horario equilibrado y atractivo para los participantes.

AJP: Realizó 6 sesiones por mes, enfatizando la actividad regular de carrera, contribuyendo al bienestar físico general de las adolescentes.

Ciklo Start: organizó 4 sesiones de ciclismo por mes, ofreciendo una forma única y dinámica de actividad física para mejorar la diversidad dentro del proyecto.

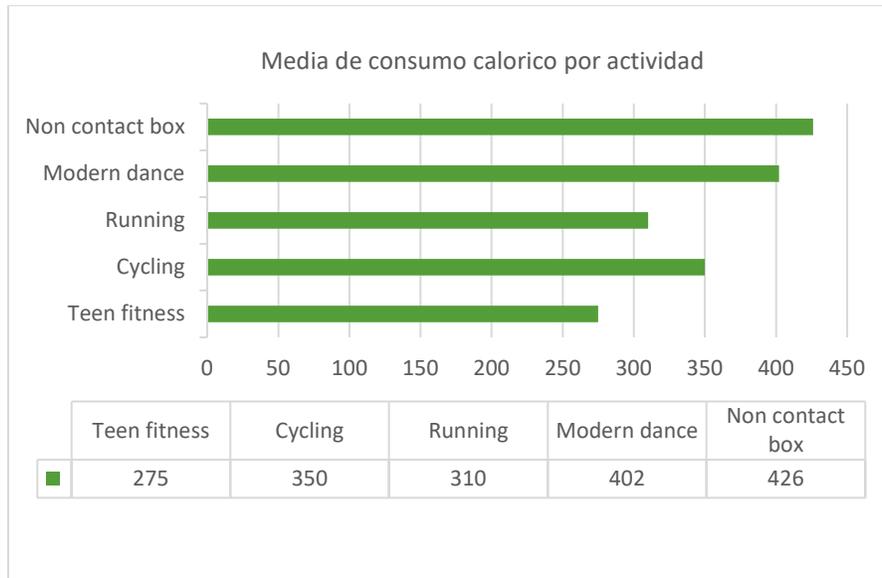
Club Pitch & Putt: Gestiona 2 sesiones de boxeo sin contacto por mes, brindando una experiencia especializada y atractiva para adolescentes interesadas en esta forma de actividad.



Este desglose no solo muestra las variadas actividades ofrecidas, sino que también enfatiza el esfuerzo constante de cada organización asociada para mantener un cronograma activo y atractivo durante la duración del proyecto.

Consumo medio de calorías por actividad

El gráfico ilustra el consumo promedio de calorías por actividad para los participantes que realizaron diversas actividades físicas bajo el programa TeensActivity. Las sesiones de fitness para adolescentes, en promedio, resultaron en un gasto calórico de 275 calorías, mientras que las sesiones de ciclismo mostraron un promedio ligeramente más alto de 350 calorías. Las sesiones de carrera contribuyeron a una quema promedio de 310 calorías, y los participantes en sesiones de danza moderna experimentaron un mayor gasto de 402 calorías en promedio. En particular, las sesiones de boxeo sin contacto demostraron el mayor consumo calórico promedio con 426 calorías. Estos datos proporcionan información valiosa sobre los distintos niveles de intensidad de cada actividad, lo que ayuda a adaptar los programas futuros a las preferencias de los participantes y los objetivos de acondicionamiento físico.



Participación en actividad física regular

El gráfico de participación en actividad física regular ilustra el recorrido desde una línea base del 10 % hasta una línea objetivo-dinámica del 80 %. Esta representación visual muestra los esfuerzos exitosos del proyecto para aumentar significativamente la participación de las adolescentes superar las expectativas iniciales y lograr avances sustanciales hacia el fomento de una una cultura de actividad física regular.



