

El Ejercicio Físico Como Medio Metodológico Para un Estilo De Vida Saludable

Miguel David Garzón Salamanca

Diego Alejandro Gómez Ossa

Zuleny Elizabeth Gordillo Mantilla

Asesor:

Doctor Miguel Ángel Alomía Riascos

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Proyecto Curricular Licenciatura en Educación Física

2025

Agradecimientos

Agradezco a Dios por las bendiciones que ha dado a mi vida, especialmente la de poder estudiar y culminar mi proceso formativo, a mi familia por ser mi motor de vida y un apoyo incondicional a lo largo de este camino, a mis hermanas por cada consejo y palabra de aliento, pero en especial quiero agradecer a mi papá por ser mi más grande motivador, mil gracias por siempre creer en mí. Quiero agradecer a mi mamá que, aunque ya no me acompañe de una forma física está cerca de mí en cada paso y logro de mi vida, sé que en el cielo estas muy orgullosa de mí. Y por último y no menos importante a mis dos amigos del alma y compañeros de este proyecto, gracias por estos cinco años compartidos, por las risas y momentos llenos de tantas emociones, también por las peleas y días de desacuerdos, quedan guardados en una parte de mi corazón.

Zuleny Elizabeth Gordillo

En primer lugar, quisiera dedicar este trabajo, todo el esfuerzo y sacrificio que he puesto durante todo este proceso a mi pequeño hijo, Camilo, que para cuando leer estas palabras, puedas entender que, en este punto, gracias a ti pude continuar y dar un final feliz a esta etapa que debió terminar mucho antes de lo que yo mismo quisiera admitir. (Diego Gómez)

Quiero extender mi más sincero agradecimiento a Andrea, sin ella nada de esto sería posible, toda la paciencia, todo el amor y empatía hicieron posible estar ahora mismo donde puedo levantar la cabeza con orgullo. También extender mi gratitud a cada profesor que sembró la semilla de la discordia, la angustia propia por la ignorancia y la felicidad efímera del conocimiento, luego a mi familia que en sus enrarecidas formas también apoyó este proceso y por último y no menos importante a mi suegra, la señora Ivonne, que en cada momento de necesidad se presentó con la forma de cariño más puro que pude encontrar alguna vez. A todos ustedes, gracias.

Diego Alejandro Gómez Ossa

Quiero agradecer a mis padres por su apoyo constante y por estar siempre presentes en cada etapa de este proceso, a mi hermana, por su compañía y palabras de ánimo cuando más las necesité y a mi perrita, cuya presencia fue un alivio en los momentos de mayor estrés.

También agradezco a mis compañeros de proyecto por el compromiso y el trabajo en equipo que hizo posible este logro conjunto finalmente, a mi tutor, por su orientación, disposición y valiosos aportes durante el desarrollo de esta tesis.

Miguel David Garzón Salamanca

Tabla de contenido

1.	Tabla de contenido	4
1.	Fundamentación Contextual.....	8
1.1	Antecedentes.....	12
1.1.1	A nivel Internacional	12
1.1.2	A Nivel Nacional	13
1.1.3	A Nivel Local.....	15
2	Perspectiva Educativa.....	17
2.1	Perspectiva a nivel pedagógico.	17
2.1.1	Modelo Pedagógico Humanista	17
2.2	Perspectiva a nivel disciplinar	19
2.2.1	Condición Física y Rendimiento para Manuel Sergio.....	21
2.2.2	Praxeología Motriz	22
2.2.3	La Motricidad como Dimensión Humana	23
2.3	Componente Humanístico	27
2.3.1	Desarrollo Humano	29
2.3.2	Desarrollo cognitivo.....	29
2.3.3	Estilo de Vida Activo.....	29
2.3.4	Desarrollo Social.....	30
2.3.5	Desarrollo a escala humana	30
3	Diseño e Implementación.....	32
3.1	¿Qué es Currículo?.....	32
3.1.1	Tipo de Currículo Para Trabajar	32
3.1.2	Currículo flexible.....	32
3.2	Justificación	33
3.2.1	Por qué es un problema.....	33
3.2.2	Por qué es una necesidad	33
3.2.3	Por qué es una oportunidad.....	33
3.3	Objetivos.....	34
3.3.1	Objetivo General	34
3.3.2	Objetivos Específicos	34
3.4	Contenidos	34
3.5	Evaluación Formativa	35
3.5.1	¿Por qué Formativa?	36
3.6	Metodología.....	36
3.6.1	Identificación del Punto de Partida.....	36
3.6.2	Información y Sensibilización	36

3.6.3	Experiencias Positivas	37
3.6.4	Refuerzo Cognitivo y Emocional.....	37
3.6.5	Consolidación del Cambio	37
3.6.6	Ruta metodológica:.....	40
3.6.7	Planeación de clase	41
3.6.8	Rol docente – rol estudiante:	42
4	Ejecución piloto	44
4.1	Micro contexto.....	44
4.1.1	Principios educativos institucionales.....	45
4.1.2	Planta física	46
4.2	Clases planificadas	47
5	Análisis de experiencia	65
5.1	Análisis curricular:.....	65
5.2	Análisis de impacto en la población:.....	68
5.3	Instrumentos de Recolección de Datos:	69
5.4	Conclusión:	76
6	Referencias	78
7	Anexos.....	84

Introducción

En los espacios laborales, las practicas cotidianas pueden tender a moldear no solo la productividad sino también el estado físico, mental y emocional de quienes forman parte de él.

Durante las prácticas laborales diarias, marcadas por exigencias y responsabilidades se refleja la necesidad de incorporar actividades que favorezcan hábitos saludables y una mejor calidad de vida, tomando como marco de referencia las tendencias de la educación para la condición física y la salud referida por Cooper (1970); necesarios para incorporar y reajustar espacios que permitan el desarrollo de estas cualidades.

Así pues, para este proyecto, el ejercicio físico es una estrategia metodológica que abre un espacio dentro de los mismos planteamientos del ministerio de salud de Colombia (Artículo 5 de 1355 de 2009). Entonces en un principio partimos de cómo se podrían transformar las practicas cotidianas y abrir espacios en el marco laboral para prevenir el sedentarismo y la inactividad física para así aportar a las mejoras antes mencionadas.

Ahora pues, cuando entramos en la búsqueda de un grupo para aplicar el proyecto nos encontramos con un grupo conformado por trabajadoras que distaban de uno de los conceptos iniciales sobre los que se tienen referencia en este proyecto: el sedentarismo.

Si bien podemos hablar o tomar de referente los modos en sus prácticas diarias, un colegio con un área tan grande impedida de cualquier manera inactividad o inmovilidad prolongada así pues es necesario acudir a nuevos planteamientos y cambios que apliquen más a esta población.

Hay un punto crucial en todo esto, una parte que al momento de exponer nuestra mirada para con el ejercicio físico y el espacio que necesitábamos encontrar debía distar diametralmente de lo existente, nosotros no haríamos pausas activas, el espacio de las pausas activas es un aporte referencial que se toma y reorganiza para convertirse en un espacio de esparcimiento, juego y ejercitación física, entonces, cuando nos referimos al espacio exigido por el ministerio de salud (artículo 5, ley 1350 de 2009), es solo un punto de apoyo temporal, pero no un espacio en sí mismo que tomamos, es el momento que la ley obliga, pero no con las actividades mínimas que la misma propone (pausas activas).

Un tema que no debe pasar inadvertido es el espacio: el colegio Inem Santiago Pérez, presto toda su disposición para estos menesteres abriendo el espacio que el personal de servicios generales tenía destinado para las pausas activas, permitiéndonos modificarlo y convertirlo en el espacio de ejercicio físico y emocional que nos resultase pertinente. De esta manera lo largo de las 8 sesiones fue posible ejecutar una ruta metodológica articulada a sus

propias necesidades (aunque bien estas podrían ser nuestra mera especulación) y acompañar un proceso tanto enriquecedor como nuevo para nosotros y para ellos.

Pregunta problema

¿Cómo contribuye el ejercicio físico a la promoción de un estilo de vida saludable en algunos contextos laborales?

Propósito formativo

Poder reconocer el ejercicio físico como un medio metodológico para acercarse a un estilo de vida saludable, partiendo desde el ámbito laboral y que a su vez aporten positivamente tanto a sus prácticas cotidianas como a sus interacciones sociales.

1 Fundamentación Contextual

Los estilos de vida saludable según el Ministerio de Salud de Colombia (2015) se clasifican en actividad física, alimentación saludable, peso saludable, lavado de manos, salud bucal, visual y auditiva, y prevención de consumo de tabaco y alcohol. Entendiendo que no es posible abarcar todos los elementos para mejorar la calidad de vida en un solo estudio, nos enfocamos en el ejercicio físico como elemento programado que contribuye a un estilo de vida saludable.

Los autores Caspersen et al. (1985) establecieron una diferencia entre “actividad física” y “ejercicio físico”. Según ellos, el ejercicio físico es una subcategoría de la actividad física que se caracteriza por ser planificado, estructurado y repetido, con el objetivo de mejorar las aptitudes y capacidades físicas.

El ejercicio físico mejora la calidad de vida ¹porque fortalece el cuerpo, haciéndolo más flexible, fuerte y resistente, y esto disminuye varios riesgos de enfermedades crónicas². Además, mejora la salud mental, ya que regula procesos hormonales, aumentando la producción de dopamina³ la ("hormona de la felicidad") y disminuyendo el cortisol⁴ la ("hormona del estrés").

Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (2024) describe la actividad física como cualquier movimiento del cuerpo realizado por los músculos esqueléticos que conlleva un consumo de energía. Esto abarca actividades diarias como caminar, subir escaleras, realizar tareas del hogar o incluso bailar. En esencia, se refiere a cualquier acción que implique movimiento, sin tener en cuenta su intensidad o propósito. Por su parte el ejercicio físico es

¹ Calidad de vida: Medida del bienestar general de una persona, abarcando tanto aspectos físicos como mentales y sociales

² Enfermedades crónicas: Condiciones de salud de larga duración (como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y cáncer) que pueden verse prevenidas o gestionadas con estilos de vida saludables y actividad física regular.

³ Dopamina: Neurotransmisor relacionado con la sensación de placer y bienestar; se incrementa con la práctica regular de ejercicio.

⁴ Cortisol: Hormona asociada con las respuestas al estrés; niveles elevados pueden afectar negativamente la salud, y su reducción es uno de los beneficios del ejercicio.

reconocido por sus múltiples beneficios para la salud individual y colectiva, practicar ejercicio físico regularmente contribuye significativamente a la mejora de la condición física general, fortaleciendo el sistema cardiovascular, aumentando la resistencia muscular y optimizando la flexibilidad y el equilibrio. Estos beneficios no solo reducen el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 (en la que el cuerpo aún produce insulina, pero no la utiliza de manera eficaz, lo que provoca niveles altos de azúcar en la sangre), las enfermedades cardíacas y la obesidad, sino que también mejoran la calidad de vida y la longevidad. Colectivamente, una población activa físicamente reduce la carga sobre los sistemas de salud pública, disminuyendo la incidencia de enfermedades crónicas y los costos asociados con su tratamiento.

Además de los beneficios físicos, el ejercicio tiene un impacto profundo en la salud emocional. Estudios han demostrado que el ejercicio físico regular puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad, mejorar el estado de ánimo y aumentar la sensación de bienestar. Por ejemplo, según Hu et al. (2020) refieren en su investigación denominada “Exercise interventions for the prevention of depression: a systematic review of meta-analyses”, expone que el ejercicio físico, en particular el aeróbico y el entrenamiento de resistencia, ha demostrado que puede disminuir los síntomas de depresión en diversas poblaciones como adultos mayores, adolescentes y personas en riesgo de desarrollar depresión. A pesar de que no se han encontrado estudios que analicen directamente el efecto del ejercicio físico en la prevención de la depresión antes de que se presente, los resultados de estudios apuntan a una mejora en la calidad de vida situando al ejercicio físico como un factor para mantener un estilo de vida más saludable y estable.

Ahora bien, desde una perspectiva social, promover el ejercicio físico dentro de las comunidades puede fortalecer los lazos sociales y potenciar un sentido de pertenencia y cohesión social, por ejemplo el estudio de Teixeira et al. (2012), titulado "*Exercise, physical*

activity, and self-determination theory: A systematic review" señala que la relación en entornos de ejercicio grupal o comunitario puede fortalecer la motivación intrínseca y fomentar la adherencia a largo plazo del ejercicio físico, actividades como caminatas grupales, deportes en equipo y clases de fitness comunitarias no solo proporcionan los beneficios físicos y emocionales del ejercicio, sino que también crean oportunidades para la interacción social y el apoyo mutuo. El sentido de comunidad puede ser particularmente motivador para individuos que luchan por mantener una rutina de ejercicio diaria aportando apoyo y responsabilidad compartida que puede ayudar a mantener la motivación y el compromiso con un estilo de vida saludable.

En cuanto a los espacios destinados al ejercicio físico en la cotidianidad, se ha observado que muchas personas no disponen de tiempo para el ejercicio físico más allá del desplazamiento diario al trabajo o la casa, crear espacios destinados a el ejercicio físico es esencial para el mejoramiento de la calidad de vida y la promoción de un estilo de vida saludable.

Las condiciones laborales actuales y la ausencia de salud preventiva han dado lugar a fenómenos como el sedentarismo, una salud mental deteriorada y altos niveles de estrés laboral. El sedentarismo en la población trabajadora representa un gran problema de salud pública según datos presentados por la Cámara de Comercio Colombo Americana (2025) indicando que el 63,3% de los trabajadores colombianos presentan comportamientos sedentarios, y el 70% no realiza ningún tipo de ejercicio físico, además, el 62% de esta población sufre de sobrepeso u obesidad, lo cual incrementa significativamente el riesgo de enfermedades crónicas y reduce la productividad laboral. Desde este panorama según la Organización Mundial de la Salud (2024), la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo para enfermedades no transmisibles como enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer. Otro de los factores considerados son los problemas relacionados con la salud mental y manejo

de estrés, según una encuesta del Ministerio de Salud de Colombia (2023) el 66.3% de los colombianos asegura tener problemas de salud mental, la cual está definida por la Organización Mundial de la Salud (2021) como un estado de bienestar en el que la persona es capaz de enfrentar el estrés de la vida, desarrollar sus habilidades, aprender y trabajar adecuadamente, y contribuir a la mejora de su comunidad.

Cuando no hay salud mental en el ámbito laboral se pueden encontrar síndromes como el estrés laboral. Según el informe realizado por Denfencarga.org (2024), Colombia se encuentra en el noveno puesto del top 10 de los países latinoamericanos con mayores niveles de estrés laboral, la Organización Mundial de la Salud (2022) define el estrés laboral como "la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación", además, la encuesta "Health on Demand 2021" de Portafolio (2022), en la que se encuestaron a más de 14,000 empleados de 13 países, revela que el 54% de los 1,005 empleados colombianos encuestados reportaron altos niveles de estrés laboral en su día a día.

Por lo anterior Consejo Colef (2019) señala que las empresas deben ofrecer actividades de educación física laboral para propiciar herramientas que contribuyan a una mejor productividad. En Colombia, el parágrafo del Artículo 5 de la Ley 1355 de 2009 del Ministerio de Salud y Protección Social establece que " se reglamentarán mecanismos para que todas las empresas del país promuevan durante la jornada laboral pausas activas para todos sus empleados, para lo cual contarán con el apoyo y orientación de las Administradoras de Riesgos Profesionales, en Colombia, la jornada laboral ordinaria es de máximo 8 horas diarias, y el empleador debe asignar tiempo para dichas pausas activas, ya que es un derecho de los trabajadores.

1.1 Antecedentes

Con el fin de brindar un soporte investigativo al trabajo realizado, se llevó a cabo una revisión de documentos los cuales permiten ampliar el conocimiento que se tiene con respecto a nuestra propuesta de proyecto, entre los cuales podemos encontrar artículos, proyectos de grado, repositorios académicos, entre otros.

1.1.1 A nivel Internacional

En un trabajo de integración curricular realizado por Moreta (2021). Presenta la actividad física y la obesidad de los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa 17 de abril en el periodo mayo y agosto 2021. Este estudio indica la importancia de realizar actividad física para prevenir enfermedades como el sobrepeso, la diabetes y las enfermedades cardíacas, y para obtener beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales. Allí se destaca la importancia de la actividad física en la construcción de un esquema e imagen corporal, especialmente en la adolescencia, afectando directamente la autoestima y el desempeño de los jóvenes, y complicando la formación de su personalidad, disminuyendo así la calidad de vida.

La autora Moreta (2021) expone que realizar mayor actividad física mejora el bienestar psicológico, la respuesta psicosocial, la autoestima, la autoimagen y la autoaceptación, además de controlar la ansiedad, la irritabilidad, la fatiga y la dominación del ánimo asociada con la dieta. Según Alvear (2020), la influencia del ejercicio físico reduce la ansiedad y el estrés, favoreciendo también la prevención del insomnio. El ejercicio físico disminuye la depresión, mejora la autoestima y beneficia la capacidad de concentración, la memoria y la función cognitiva.

En un artículo publicado por la Universidad de las Palmas de Gran Canaria, Castro (1997). Presenta algunas conexiones que existen entre la actividad física y la calidad de vida, en la sociedad actual hay un mayor énfasis en la salud, el cuidado del cuerpo y la estética, lo que ha

generado un interés notable entre diversos grupos de personas. Esto se refleja en un aumento de la práctica de ejercicio físico y actividades deportivas, incorporando a muchas personas que anteriormente se habían mantenido al margen del deporte y la actividad física por diversas razones en este artículo el autor comenta que en países como EE. UU., se ha constatado que el 60% de los adultos no realizan ejercicio de manera regular, y un 25% no hace ningún tipo de actividad física. En España, las cifras son similares, con un 22% de la población adulta involucrada en actividades físicas.

Allí también podemos ver como la calidad de vida está influenciada por el estilo de vida de las personas, y los hábitos sedentarios, comunes en la sociedad actual, son claramente nocivos para diversos problemas de salud. En contraste, un estilo de vida activo, que incluye la práctica de ejercicio y deporte, tiene efectos positivos.

1.1.2 A Nivel Nacional

Los autores Idárraga y Gómez (2022), en su artículo “Barreras para el ejercicio físico en estudiantes universitarios de Manizales, Colombia: diferencias por programa académico” identifican y analizan las diferentes barreras que dificultan la práctica de ejercicio físico en esta población, se llevó a cabo un estudio cuantitativo con una muestra de 2,576 estudiantes provenientes de cuatro universidades de la ciudad, enfatizan en como factores personales, sociales y ambientales interfieren con la incorporación de hábitos saludables relacionados con el ejercicio. Los autores dividen estas barreras en 4 secciones:

Barreras personales o individuales: entre las cuales se encuentra la falta de tiempo, falta de motivación o interés, fatiga o cansancio, problemas de salud o edad., barreras psicológicas: falta de confianza o autoeficacia y miedo al juicio social, barreras sociales: falta de apoyo social, desinterés cultural o comunitario, barreras ambientales: falta de infraestructura, inseguridad o clima.

Para esta recolección de datos se aplicó la escala de beneficios y barreras del ejercicio (EEBS), entre los principales resultados se identificaron como barreras más frecuentes el cansancio (67.7 %), la fatiga (60.24 %) y la falta de tiempo (48.91 %). Asimismo, se detectaron 13 barreras vinculadas a los programas académicos, siendo los estudiantes de Bellas Artes quienes reportaron la mayor cantidad de obstáculos. Este estudio es importante en relación con lo que viene siendo nuestra propuesta tentativa de grado, ya que estos análisis nos permiten crear una relación estrecha con las posibles problemáticas que se pueden presentar con la población que deseamos trabajar.

Por otro lado, Castellanos y Cobo (2023) en su artículo publicado “Efectos de la actividad física en la calidad de vida relacionada con la salud en personas mayores con diabetes mellitus” evalúa el impacto de la actividad física en la calidad de vida relacionada con la salud en adultos mayores diagnosticados con diabetes mellitus.

Este trabajo considera como base que el envejecimiento se asocia a múltiples factores fisiológicos y sociales que afectan el bienestar, y que la diabetes mellitus agrava estas condiciones al afectar la funcionalidad y aumentar el riesgo de complicaciones cardiovasculares, renales y neurológicas. En este sentido la actividad física se presenta como una estrategia de prevención y tratamiento que contribuye a la mejora de la condición física y la funcionalidad, así como al control de parámetros metabólicos.

Para hacer esta revisión los investigadores Castellanos y Cobo (2023) buscaron estudios en bases de datos como PubMed, Cochrane, Ovid y Science Direct, de 355 estudios solo 4 cumplieron con los requisitos necesarios, estos estudios se enfocaban en personas mayores de 60 años con diabetes mellitus que habían participado en programas de actividad física, este estudio incluyó 1,104 personas las cuales fueron divididas en dos grupos: un grupo

experimental, que realizó ejercicio y un grupo control que siguió su rutina habitual sin realizar ejercicio, estos programas de ejercicio fueron variados y con una durabilidad de entre 3 y 6 meses donde se realizaron actividades como, ejercicios de fuerza, flexibilidad, ejercicio aeróbico y ejercicios funcionales.