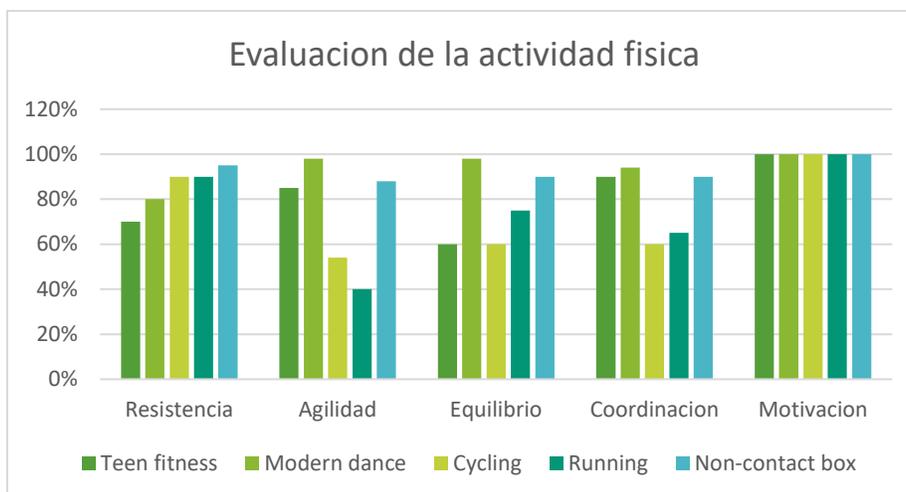
Media de los niveles de resistencia

Este gráfico representa visualmente la evolución de los niveles promedio de resistencia entre las adolescentes a lo largo del proyecto TeensActivity, comparando la línea de base con el objetivo establecido. El gráfico de niveles promedio de resistencia a lo largo del tiempo muestra el viaje desde una línea base inicial de 15 minutos hasta una línea objetivo de 45 minutos.



Evaluación de aptitud física

El gráfico ilustra la mejora porcentual en habilidades clave (resistencia, agilidad, equilibrio, coordinación y motivación) entre los participantes en diferentes actividades físicas dentro del proyecto TeensActivity. Los participantes que participaron en diversas actividades físicas dentro del proyecto TeensActivity han demostrado mejoras notables en la resistencia, y el ciclismo y el boxeo sin contacto mostraron mejoras particularmente impresionantes. La danza moderna destaca por sus importantes mejoras en la agilidad y el equilibrio, seguida de cerca por el boxeo sin contacto. Las actividades, especialmente el boxeo sin contacto y la danza moderna, han contribuido a mejorar la coordinación entre los participantes. Además, el ciclismo ha demostrado ser eficaz para mejorar la resistencia, la carrera ha mostrado efectos positivos en la resistencia y el equilibrio, y las actividades físicas de los adolescentes han dado lugar al desarrollo general de habilidades. Es importante destacar que el proyecto ha logrado consistentemente niveles significativamente altos de motivación en todas las actividades, lo que demuestra su impacto positivo en el compromiso y el entusiasmo de los participantes.



Las mejoras en las habilidades en diferentes actividades demuestran el éxito del proyecto en la promoción de una variedad de actividades físicas que contribuyen positivamente a la salud general, el bienestar y el empoderamiento de las adolescentes. Estos hallazgos resaltan el éxito de TeensActivity a la hora de fomentar una amplia gama de habilidades y mantener altos niveles de motivación entre las adolescentes, alineándose con los objetivos del proyecto de promover la actividad física y el bienestar general.

Perspectiva del nutricionista

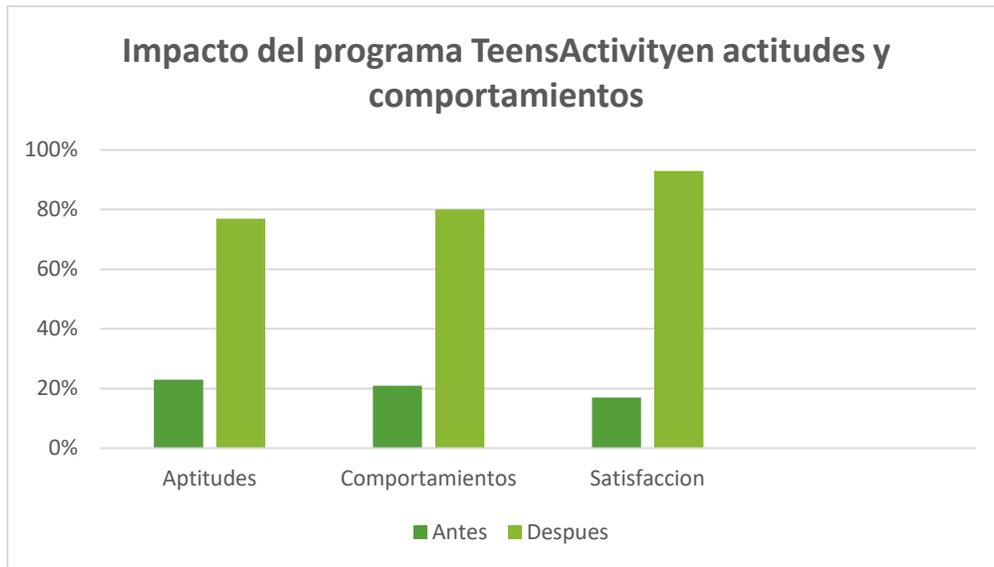
Entre las 100 adolescentes que participan en el proyecto TeensActivity, la evaluación de métricas clave revela impactos positivos sustanciales. En términos de conocimientos, todos los participantes demostraron una notable comprensión de los objetivos del proyecto y de la importancia de la actividad física. Desde el punto de vista del comportamiento, 80 adolescentes mostraron una participación constante y positiva en las diversas actividades ofrecidas, lo que indica una fuerte adherencia al programa. Los niveles de satisfacción, informados por 93 adolescentes, subrayan una respuesta generalmente favorable a las iniciativas TeensActivity. Para participar en el programa, 53 adolescentes mostraron un compromiso de participación regular, lo que demuestra la eficacia del proyecto para promover un compromiso sostenido. En cuanto a los cambios en el estilo de vida, 57 adolescentes informaron cambios tangibles hacia hábitos más saludables, lo que enfatiza el papel del proyecto a la hora de influir en las elecciones positivas de estilo de vida. Por último, 60 adolescentes informaron sobre autoeficacia, lo que indica un impacto notable en la confianza de los participantes para adoptar y mantener un estilo de vida activo y saludable.