El análisis estadístico mostró mejoras en fuerza muscular y en algunas dimensiones funcionales, aunque los resultados del estudio no evidencian una mejora estadísticamente significativa en la calidad de vida relacionada con la salud en personas mayores con diabetes que practican actividad física, los resultados sí reflejan una tendencia positiva en el rendimiento físico y la funcionalidad. Esto demuestra la importancia de la actividad física como una herramienta integral en el manejo de la diabetes mellitus, especialmente en adultos mayores, la implementación de programas de ejercicio combinados con educación en salud y orientación nutricional puede favorecer el bienestar y la calidad de vida de esta población.

1.1.3 A Nivel Local

Rincón y Delgado (2019) evidencian en su estudio realizado el cual lleva como título "efectos del ejercicio físico sobre la depresión y la ansiedad" como los trastornos de ansiedad y depresión son los problemas de salud mental más prevalentes a nivel mundial, estos afectan a personas de todas las edades, también ocasionan alteraciones tanto biológicas como psicológicas que impactan las actividades cotidianas.

Se llevó a cabo una revisión de estudios de control que investigan el ejercicio físico como tratamiento para estos trastornos, allí revisaron diversas bases de datos, como Redalyc, PubMed, Scielo, entre otros y de un total de 136 artículos, se dividieron tres matrices para análisis cuantitativo, esta revisión destacó la influencia de trastornos de ansiedad y depresión en diferentes etapas de la vida, incluyendo la juventud, adultez y vejez. Se identificaron

factores como estrés postraumático, drogodependencia, trastornos mentales previos y enfermedades diagnosticadas.

Se observó que el ejercicio físico estructurado reduce significativamente los síntomas de depresión, además, se evidenció una disminución en los niveles de ansiedad, Estos hallazgos confirman que el ejercicio físico prescrito tiene efectos positivos sobre los síntomas de depresión y ansiedad en diversas poblaciones.

En un trabajo del programa de especialización en gerencia en riesgos laborales titulado “importancia de las pausas activas” Niño y Solano (2020) exponen que la conciencia sobre una vida sana es fundamental para minimizar los riesgos laborales a los que están expuestos los trabajadores, llevar estos comportamientos al entorno familiar y social, promueven actitudes de autocuidado. También señalan que las pausas activas organizadas entre 10 y 15 minutos son esenciales para recuperar energía, mejorar la postura y reducir el estrés. Estos descansos ayudan a mejorar la movilidad articular y a contrarrestar los efectos negativos del sedentarismo laboral, que incrementa significativamente el riesgo de sufrir enfermedades no transmisibles.

Los autores Niño y Solano (2020) enfatizan allí que la inactividad física que es generada en gran parte por el sedentarismo laboral es comprendida como la falta de actividad física regular, ocasionada por el desempeño de tareas relativas al trabajo. La Ley 1355 de 2009, en su artículo 5, resalta la importancia de realizar pausas activas laborales para prevenir la obesidad y las enfermedades crónicas que pueden surgir por la falta de actividad física en las organizaciones. Esta ley establece una guía para implementar pausas activas en el entorno laboral.

En términos de resultados, “la Resolución N° 0312 de 2019 del Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo” indica que las empresas deben brindar recursos tecnológicos, brigadas de emergencias, primeros auxilios, zonas de deporte y seguridad vial, garantizando

así la realización y ejecución de estos sistemas. Asimismo, “la Ley 1355 de 2009”, en su artículo 5, define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles como una prioridad de salud pública y adopta medidas para su control, atención y prevención, instando al Ministerio de Protección Social a reglamentar que las empresas propongan pausas activas como parte de la protección de la salud de sus empleados.

2 Perspectiva Educativa

2.1 Perspectiva a nivel pedagógico.

2.1.1 Modelo Pedagógico Humanista

Para este proyecto curricular particular decidimos implementar el modelo pedagógico humanista que según Cabrera (2023) es un enfoque educativo cuya parte central del proceso de enseñanza y aprendizaje es el estudiante, favoreciendo así su desarrollo integral. Por lo que el modelo no se limita simplemente al desarrollo cognitivo, sino que también influye en el crecimiento emocional y social del individuo, con el objetivo de formar personas autónomas, responsables y equilibradas emocionalmente. El enfoque del modelo es promover el aprendizaje significativo y autodirigido, basado en la autoexploración, partiendo de la premisa de que cada persona tiene un potencial innato para aprender y desarrollarse.

Las características principales de este modelo, desde la perspectiva de Cabrera (2023), es un enfoque centrado en el estudiante, reconociéndolo como protagonista activo de su propio aprendizaje, lo que implica fomentar su autonomía y responsabilidad en el proceso educativo, para que esto ocurra de manera efectiva, es fundamental crear un clima emocional positivo, basado en el respeto, la empatía y la confianza mutua entre profesores y estudiantes, además, se busca promover un aprendizaje significativo, que conecte con las experiencias previas del alumno y tenga una aplicación práctica en su vida cotidiana.

El Modelo Humanista según Carl Rogers.

Carl Rogers es uno de los principales representantes del enfoque humanista en la educación, comprende la educación como algo más que la transmisión de conocimientos teóricos, entendiendo que para que un aprendizaje sea significativo el proceso educativo debe estar dirigido al desarrollo personal del estudiante, Rogers introdujo una pedagogía no directiva, en la que el docente tiene el rol de facilitador del aprendizaje, este se encarga de proporcionar las condiciones necesarias para que el estudiante explore y construya su propio saber (Villar 2025).

La pedagogía Según Carl Rogers, desde la mirada de Mota (2009) la pedagogía es el enfoque a través del cual se promueve el proceso educativo, centrándose en cómo debe

organizarse y ejecutarse la enseñanza para lograr un aprendizaje efectivo y orientado al estudiante. El docente juega un papel de facilitador en el que no impone ni controla, pretendiendo una pedagogía no directiva. El proceso de aprendizaje se centra en las necesidades, intereses y experiencias del estudiante, mientras que el profesor asume el papel de acompañante en el proceso del estudiante, ayudándolo a construir su propio aprendizaje, en lugar de limitarse a solo transmitir conocimientos.

En cuanto a la educación para Carl Rogers, según Mota (2009) es un proceso dirigido hacia el desarrollo integral de la persona por lo que abarca el desarrollo emocional, social y cognitivo, con el fin de que el aprendizaje tenga relevancia y valor en la vida del estudiante. Dentro de las características de la educación para Rogers se destaca el crecimiento personal, la autonomía, aprendizaje participativo, aprendizaje significativo y rol activo del estudiante.

2.2 Perspectiva a nivel disciplinar

En el presente trabajo nos encontramos con un problema fundamental, la implementación de un espacio que promueva un estilo de vida saludable desde el ejercicio físico, siendo el ejercicio la herramienta pedagógica principal para dicho objetivo. Ahora, los autores plantean una postura que le da un lugar (al ejercicio físico), no como accesorio, sino menester al papel del deporte, el ejercicio y la motricidad, tomando como referencia los beneficios para las relaciones humanas (inter e intrapersonales). Manuel Sergio ve la condición física como pilar fundamental para el tipo bienestar del que se viene hablando a lo largo de este documento (Sergio et al. 2014).

Praxeología motriz según Parlebas (2008) entra en la comprensión de la acción motriz como un fenómeno social y cultural que va más allá de la mera práctica física, así pues, la educación física no solo se concibe como una serie de ejercicios o rutinas para el mantenimiento o mejora de la condición física, sino como un espacio de transformador donde

los individuos potencias sus habilidades y las relaciones con su entorno, luego entonces, esto da paso a una perspectiva que permite considerar el ejercicio físico como un medio para la construcción de la identidad y la socialización, punto coyuntural para el desarrollo de las personas.

Ahora, la sociomotricidad, como enfoque que integra la motricidad y la dimensión social, es un puente educativo entre lo colectivo de la praxeología motriz y lo individual que pueda ser la condición física: este concepto destaca la importancia de las interacciones sociales en el desarrollo de habilidades motrices y en la construcción de identidades a través del movimiento (Parlebas 2008). Si se considera el ejercicio físico como un medio para fomentar la cooperación, la empatía y el trabajo en equipo, el socio motricidad contribuye a crear un ambiente inclusivo donde todos los estudiantes se sientan valorados y motivados a participar. Así, fortalecer el exterior irá de la mano también al desarrollo social y emocional de los participantes, esto enriquece su experiencia educativa y promueve un estilo de vida físicamente activo y saludable.

En este sentido, la tendencia de la educación física de la condición física para la salud que reconoce la importancia de mantener un estilo de vida activo para el bienestar general es pertinente para el desarrollo de este proyecto, así pues, la educación física no está limitada a fomentar habilidades deportivas, sino que también busca empoderar a los estudiantes para que adopten hábitos saludables que perduren a lo largo de su vida (Sergio, 2009). Por medio de este enfoque que es fundamental para abordar problemáticas físicas contemporáneas como el sedentarismo y las enfermedades asociadas, se convierte la clase de educación física en un espacio clave para la formación de ciudadanos saludables, activos y productivos.

La "condición física para la salud" se refiere al estado general de bienestar físico que permite a una persona realizar actividades diarias de manera eficiente y sin fatiga excesiva.

Según Cooper (1970), conocido como el "padre del aeróbic", la condición física no solo abarca la capacidad cardiovascular y muscular, sino que también incluye aspectos como la flexibilidad y la composición corporal, Cooper define la condición física como "la capacidad del cuerpo para realizar actividades físicas sin excesiva fatiga y con un alto nivel de eficiencia", acá se enfoque destaca la importancia de una vida activa y la práctica regular de ejercicio físico como pilares para la prevención de enfermedades relacionadas y mejorar en la calidad de vida.

Según Blair y Connell (1996), consideran que las actividades físicas de moderada intensidad están asociadas a una mejora del nivel de la condición física, la salud y un menor riesgo de morbilidad y mortalidad al compararse con bajos niveles de actividad o aptitud físicas.

También, un elemento clave y determinante para un correcto desarrollo de la condición física para la salud es el trabajo de la higiene y educación postural, luego, la condición física para la salud debe soportarse en unos aspectos importantes, como: resistencia cardiorrespiratoria, fuerza y resistencia muscular, elasticidad muscular, composición corporal, y educación e higiene postural.

2.2.1 Condición Física y Rendimiento para Manuel Sergio

Manuel Sergio enfatiza que el deporte y la actividad física deben trascender el enfoque puramente físico y competitivo para convertirse en un medio de humanización y crecimiento personal, en lugar de centrarse solo en el rendimiento, la salud física o los logros, el ejercicio debe ser visto como una herramienta o un método que logre el bienestar integral de la persona, incluyendo dimensiones mentales, emocionales, sociales y espirituales, fundamentales para una vida equilibrada y satisfactoria. Sergio critica lo que considera una visión reduccionista del deporte limitada a la mejora de las capacidades físicas y el éxito competitivo, argumentando que esta perspectiva deja de lado la verdadera esencia del ser humano y su necesidad de desarrollo en otros contextos (Sergio et al. 2014).

Ahora, un estilo de vida saludable según Sergio et al. (2014). no se define solo por la frecuencia del ejercicio físico o la capacidad de rendir mejor en el ámbito deportivo, sino por la capacidad de las personas para encontrar equilibrio en su vida cotidiana, esto significa que el ejercicio debe contribuir al bienestar emocional, ayudando a reducir el estrés, mejorar la autoestima y fortalecer la resiliencia en cualquier ámbito de la vida, además, debe fomentar relaciones sociales más enriquecedoras, ya que la práctica de actividades físicas en grupo puede mejorar la cohesión social y el sentido de pertenencia. Sergio sugiere que, en lugar de ver el ejercicio como una obligación o una mera actividad de mantenimiento físico, debe ser una oportunidad para cultivar valores más profundos, como la solidaridad, la cooperación, la disciplina y el respeto por uno mismo y por los demás.

De este modo, Sergio et al. (2014) promueve una visión holística del ejercicio físico, donde este forma parte de un concepto más amplio de salud que involucra cuerpo, mente y relaciones humanas. La actividad física, de este modo, es una herramienta para alcanzar una vida más plena y consciente, no solo a nivel físico, sino también en términos de bienestar psicológico, emocional y social. Esta filosofía es particularmente útil en contextos donde el estrés, la alienación o la sobrecarga emocional afectan la calidad de vida, y subraya la importancia de integrar el ejercicio dentro de un proyecto de vida equilibrado y saludable.

2.2.2 Praxeología Motriz

La praxeología motriz, es un concepto desarrollado por Parlebas (2001), centrado en el análisis de las acciones motoras y su significado en contextos sociales y educativos. Este enfoque va más allá de la simple observación del movimiento; busca entender cómo las habilidades motrices se desarrollan y se aplican en situaciones específicas, considerando tanto las capacidades individuales como las interacciones grupales.

En la praxeología motriz se enfatiza la importancia de la intencionalidad en las acciones motoras, es decir que cada movimiento se hace con un propósito, ya sea para comunicarse, competir o cooperar. Parlebas (2001) argumenta que la práctica motriz está influenciada por el contexto social, lo que implica que los valores, normas y expectativas del grupo afectan cómo se ejecutan las acciones motoras llevándonos a la comprensión de que el aprendizaje motor no es solo un proceso individual, sino que está profundamente enraizado en la cultura y la dinámica social.

También, la praxeología motriz propone un modelo de enseñanza que valora la experiencia práctica y la reflexión crítica, en lugar de centrarse únicamente en la adquisición de habilidades técnicas, se aboga por un enfoque que permita a los individuos explorar, experimentar y contextualizar sus movimientos, esto no solo fomenta una mayor comprensión del propio cuerpo y sus capacidades, sino que también potencia habilidades sociales, como la comunicación y la colaboración.

Entonces, la praxeología motriz tiene aplicaciones en diversos campos, como la educación física, la rehabilitación y el deporte, al integrar la dimensión social del movimiento, se pueden diseñar programas más efectivos que consideren las necesidades y características de los individuos o grupos, promoviendo un enfoque holístico y sostenible del ejercicio físico y la salud.

Este enfoque permite una comprensión más rica de cómo las personas se mueven y se relacionan, y proporciona herramientas valiosas para educadores en el ámbito de la motricidad y la salud.

2.2.3 La Motricidad como Dimensión Humana

Según Díaz y Pulgarín (2009) plasma un análisis para visibilizar las relaciones que puede tener la motricidad con diversas disciplinas, por ello encontramos pertinente desglosar ciertas características que brindarán una mejor comprensión.

La Motricidad en la Educación Física

Para Ruiz (1995) la educación física y la motricidad están estrechamente relacionadas, ya que la educación física se centra en el desarrollo de habilidades motoras y la promoción de lo que al cuerpo corresponde, mientras que la motricidad se refiere a la capacidad de realizar movimientos coordinados y efectivos.

A través de la educación física, se busca mejorar la motricidad fina y gruesa de los individuos, fomentando no solo su desarrollo físico, sino también habilidades sociales. Además, la motricidad educada es fundamental para la práctica de deportes y ejercicio físico, lo que a su vez contribuye a la salud y el bienestar general, así pues, la educación física actúa como un vehículo para potenciar la motricidad, creando una base sólida para el desarrollo integral del individuo.

Sociomotricidad

La "sociomotricidad", un concepto que se describe por Parlebas (2001) como parte de su praxeología motriz, se centra en la intersección entre el movimiento y las relaciones sociales, se refiere a cómo las dinámicas sociales influyen en la práctica motriz y cómo estas interacciones afectan el desarrollo físico, emocional y social de los individuos. La sociomotricidad considera el movimiento no solo como una actividad individual, sino como un fenómeno profundamente social que refleja y moldea las relaciones interpersonales y las estructuras culturales.

En la socio motricidad, se pone énfasis en la importancia de las interacciones entre los individuos durante la práctica motriz; Parlebas (2001) argumenta que el movimiento está impregnado de significados sociales, donde cada acción motriz puede ser vista como una forma de comunicación y relación, por ejemplo, en deportes de equipo, la cooperación y la competencia no solo requieren habilidades físicas, sino también la capacidad de trabajar con otros, de comprender las normas sociales y de adaptarse a diferentes roles dentro del grupo, esto implica que la socio motricidad no solo promueve habilidades motrices, sino también competencias sociales y emocionales.

En la sociomotricidad también hay implicaciones significativas para el ámbito educativo, así lo refiere Parlebas (2001) al considerar el movimiento como un medio para facilitar la interacción social, se pueden diseñar actividades que fomenten la inclusión y la participación de todos los individuos. Esto es especialmente relevante en contextos educativos diversos, donde las diferencias culturales y las habilidades individuales deben ser consideradas. La educación física, bajo el enfoque de la socio motricidad, se convierte en una herramienta pedagógica para desarrollar no solo la condición física, sino también la empatía, el respeto y la comunicación efectiva.

Por último, la sociomotricidad se puede aplicar en áreas como la salud y el bienestar. Programas que integran el movimiento y la interacción social han mostrado que pueden ser efectivos para mejorar la salud mental y física de las personas. Aquí actividades grupales, como el baile o los deportes comunitarios, fomentan la conexión social, reduciendo el aislamiento y promoviendo un sentido de pertenencia.

Motivación

Para Pérez et al. (2022) el concepto de "motivación" en el contexto del ejercicio físico, enfatizando su importancia para la adherencia a programas de ejercicio y la promoción de

hábitos saludables. Su enfoque se centra en las diferentes dimensiones de la motivación y cómo estas pueden influir en el comportamiento de las personas al realizar actividad física.

Los autores Pérez et al. (2022) distingue entre dos tipos principales de motivación: intrínseca y extrínseca. La motivación intrínseca se refiere a la satisfacción interna que una persona experimenta al realizar una actividad por el mero placer que esta le proporciona, esto puede incluir el disfrute del ejercicio, el sentido de logro personal o la mejora de la salud, entonces, según Ayuso, fomentar esta forma de motivación es esencial, ya que las personas que se ejercitan por razones intrínsecas tienden a convertir sus prácticas en hábitos a largo plazo.

Por otro lado, la motivación extrínseca está relacionada con factores que nos son propios del individuo, como podrían ser recompensas, reconocimiento social o presión de pares, aunque puede ser efectiva en las etapas iniciales de la adopción de un programa de ejercicio, Ayuso advierte que depender exclusivamente de incentivos externos puede llevar a una disminución de la motivación a largo plazo, por lo tanto, es crucial encontrar un equilibrio entre ambas formas de motivación.

Pérez et al. (2022) subrayan la importancia del contexto social en el que se realiza el ejercicio físico, un ambiente que promueva la interacción social, la competencia amistosa y el apoyo de pares puede aumentar significativamente la motivación de los individuos, en este sentido, la creación de grupos de ejercicio físico, clubes deportivos y actividades comunitarias puede ser muy efectiva para cultivar un sentido de pertenencia y apoyo mutuo, factores que a su vez fortalecen la motivación intrínseca.

En su trabajo, Pérez et al. (2022) proponen diversas estrategias para educadores físicos y profesionales de la salud, con el fin de fomentar la motivación en sus estudiantes o clientes.

Algunas de estas estrategias incluyen:

1. Establecimiento de Metas: Sugiere que los objetivos claros y alcanzables pueden aumentar la motivación, ya que brindan un sentido de dirección y propósito.
2. Variedad en las Actividades: Introducir diversidad en las rutinas de ejercicio puede ayudar a mantener el interés y la diversión.
3. Retroalimentación positiva: Proporcionar retroalimentación constructiva y reconocimiento por los logros, por pequeños que sean, puede reforzar tanto la motivación intrínseca como la extrínseca.
4. Educación sobre Beneficios: Informar a los individuos sobre los múltiples beneficios del ejercicio físico, no solo físicos, sino también psicológicos y sociales, puede ayudar a aumentar la motivación intrínseca.

2.3 Componente Humanístico

Desde la concepción de Emile Durkheim, descrita por Carls (s.f.) "La sociedad es algo más que la suma de sus partes; es decir, un organismo vivo y dinámico que influye en la vida y el comportamiento de sus integrantes de maneras complejas y profundas. En este sentido, la sociedad no puede entenderse simplemente como la agregación de individuos que solamente interactúan entre sí, sino como un sistema cohesivo el cual maneja sus propias estructuras, normas y valores que regulan la conducta humana. Las instituciones sociales, como la familia, la religión y la educación son fundamentales para mantener la cohesión social y transmitir los valores culturales de una sociedad a la otra. A través del estudio de estas instituciones y de las relaciones sociales que las sustentan, podemos comprender mejor cómo funciona la sociedad y cómo influye en la vida de sus miembros."