Estos resultados numéricos representan colectivamente el éxito de TeensActivity a la hora de impartir conocimientos, promover conductas positivas y fomentar la satisfacción, la adherencia, los cambios en el estilo de vida y la autoeficacia entre las adolescentes participantes.

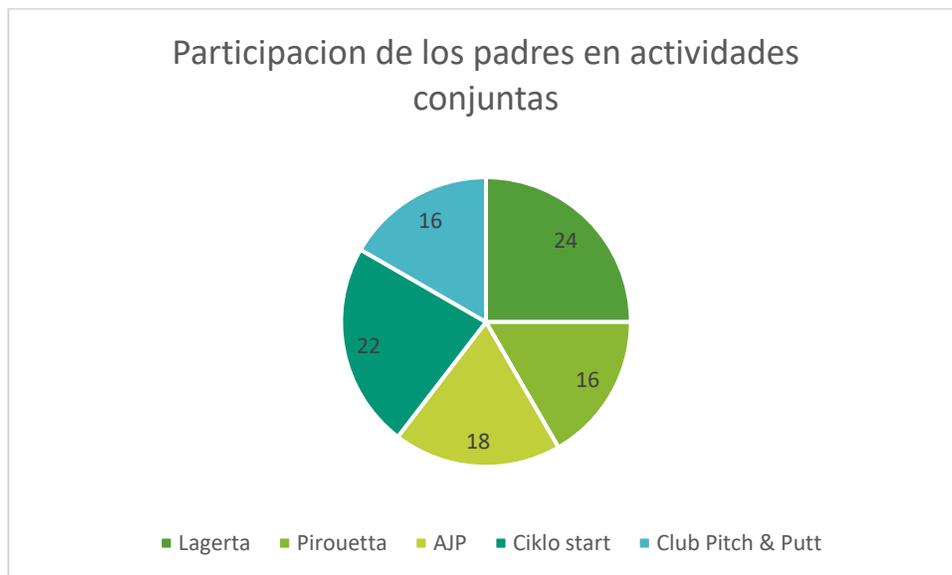
Impacto del programa TeensActivity en actitudes y comportamientos

Este gráfico ilustra el impacto transformador del programa TeensActivity en las actitudes, comportamientos y satisfacción general de los participantes antes y después de las actividades locales de 6 meses. Las métricas clave medidas incluyen actitudes, comportamientos y niveles de satisfacción, cada uno expresado como porcentaje.



Seguimiento de la participación de los padres

Este gráfico circular ilustra la cantidad de participación de los padres en 6 actividades conjuntas organizadas por cada socio dentro del proyecto TeensActivity. El gráfico muestra la cantidad de padres que participaron activamente en estas sesiones colaborativas, lo que ofrece información sobre el nivel de participación entre las diferentes organizaciones asociadas.



APRENDIZAJE

Retiro de participantes

Gestionar la retirada inesperada de participantes planteó un desafío durante la implementación del proyecto. Algunas adolescentes se retiraron temporalmente de las sesiones por motivos personales. En respuesta, nuestro equipo inició de manera proactiva una comunicación con los padres, con el objetivo de comprender y abordar las circunstancias únicas de cada participante. Mantuvimos conversaciones abiertas para encontrar soluciones personalizadas que funcionaran para cada niña. Para facilitar el proceso de reincorporación, introdujimos sesiones conjuntas en las que madres e hijas podían participar juntas. También organizamos reuniones con un nutricionista, creando un entorno de apoyo tanto para la actividad física como para el bienestar general. Esto no sólo ayudó a resolver problemas, sino que también aseguró que las niñas se sintieran más involucradas en el programa, lo que lo convirtió en un éxito.