Desde la perspectiva de Le Breton (2004), se puede abordar la noción del hombre como un ser en constante interacción con su entorno físico y social, donde el cuerpo desempeña un papel central en la construcción de la identidad y la experiencia humana. Le Breton

argumenta que el cuerpo humano es un campo de significación en el que se inscriben y se expresan las normas culturales, las creencias y las prácticas sociales. Desde esta visión, el hombre no solo es un ser biológico, sino también un ser cultural cuya experiencia del mundo está moldeada por las representaciones y los discursos que rodean al cuerpo y su significado.

Además, Le Breton (2004), explora cómo la modernidad ha transformado la relación del hombre con su cuerpo, dando lugar a nuevas formas de percepción y experiencia corporal. En el contexto de la sociedad contemporánea, el cuerpo humano se convierte en un proyecto individualizado y reflexivo, donde se busca la optimización y el control de su apariencia y rendimiento. Esta búsqueda de una corporeidad idealizada y normativa refleja las tensiones entre las demandas sociales y las aspiraciones personales, así como los cambios en las concepciones de género, sexualidad y salud. En resumen, desde la visión de Le Breton (2004), la construcción del hombre se entiende como un proceso dinámico y multifacético que implica la interacción entre el cuerpo, la cultura y la sociedad en la era moderna. Así entonces, construimos el cuerpo y la salud sin abandonar las concepciones y la construcción social que cada contexto tenga como marco de referencia.

Tamayo (2019) aborda el concepto de cuerpo cultural desde una perspectiva crítica que desafía las concepciones tradicionales y eurocéntricas del cuerpo humano. Para él, el cuerpo no es simplemente un objeto biológico o individual, sino que es una construcción social y cultural que refleja las relaciones de poder, las jerarquías sociales y las ideologías dominantes en una determinada sociedad. Desde esta mirada, el cuerpo no es solo una entidad física, sino que también es un espacio de resistencia, subversión y expresión de identidades marginales y subalternas. De esta manera, el cuerpo cultural se convierte en un sitio de lucha por la emancipación y la inclusión de las voces y experiencias silenciadas por el dominio hegemónico. Sousa Santos invita a reflexionar sobre cómo se construyen y se representan los

cuerpos en diferentes contextos culturales y cómo estas representaciones influyen en la forma en que percibimos y nos relacionamos con nuestro propio cuerpo y con los cuerpos de los demás.

2.3.1 Desarrollo Humano

Con el propósito de brindar una mirada más amplia en lo que corresponde al concepto de desarrollo humano, este definido como un proceso que aumenta las oportunidades que tienen los individuos dentro de una sociedad, tales como: una vida larga y en condiciones de salud, acceso a la educación, disfrute de un nivel de vida decente, así como otras oportunidades que incluyen la libertad política, garantía de los derechos humanos y el respeto a sí mismo. (García, 1990, p. 33)

En este sentido lo que se busca es poder brindar aportes que de alguna forma impacten a los trabajadores y así puedan reconocer la importancia de un estilo de vida saludable para que en esta medida se hagan partícipes de los diferentes factores que influyen en la mejora de una calidad de vida.

La relación entre el desarrollo humano y un hábito de vida saludable es fundamental ya que este se encuentra estrechamente ligado con la noción de bienestar pues son factores que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de cada persona. (Medlineplus s.f.)

2.3.2 Desarrollo cognitivo

La alimentación y función cognitiva consiste en una dieta rica en nutrientes, como ácidos grasos omega-3 y antioxidantes, está asociada con un mejor rendimiento cognitivo y desarrollo cerebral.

2.3.3 Estilo de Vida Activo

Bonilla (2014) expresa que el ejercicio físico regular es beneficioso en tres aspectos fundamentales: fisiológicos, reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, ayuda a mantener el peso ideal, disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer y mejora la respuesta inmunológica ante infecciones. A nivel psicológico disminuye el estrés mental, mejora la capacidad psicomotora y optimiza la calidad del sueño. Dentro de un aspecto social aumenta la autonomía y la integración social, ayuda a afrontar problemas y contribuye en la proyección de nuevos retos personales.

2.3.4 Desarrollo Social.

Las actividades en grupo permiten participar en deportes, grupos de ejercicio o actividades en comunidad, fomentan la socialización y el sentido de pertenencia que son vitales para el desarrollo social, también favorece la comunicación entre pares. Por su parte la educación sobre hábitos saludables se transmite a través de la familia y la comunidad, es fundamental ya que proporciona habilidades y conocimientos para tomar decisiones informadas sobre bienestar físico, prevenir enfermedades y generar autocuidado.

2.3.5 Desarrollo a escala humana

De acuerdo con Baeza (2016) el desarrollo a escala humana busca replantear el desarrollo humano desde un enfoque centrado en las necesidades humanas, en oposición a las pautas tradicionales que suelen enfocarse únicamente en el crecimiento económico, presenta la necesidad de mejorar la calidad de vida de las personas de una manera integral, sostenible y participativa.

Continuando con la línea anterior los autores plantean una serie de necesidades humanas que son consideradas básicas, finitas y de aplicación universal, las cuales son: subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad y libertad.

La Matriz de Necesidades y Satisfactores.

Max-Neef relaciona las necesidades humanas con los “satisfactores”, que son los medios para satisfacer dichas necesidades. Esta matriz permite visualizar cómo diferentes satisfactores pueden atender a varias necesidades simultáneamente (Sánchez 2021).

Los satisfactores pueden ser de distintos tipos:

Satisfactores de tipo material: Recursos físicos como comida, vivienda, entre otros.

Satisfactores de tipo social: Relaciones interpersonales, participación comunitaria.

Satisfactores de tipo cultural: Educación, arte y tradiciones.

3 Diseño e Implementación

3.1 ¿Qué es Currículo?

En la búsqueda de un currículo apropiado para el correcto desarrollo del proyecto llegamos a la comprensión del currículo como un conjunto de experiencias y actividades planificadas, flexibles y significativas que organiza objetivos, contenidos, métodos y criterios de evaluación, su propósito es facilitar la enseñanza y el aprendizaje.

3.1.1 Tipo de Currículo Para Trabajar

3.1.2 Currículo flexible.

Según el Ministerio de Educación Nacional (2021), el currículo flexible es una propuesta educativa que permite adaptar los contenidos, métodos de enseñanza, tiempos y recursos a las características y necesidades de los estudiantes, este tipo de currículo busca ser más inclusivo y equitativo, teniendo en cuenta la diversidad de los estudiantes tanto a nivel educativo como en lo personal y social.

Las principales características que brinda el Ministerio de Educación Nacional (2021) son:

- Adaptabilidad: permite realizar ajustes en los contenidos y estrategias de enseñanza con el fin de dar respuesta a las necesidades específicas de los estudiantes.
- Personalización del aprendizaje: Los estudiantes avanzan a su ritmo, esto facilita que se dé un acompañamiento más apropiado a las capacidades y forma de aprender del estudiante.
- Enfoque centrado en el estudiante: El proceso educativo y la enseñanza se construye basado en las habilidades y motivaciones del estudiante.

- Evaluación flexible: La evaluación no suele ser estandarizada por lo que esta se adapta según el estudiante para medir su progreso de forma individual según sus capacidades.

3.2 Justificación

3.2.1 Por qué es un problema

En un contexto laboral, encontramos que en algunos casos existen largas jornadas sin movimiento que favorecen el sedentarismo, a ello se suma el estrés laboral, derivado de altas demandas, plazos reducidos y falta de estrategias para su manejo, que agrava la tensión física y mental de los trabajadores, asimismo, la limitada oportunidad para interacciones sociales estructuradas dentro del entorno laboral impide la creación de redes de apoyo.

3.2.2 Por qué es una necesidad

Encontramos pertinente diseñar e implementar un programa de sesiones de ejercicio físico que se acople en la rutina diaria sin interferir con las obligaciones laborales, y que también incorpore dinámicas dirigidas a aliviar la tensión del estrés laboral a través de actividades grupales, esto con el fin de un mayor rendimiento laboral, ya que mantener el cuerpo y la mente activos mejora la productividad en el trabajo.

3.2.3 Por qué es una oportunidad

Implementar un programa de ejercicio físico que combine gestión de estrés, fomento de la interacción social y estrategias preventivas para el sedentarismo, abre la puerta a alianzas con empresas que estén interesadas en proporcionar bienestar al trabajador, la organización puede reforzar su imagen como empleador mejorando la retención de talento y consolidar su responsabilidad social empresarial mediante políticas internas innovadoras y medibles. Nosotros como educadores físicos vemos la necesidad de que profesionales

calificados impacten en la vida de los trabajadores por medio del ejercicio físico, buscando un desarrollo integral en la persona y no enfocarse solo en el aspecto biológico del cuerpo

3.3 Objetivos

3.3.1 Objetivo General

Diseñar e implementar un programa metodológico de ejercicio físico que promueva un estilo de vida saludable en trabajadores, mediante la reducción del sedentarismo y el manejo del estrés laboral, a la vez que fortalece la integración social y la eficiencia organizacional.

3.3.2 Objetivos Específicos

- Fomentar la implementación del ejercicio físico como medio pedagógico fundamental para un estilo de vida saludable, promoviendo la incorporación de hábitos saludables en la vida diaria.
- Fortalecer las relaciones interpersonales y personales, creando un ambiente de confianza y colaboración entre los participantes, facilitando la construcción de redes de apoyo sólidas que promuevan el bienestar emocional y social.
- Promover la conciencia sobre los determinantes sociales de la salud: Sensibilizar a los participantes sobre cómo factores sociales, económicos y ambientales influyen en el manejo del estrés y empoderarlos para tomar acciones colectivas para mejorar sus condiciones de vida.

3.4 Contenidos

La idea de acción y conducta motriz es clave para entender cómo interactuamos con nuestro entorno por medio del movimiento, ambos conceptos se refieren al control y uso de nuestro cuerpo sin embargo tienen diferencias que los hacen únicos y complementarios.

Al hablar de acción motriz nos referimos cuando realizamos un movimiento con un propósito claro, esos movimientos se hacen de forma consciente para lograr un objetivo, con un fin, como correr para llegar más rápido a algún lugar, saltar para evitar un obstáculo o hacer un pase a un compañero durante un partido de fútbol, la acción motriz se centra en llevar a cabo una tarea física con un fin bien definido

Por otro lado, la conducta motriz además de abarcar las acciones motrices específicas también abarca el cómo reaccionamos y nos comportamos en situaciones que requieren movimiento, incluyendo las respuestas emocionales y psicológicas que acompañan esas acciones. Por ejemplo, cuando un atleta está compitiendo puede estar bajo mucha presión por ganar, por lo que en sus movimientos se podrá ver reflejado su nerviosismo o concentración. De igual modo, un niño puede mostrarse tímido al imitar los movimientos de su maestro en una clase de gimnasia, lo que no solo involucra las acciones físicas, sino también la actitud y la confianza con las que los ejecuta.

El ejercicio físico como parte de los estilos de vida saludable está íntimamente relacionado con la acción y la conducta motriz, este vínculo no solo afecta el aspecto físico, sino también el bienestar emocional y social, lo que resulta esencial para mantener una vida activa y equilibrada.

Desde la condición física para la salud y en relación con los conceptos de acción y conducta motriz encontramos elementos que nos servirán como base para la ruta metodológica, estos elementos son: Adaptación al entorno, aprendizaje de nuevas habilidades, superación de obstáculos y mejora de habilidades físicas básicas.

3.5 Evaluación Formativa

La evaluación formativa es aquella que se lleva a cabo durante el desarrollo de una actividad o curso con el fin de observar, recolectar y analizar diferentes áreas de mejora. Su retroalimentación se da en el proceso de cada clase. Scriven, (1967).

3.5.1 ¿Por qué Formativa?

Este tipo de evaluación nos permite crear nuevas herramientas que facilitan el proceso de enseñanza, ya que al realizar retroalimentaciones dentro del mismo proceso nos da una visualización acerca de los temas específicos que son necesarios reforzar en cada estudiante, y así implementar dentro de cada clase actividades de mejora.

3.6 Metodología

Para Briñol,(2007). La metodología del cambio de actitudes se centra en transformar creencias, emociones y comportamientos hacia un objetivo específico, promoviendo una disposición positiva y sostenida hacia nuevos hábitos o valores, desde el contexto de nuestro proyecto esta metodología nos resulta pertinente ya que sigue un proceso estructurado que combina elementos de persuasión, aprendizaje y motivación. Sus elementos clave son:

3.6.1 Identificación del Punto de Partida

Determinar las actitudes actuales de los participantes respecto al ejercicio físico y un estilo de vida saludable. Esto puede lograrse mediante encuestas, entrevistas o dinámicas grupales para identificar creencias, barreras y motivadores.

3.6.2 Información y Sensibilización

Proporcionar información clara, basada en evidencia científica, que destaque los beneficios del ejercicio físico en la salud física, mental y social, utilizando recursos visuales, testimonios y casos prácticos para crear conciencia y generar interés.

3.6.3 Experiencias Positivas

Involucrar a los participantes en ejercicios físicos accesibles, agradables y adaptados a su nivel, que permitan experimentar a cada uno los beneficios del ejercicio.

3.6.4 Refuerzo Cognitivo y Emocional

Implementar estrategias de motivación, como refuerzos sociales y emocionales, también, trabajar en cambiar creencias erróneas a través de técnicas como la reestructuración cognitiva, vinculando el ejercicio con valores personales.

3.6.5 Consolidación del Cambio

Acompañar el progreso con seguimiento continuo y ajustes personalizados. Crear un entorno que facilite mantener el hábito, como redes de apoyo, metas escalonadas y actividades grupales que promuevan la interacción social y el compromiso mutuo.

Esta metodología nos resulta apropiada en proyectos que buscan transformar comportamientos sedentarios en hábitos saludables, ya que combina elementos educativos, emocionales y prácticos para impactar tanto la mente como el cuerpo.

CONTENIDOS:	CARACTERIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS	METODOLOGÍA	EVALUACIÓN
--------------------	--	--------------------	-------------------

<p>Adaptación al entorno.</p>	<p>Habilidad para ajustarse a diferentes contextos, situaciones o cambios de manera efectiva y resiliente.</p>	<p>Crea un ambiente favorable que elimine barreras al cambio, como horarios accesibles y espacios adecuados. Implementa estrategias de apoyo social y pequeños empujones para hacer más fácil y atractivo el ejercicio físico.</p>	<p>Formativa: se realiza durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, esto quiere decir que se da durante el desarrollo de las clases, con el fin de mejorar y ajustar el proceso.</p>
<p>Aprendizaje de nuevas habilidades.</p>	<p>Proceso de adquirir conocimientos y/o destrezas inéditas que amplían las competencias individuales.</p>	<p>Proporciona talleres prácticos que enseñen habilidades físicas básicas de forma progresiva. Combina práctica guiada, retroalimentación positiva y material educativo para consolidar el aprendizaje y garantizar confianza en la ejecución.</p>	<p>Formativa: se realiza durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, esto quiere decir que se da durante el desarrollo de las clases, con el fin de mejorar y ajustar el proceso.</p>

<p>Superación de obstáculos.</p>	<p>Desarrollo de estrategias para enfrentar y resolver dificultades o barreras físicas o emocionales, fortaleciendo la resiliencia y la perseverancia</p>	<p>Identifica barreras personales y diseña estrategias para superarlas, como apoyo grupal o técnicas de manejo emocional. Refuerza el compromiso con metas alcanzables y un sistema de motivación continua para mantener el cambio.</p>	<p>Formativa: se realiza durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, esto quiere decir que se da durante el desarrollo de las clases, con el fin de mejorar y ajustar el proceso.</p>
<p>Mejora habilidades físicas básicas.</p>	<p>Incremento de capacidades motoras fundamentales como fuerza, equilibrio, coordinación y flexibilidad.</p>	<p>Integra evaluaciones regulares para medir el progreso y ajusta las actividades para mantener el desafío. Refuerza logros con reconocimientos y diseña planes a largo plazo que consoliden los nuevos hábitos como parte del estilo de vida.</p>	<p>Formativa: se realiza durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, esto quiere decir que se da durante el desarrollo de las clases, con el fin de mejorar y ajustar el proceso.</p>

3.6.6 Ruta metodológica:

UNIDAD	DESCRIPCIÓN	SESIONES
<p>Primera Unidad: Actividades de inicio</p>	<p>Aclaración de conceptos básicos (juego, condición física, cuerpo como unidad, ejercicio físico y salud mental) mediante actividades lúdicas. Identificación de factores comunes relacionados con capacidades físicas, emocionales y sociales.</p>	<p>2</p>
<p>Segunda Unidad: Juego de intensidad variable</p>	<p>Desarrollo de juegos adaptados a las capacidades de los estudiantes, garantizando participación y motivación. Las actividades fomentan el compromiso personal con el proceso.</p>	<p>4</p>
<p>Tercera Unidad: aeróbicos emocionales</p>	<p>Actividades enfocadas en el fortalecimiento emocional y espiritual (yoga y conciencia corporal) y la relación con</p>	<p>1</p>

	<p>compañeros y familia.</p> <p>Promoción del ejercicio y el juego como herramientas para mejorar la salud emocional y el estilo de vida.</p>	
<p>Unidad Final: Despedida y reflexión</p>	<p>Evaluación del impacto de las actividades a través de autoevaluación y heteroevaluación. Reflexión sobre cambios observados en la vida diaria, el trabajo y el entorno familiar.</p>	<p>1</p>

2 Tabla de ruta metodológica

3.6.7 Planeación de clase

PLAN DE CLASE		
Objetivo:		

Duración		
Materiales		
Espacio		
Grupo		
Estructura de la clase		
Momentos:	Actividad	Descripción
Momento 1 (min)		
Momento 2 (min)		
Momento 3 (min)		
Evaluación		
Tipo de evaluación:	Observaciones:	
Evaluación formativa		

3 Formato planeación de clase

3.6.8 Rol docente – rol estudiante:

3.6.8.1 Rol del docente:

Promotor del desarrollo integral: Mas allá de transmisión de los contenidos académicos, el docente se enfoca en fomentar el crecimiento emocional, social y ético de los estudiantes, contribuyendo a su formación integral como personas., logrando integrar el conocimiento con el aprendizaje significativo por medio de las emociones y valores personales.

3.6.8.2 Rol estudiante:

Explorador de su potencial: El estudiante es considerado una persona única que está en continuo desarrollo, dedicada a explorar sus habilidades, intereses y objetivos personales. Este enfoque permite que el aprendizaje se conecte con los objetivos personales del estudiante y favorezca a un desarrollo integral.

4 Ejecución piloto

4.1 Micro contexto

Población: Colegio INEM Santiago Pérez, ubicado en la localidad de Tunjuelito, UPZ N.62 barrio el Tunal, Kr 24 #49-86 sur es un colegio oficial de carácter mixto, sus niveles de educación son educación preescolar, básica primaria, básica secundaria y media. Además, adopta el programa de inclusión escolar a partir de un enfoque diferencial desde la primera infancia hasta el grado undécimo (11°).

En esta institución convergen seis zonas Está conformada por seis zonas:

Zona 1. Tunjuelito, Abraham Lincoln.

Zona 2. San Benito y San Carlos.

Zona 3. Tunal. Tejar de Notario. Santa Lucia sur.

Zona 4. San Vicente Ferrer. Fátima. El carmen (Samoré).

Zona 5. Venecia. Laguneta.

Zona 6. Villa Ximena. Rincón de Venecia.

Aspectos Educativos de la institución

Misión

El Colegio Inem Santiago Pérez ofrece educación Preescolar, Básica y Media Académica y Técnica de calidad con sentido humanista e investigativo, de convivencia y participación ciudadana.

Visión

El Colegio Inem Santiago Pérez será una comunidad educativa organizada, con identidad y sentido de pertenencia, que forma integralmente para la convivencia, la participación social y el desarrollo de la cultura, la ciencia y la tecnología, con sentido ecológico y proyección al campo laboral, la educación superior y la

realización de un proyecto de vida.

4.1.1 Principios educativos institucionales

La educación en el Colegio Inem Santiago Pérez busca el crecimiento integral de los estudiantes, esto enfocándolo en ámbitos como la familia proyectado hacia la familia, la comunidad y la sociedad colombiana. Los integrantes de la comunidad educativa conscientes de la importancia de ser coprotagonistas del momento histórico que se vive, promueven y fomentan valores, conocimientos y actitudes para que los estudiantes sean parte activa de su propio desarrollo, fundamentándolos en los siguientes principios:

a) **CALIDAD.** El Colegio Inem Santiago Pérez es un espacio donde se brinda una educación de calidad fundamentada en innovación pedagógica, tecnológica y social, con perfil humanista, que permite el replanteamiento de saberes de la Comunidad Educativa y su entorno para investigarlos, recrearlos y articularlos con los conocimientos éticos, estéticos, científicos y tecnológicos.

b) **DEMOCRACIA.** La comunidad educativa del Colegio Inem Santiago Pérez se rige por la Constitución Política de Colombia, las leyes, los decretos y las normas emanadas del Ministerio de Educación Nacional y/o de la Secretaría Distrital de Educación y el Manual de Convivencia. Por ser una entidad educativa estatal, mantiene una convicción democrática, participativa y pluralista, que promueve el ejercicio de la igualdad de oportunidades y el desarrollo de las capacidades de liderazgo.

c) **Respeto a la diferencia.** Todos y cada uno de los miembros de la comunidad educativa del Colegio Inem Santiago Pérez se rigen bajo principios éticos de respeto frente a las posiciones personales, los puntos de vista, las discrepancias, discusiones, las decisiones y acuerdos que,

en materia de resolución de conflictos, promuevan los órganos de participación de la comunidad, donde se valora la diversidad cultural de la población estudiantil.

d) Continuidad. Todos los miembros de la Comunidad Educativa del Colegio Inem Santiago Pérez tienen el derecho y el deber de garantizar el normal desarrollo y continuidad del proceso educativo, acudiendo a las instancias establecidas para que éste no sea interrumpido.