Compromiso de los padres

Al comprender el interés que tenían los padres en seguir el progreso de sus hijas, nos aseguramos de mantenerlos informados. Se compartieron con los padres actualizaciones periódicas sobre las calorías quemadas y los cambios en la composición corporal, lo que les permitió seguir activamente el desarrollo físico de sus hijas. Nuestras reuniones nutricionales fueron diseñadas para incorporar discusiones sobre el gasto calórico y los cambios en la composición corporal, creando un ambiente de apoyo que se alineaba con los intereses y preocupaciones de los padres.

Desafíos climáticos

Al enfrentar desafíos climáticos inesperados, especialmente durante los meses de verano de julio y agosto, AJP encontró dificultades para mantener sus sesiones de carrera. En respuesta a este desafío, el equipo de AJP decidió extender sus sesiones locales por dos meses más. Esta medida proactiva tenía como objetivo compensar las perturbaciones relacionadas con el clima, asegurando que los participantes siguieran teniendo oportunidades de correr a pesar de los desafíos externos.

Integración tecnológica

El uso de tecnología para seguir el progreso y proporcionar servicios, como la aplicación FitPro y las pulseras inteligentes, fue bien recibido. Se integraron plataformas para la participación virtual, aplicaciones de seguimiento del progreso y difusión de información nutricional, lo que mejoró la participación y la conectividad de los participantes.

Colaboración comunitaria

La colaboración comunitaria surgió como una piedra angular para la sostenibilidad, con asociaciones estratégicas formadas con escuelas locales como Nikola Tesla en Serbia y ONG como PEL en Macedonia del Norte, Society Support Alliance en Serbia y La Cristalería de España. Al reconocer la importancia de estas colaboraciones, el proyecto respondió de manera proactiva estableciendo conexiones duraderas. Estas asociaciones fueron fundamentales para garantizar la continuidad de los programas de actividad física, mostrando el compromiso del proyecto de dejar un impacto duradero en las comunidades involucradas.

RECOMENDACIONES

Recomendaciones para actividades futuras

Diversificación de las actividades físicas: considerar ampliar la gama de actividades físicas para atender diversos intereses y preferencias, garantizando una participación más amplia.

Integración de tecnología: continuar aprovechando la tecnología para mejorar la participación, el seguimiento del progreso y la difusión de información, explorando potencialmente nuevas aplicaciones o dispositivos para enriquecer aún más la experiencia de los participantes.

Mejora de la participación de los padres: explore estrategias adicionales para aumentar la participación de los padres, como comunicación dirigida, talleres o sesiones interactivas que fortalezcan el vínculo entre padres y adolescentes.

Áreas de especial atención

Servicios de apoyo a los participantes: continuar brindando servicios de apoyo personalizados, incluidas sesiones conjuntas con madres e hijas, reuniones con nutricionistas y abordar desafíos individuales, para garantizar la participación sostenida de los participantes.

Colaboraciones comunitarias: Fomentar la colaboración continua con escuelas locales, ONG y otras organizaciones comunitarias para mantener un marco sostenible para las iniciativas de actividad física.

Monitoreo y evaluación: Implementar un enfoque sistemático para monitorear y evaluar el impacto de las actividades, asegurando que las lecciones aprendidas de cada ciclo contribuyan a la mejora continua.

Estas recomendaciones y áreas de atención tienen como objetivo mejorar la eficacia y sostenibilidad de futuras iniciativas, basándose en los valiosos conocimientos adquiridos durante el proyecto TeensActivity.

AGRADECIMIENTOS

Extendemos nuestro más sincero agradecimiento a nuestros dedicados socios, Lagerta, Pirouette, AJP, Ciklo Start y Club Pitch & Putt, cuyo compromiso inquebrantable hizo que el proyecto TeensActivity fuera un éxito rotundo.

Nuestro agradecimiento también a los nutricionistas cualificados que desempeñaron un papel fundamental en la configuración de los aspectos nutricionales del programa, garantizando un enfoque holístico para el bienestar de los participantes.

Un agradecimiento especial a los esfuerzos de colaboración de las escuelas locales, Nikola Tesla en Serbia, las ONG PEL en Macedonia del Norte, Society Support Alliance en Serbia y la organización deportiva LA Cristaleria en España, por su invaluable contribución al compromiso comunitario y la sostenibilidad de nuestras iniciativas.

Por último, expresamos nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas, padres y adolescentes, cuyo entusiasmo y participación impulsaron el impacto positivo de TeensActivity.



**Co-funded by
the European Union**

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la autoridad que concede las ayudas, la EACEA, pueden ser consideradas responsables de las mismas.

APENDICES