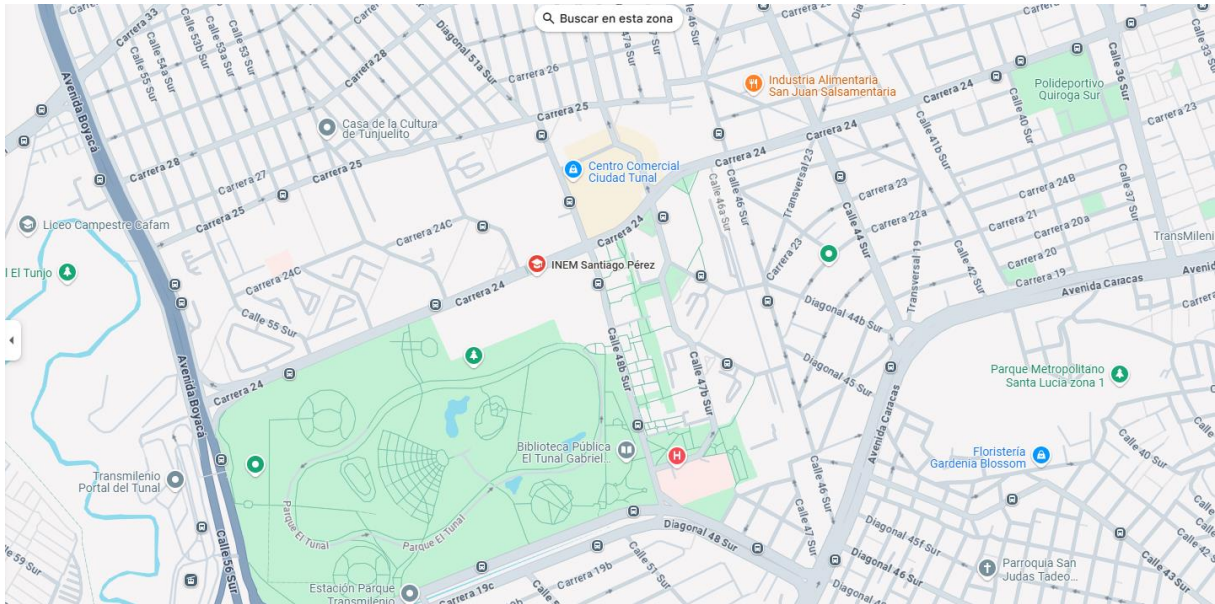
e) Integralidad. La educación que ofrece el Colegio Inem Santiago Pérez se asume como un proceso de formación permanente, centrada en el estudiante, desarrollando sus múltiples dimensiones para asumir los retos del siglo XXI.

f) Flexibilidad. En el Colegio Inem Santiago Pérez se ofrece un programa de educación formal a través de un currículo flexible, abierto y pertinente, con el fin de atender necesidades sociales, culturales, deportivas, recreativas, económicas, científicas, tecnológicas y productivas.

Con los Principios Educativos, se busca para todos los integrantes de la comunidad educativa, la satisfacción de aprender a ser, de aprender a pensar, de aprender a hacer, de aprender a aprender y de aprender a convivir, participando por sí mismos, en el SER y en el QUE HACER, en función de las propias potencialidades y de las oportunidades del entorno

4.1.2 Planta física

Cuenta con aproximadamente 7.500 estudiantes y un plantel con una extensión de 9,9 hectáreas. Dentro de este podemos encontrar 8 canchas múltiples, 1 cancha de voleibol y 1 cancha de futbol 5, zona verde continua a las canchas. También cuenta con un gimnasio, 15 bloques, 5 laboratorios y talleres, zona preescolar con 13 bloques, un patio para los espacios de primaria, patio central con tarima, 2 auditorios, 1 aula máxima (para eventos), 1 salón de danzas y 1 salón de artes.



Para el proyecto se hicieron 8 intervenciones en la institución educativa INEM, a continuación, expondremos las 8 planeaciones que fueron guía para la ejecución piloto del proyecto.

4.2 Clases planificadas

PLAN DE CLASE	
Fecha:	26 de marzo de 2025
Objetivo:	Actividad de apertura, identificar las capacidades físicas básicas carentes o menos trabajadas y conocimientos previos sobre el ejercicio físico de los que disponen los participantes del proyecto.
Duración	45 minutos
Materiales	Pelotas
Espacio	Canchas múltiples del colegio
Grupo	30
Estructura de la clase	

Momentos:	Actividad	Descripción
Momento 1 (10min)	Presentación, actividad rompe hielo	Los docentes a cargo se presentarán al grupo, darán una breve contextualización de lo que se trabajará y luego una actividad rompe hielo que consistirá en un “piedra, papel o tijera” con el cuerpo, se organizaron en grupo y competirán entre ellos haciendo la postura correspondiente a figura del juego.
Momento 2 (25 min)	Juegos de habilidad, precisión y velocidad	Juego de “quemados”, la mitad del grupo estará dentro de la cancha y la mitad afuera tendrá la posesión de los balones para ponchar a los que están dentro. Luego jugaremos “congelados bajo tierra (adaptado)”, algunos individuos serán designados para congelar al resto, para descongelar los que no han sido congelados, deberán pasar bajo el brazo de los que están congelados. “Basurita” agarrados de las manos deberán intentar atrapar al resto de participantes, el que es atrapado

		deberá unirse a la cadena para ayudar a atrapar al resto.
Momento 3 (10 min)	Flexibilidad, Reflexión y cierre	Relajación y meditación por medio de estiramientos estáticos mientras se dan aportes y conceptos relacionados al ejercicio físico.
Evaluación		
Tipo de evaluación:	<p>Observaciones: En esta sesión se realizaron una serie de preguntas las cuales se respondían voluntariamente, preguntas como: ¿para ti que es ejercicio físico?, ¿Crees que sirve hacer ejercicio?, ¿Haces ejercicio regularmente? Seguido de esto los profesores a cargo dieron una serie de conceptos e información en general que permitiera a los participantes tener un acercamiento a la temática abordada.</p> <p>Por medio de la evaluación formativa logramos identificar cuáles eran algunos conocimientos previos que se tenían y que estrategias se podían aplicar a las futuras sesiones.</p>	
Evaluación formativa		

PLAN DE CLASE	
Fecha:	2 de abril de 2025
Objetivo:	Segunda sesión para identificar las capacidades físicas básicas carentes o menos trabajadas y conocimientos previos sobre el ejercicio físico de los que disponen los participantes del proyecto.
Duración	45 minutos

Materiales	Aros, conos, globos y pelotas	
Espacio	Zona verde junto a las canchas múltiples	
Grupo	20	
Estructura de la clase		
Momentos:	Actividad	Descripción
Momento 1 (10min)	Actividad rompe hielo, coordinación y lateralidad	“La familia Izquierdo”, el grupo se ubicará en círculo y seguirá las indicaciones de un cuento que leerá la profesora a cargo en el que se responde a la lateralidad. “Pasa globo” con un globo se harán en grupos y buscarán pasar el globo entre ellos de distintas maneras para avanzar paso a paso sin perder la secuencia, entre estas variaciones
Momento 2 (25min)	Juegos de fuerza, resistencia, flexibilidad y cooperatividad.	“Triki” con aros, pelotas y conos se organizará un juego de triki en el que deberán formar el triki en equipo desplazándose con diferentes variaciones de fuerza y resistencia solos o en equipos (el desplazamiento). “Mímica” en equipos por parejas, correrán cargando al compañero hacia los

		profesores a buscar la indicación para hacer la mímica, luego se regresan hacia el grupo, pero esta vez cargando al compañero que antes los cargaba, harán la mímica, luego de adivinar, pasará otra pareja a por otra indicación en la misma dinámica.
Momento 3 (10min)	Reflexión y cierre	Los docentes escucharan lo que la actividad produjo en los participantes y darán consejos para mejorar algunos hábitos de vida correspondiente al ejercicio.
Evaluación		
Tipo de evaluación:	Observaciones: En esta sesión se pidió a los participantes definir con una palabra lo aprendido en clase, después se explicaron de forma sencilla las capacidades trabajadas y la importancia de éstas en la vida cotidiana.	
Evaluación formativa		

PLAN DE CLASE	
Fecha:	9 de abril 2025
Objetivo:	Fortalecer la integración grupal y el bienestar físico mediante juegos de coordinación, agilidad y posturas básicas de yoga, donde se trabaje la velocidad y flexibilidad.

Duración	45 minutos	
Materiales	Pelotas, soga, música	
Espacio	Zona verde junto a las canchas múltiples	
Grupo	20	
Estructura de la clase		
Momentos:	Actividad	Descripción
Momento 1 (10 min)	Actividad rompe hielo, concentración y coordinación	“Pim pum pam”, el grupo se ubica en círculo, un participante señalara a otro, el señalado levanta los brazos y los de sus costados señalan al que levanta los brazos.
Momento 2 (25 min)	Juego de velocidad y agilidad	“La guillotina” el docente se ubicará en el medio de la cancha con una soga la cual tiene atado un balón en su extremo, cerca al docente habrá unas pelotas que los participantes deberán recoger y llevar a su grupo para acumular puntos, el docente procederá a girar la soga sobre su cabeza con la finalidad de que los participantes no logren pasar, el participante deberá esquivar la soga para evitar ser ponchado.

	Yoga	Los docentes armonizaran con música el ambiente y explicaran diferentes asanas (posturas corporales del yoga)
Momento 3 (10 min)	Reflexión y cierre:	Los docentes explicaran los beneficios que se pueden obtener mediante las actividades realizadas.
Evaluación		
Tipo de evaluación:	Observaciones: En esta sesión los profesores a cargo pasaban por cada participante corrigiendo las posturas que se estaban realizando y dando aportes que explicarán la importancia de realizar estas posturas correctamente.	
Evaluación formativa		

PLAN DE CLASE		
Fecha:	15 de abril de 2025	
Objetivo:	Fomentar la cooperación y resistencia física mediante juegos activos y de esfuerzo progresivo, promoviendo la importancia del ejercicio regular como una forma de prevenir el estrés laboral.	
Duración	45 minutos	
Materiales	Conos, aros, pelotas.	
Espacio	Zona verde junto a las canchas múltiples	
Grupo	20	
Estructura de la clase		
Momentos:	Actividad	Descripción

<p>Momento 1 (10 min)</p>	<p>Actividad rompe hielo: Atrapa el cono</p>	<p>El docente a cargo dividirá al grupo en dos, los participantes se ubicarán dándose la espalda: grupo A con grupo B, en el medio de los grupos se encontrarán unos conos, se darán diferentes indicaciones donde los participantes deberán tocar la parte del cuerpo dicha por el docente en espera de que se indique el momento para voltear y atrapar el cono.</p>
<p>Momento 2 (25 min)</p>	<p>Juego de resistencia muscular, resistencia cardiovascular y velocidad</p>	<p>Carrera de Piedra, papel o tijera: el docente a cargo dividirá el grupo en dos, posteriormente se dirigirán a un camino de aros y cada grupo se ubicará en un extremo este, iniciarán el juego saltando en dos apoyos por el camino de aros hasta encontrarse con el contrincante, en ese momento jugaran piedra papel o tijera, el que gana podrá continuar en el camino y el que pierde deberá volver a la cola de su grupo, el primer grupo en completar el camino será el ganador.</p> <p>Relevos en cadena: el docente a cargo dividirá el grupo en cuatro subgrupos,</p>

		<p>los cuales se ubicarán detrás de un cono que delimitara el punto de partida A, los participantes deberán elegir un líder el cual se ubicara a cuatro metros enfrente del grupo donde estará otro cono que delimita el punto de llegada B, el líder deberá ir al punto A, tomar de la mano al primer compañero y correr de regreso al punto B, luego, juntos (el líder y el primer compañero), corren de nuevo hasta el punto A, a recoger a otro jugador, cada vez que alguien nuevo se agrega al grupo se toman de la mano y regresan todos juntos al punto B, el juego continua hasta que todos los jugadores estén unidos en una sola cadena y hayan llegado al punto B.</p> <p>Juego isométrico: manteniendo los grupos ya formados, se elegirá un líder el cual se ubicara enfrente de cada grupo a una distancia de aproximadamente cuatro metros con una pelota, los demás integrantes se colocaran uno detrás de otro</p>
--	--	--

		<p>formando una fila, el líder lanza la pelota al primer participante y este al recibir la pelota deberá adoptar y mantener una posición isométrica (por ejemplo: sentadilla), desde esa posición estática el participante deberá devolver la pelota al líder para así poder lanzar la pelota al siguiente participante de la fila, quien también adoptara la posición isométrica, este proceso continua hasta que todos los integrantes hayan recibido y devuelto la pelota, manteniendo la postura isométrica simultáneamente, la actividad termina cuando el ultimo participante reciba y devuelva la pelota, el rol de líder va rotando.</p>
Momento 3 (10 min)	Reflexión y cierre	<p>Los docentes escucharan lo que la actividad produjo en los participantes y darán consejos para mejorar algunos hábitos de vida correspondiente al ejercicio.</p>
Evaluación		
Tipo de evaluación:	Observaciones: En esta sesión los profesores iban dando sugerencias a medida que se iba realizando la actividad, ya que estás permitían que	

Evaluación formativa	los participantes corrigieran la forma en la que estaban realizando algunos ejercicios, se preguntó que ejercicios se les dificultaban y de esta forma saber qué se debería implementar en las próximas sesiones.
-----------------------------	---

PLAN DE CLASE		
Fecha:	23 de abril de 2025	
Objetivo:	Concienciar a los participantes sobre los beneficios del ejercicio físico en la vida laboral mediante una actividad aeróbica dirigida, promoviendo el movimiento como herramienta para mejorar la salud, prevenir lesiones y reducir el estrés.	
Duración	45 minutos	
Materiales	Bafle	
Espacio	Zona verde junto a las canchas múltiples	
Grupo	20	
Estructura de la clase		
Momentos:	Actividad	Descripción
Momento 1 (10 min)	Charla sobre beneficios del ejercicio físico	Se explicará cómo se asocia el ejercicio físico a las actividades cotidianas que se desempeñan en el trabajo, como les afecta y que beneficios puede traer la práctica regular de ejercicio físico.
Momento 2 (30 min)	La hora loca, resistencia aeróbica	El docente a cargo dirigirá una actividad de baile en la cual variará la

		intensidad y dinámica en función a la música
Momento 3 (5 min)	Reflexión y cierre	Durante el estiramiento se brinda una explicación de la importancia del trabajo aeróbico y el estiramiento para evitar tensiones musculares y lesiones.
Evaluación		
Tipo de evaluación:	Observaciones: En esta sesión los participantes expresaron las experiencias y sensaciones que les dejó la actividad, también se reforzaron ejercicios que se les dificultaban en las sesiones anteriores, utilizando como herramienta el baile.	
Evaluación formativa		

PLAN DE CLASE		
Fecha	30 de abril de 2025	
Objetivo:	Fomentar la conexión mente-cuerpo y la gestión emocional a través de prácticas de respiración, movimiento consciente y reflexión.	
Duración	45 minutos	
Materiales	Bafle y colchonetas.	
Espacio	Zona verde junto a las canchas múltiples	
Grupo	20	
Estructura de la clase		
Momentos:	Actividad	Descripción

Momento 1 (10 min)	Aterrizaje al presente (15 min):	Respiración guiada con enfoque en soltar tensiones mentales y emocionales. Check-in emocional-corporal mediante preguntas reflexivas (por ejemplo: ¿Qué mensaje guarda hoy mi cuerpo?").
Momento 2 (20 min)	Conciencia corporal profunda	Escaneo corporal guiado para identificar tensiones físicas y su relación con emociones, por medio de movimiento intuitivo con música, invitando a expresar sensaciones a través del cuerpo (sin juicios).
Momento 3 (10 min)	Cierre reflexivo:	Diálogo grupal breve en donde los participantes expresaran las emociones sentidas, agradecimiento corporal y compromiso simbólico de autoobservación.
Evaluación		
Tipo de evaluación:	Observaciones: En esta sesión los participantes expresaron como esto les propició una relajación con respecto a sus cargas laborales, los	

Evaluación formativa	profesores brindaron información acerca de conceptos como: estrés laboral, salud mental y conciencia corporal.
-----------------------------	--

PLAN DE CLASE		
Fecha	6 de mayo 2025	
Objetivo:	Entender desde la propiocepción los alcances del cuerpo, entender las limitaciones, pero a su vez la potencia del ser. Fomentar la flexibilidad como un punto crucial para unos hábitos y condición saludables	
Duración	45 minutos	
Materiales		
Espacio	Auditorio 1	
Grupo	20 participantes	
Estructura de la clase		
Momentos:	Actividad	Descripción
Momento 1 (10min)	Reflexión y contextualización	Los docentes a cargo explicaran cómo afecta la flexibilidad y elasticidad la vida cotidiana y puntualmente su vida laboral, cómo mejoran las condiciones físicas los ejercicios de estiramiento antes y después de los esfuerzos que

		se puedan presentar en la cotidianidad.
Momento 2 (25min)	Yoga: Surya namaskar y asanas, respiración guiada	Los docentes a cargo guiarán a los participantes para hacer el “saludo al sol” o surya namaskar, mostrando el paso a paso (respiración, 1. Ardhachakrasana 2. Padhasthasana 3. Ashwasanchalāsana 4. Dhadasana 5. Shasangasana 6. Astangasana 7. Bhujangasana 8. Parvathasana 9. Shasangasana 10. Ashwasanchalāsana 11. Padhasthasana 12. Ardhachakrasana), se hará 2 veces por cada plano corporal, luego en posición de loto y se hará respiración guiada mientras se explica por qué es la forma más adecuada o eficiente de la respiración. Siguiendo en el mismo momento de respiración, se tendrá un momento introspectivo y reflexivo.
Momento 3 (10min)	Reflexión, evaluación y cierre	Se hablará sobre el sentido y propósito de la sesión, luego los participantes deberán aportar con su punto de vista del ejercicio (los que

		quieran hacerlo) cómo los afectó y cómo creen que podría contribuir a sus vidas.
Evaluación		
Tipo de evaluación:	Observaciones: En esta sesión los profesores a cargo se situaron en cada estudiante para hacer para hacer una revisión de los movimientos que estaban realizando y saber si se comprendían los conceptos en relación con estos.	
Evaluación formativa		

PLAN DE CLASE		
Fecha	7 de mayo de 2025	
Objetivo:	Fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales como la comunicación, el trabajo en equipo, el reconocimiento del otro y la coordinación a través de actividades cooperativas.	
Duración	30 minutos	
Materiales	1 pelota, baffle, aros	
Espacio	Salón de talleres	
Grupo	20 participantes	
Estructura de la clase		
Momentos:	Actividad	Descripción
Momento 1 (5 minutos)	Actividad rompe hielo y coordinación	La máquina de escribir: los profesores ubicaran al grupo en un círculo, el profesor a cargo mencionara una

		<p>palabra o frase, seguida de unos signos de puntuación, estos signos de puntuación representan comandos de movimiento, el grupo deberá realizar el movimiento correspondiente inmediatamente después de escuchar el signo, es decir, la (,) representara un paso al centro, el (.) un paso afuera y el (;) un paso adelante.</p>
<p>Momento 2 (10 min)</p>	<p>Actividad de reconocimiento del otro.</p>	<p>El grupo se ubicarán en un círculo los profesores a cargo les brindarán una pelota la cual tendrán que ir pasando al compañero de al lado y decir una cualidad de este.</p>
<p>Momento 3</p>		<p>La isla: Los profesores formaran grupos de 5 personas, a cada grupo se le dará una cantidad limitada de islas las cuales estarán representadas por medio de unos aros por ejemplo: tres aros para un grupo de 5 personas se les cuenta a los participantes que están en un océano lleno de tiburones y que solo pueden salvarse si logran mantenerse sobre las islas, el grupo debe llegar a la otra orilla</p>

		colaborando para mover las islas y lograr que todos lleguen si tocar el suelo, si alguien pisa fuera de la isla, deben regresar al punto de inicio.
Evaluación		
Tipo de evaluación:	Observaciones: En esta sesión los participantes expresaron sus sensaciones con respecto a todo el proceso, se realizó una encuesta la cual permitió dar un cierre significativo.	
Evaluación formativa		

5 Análisis de experiencia

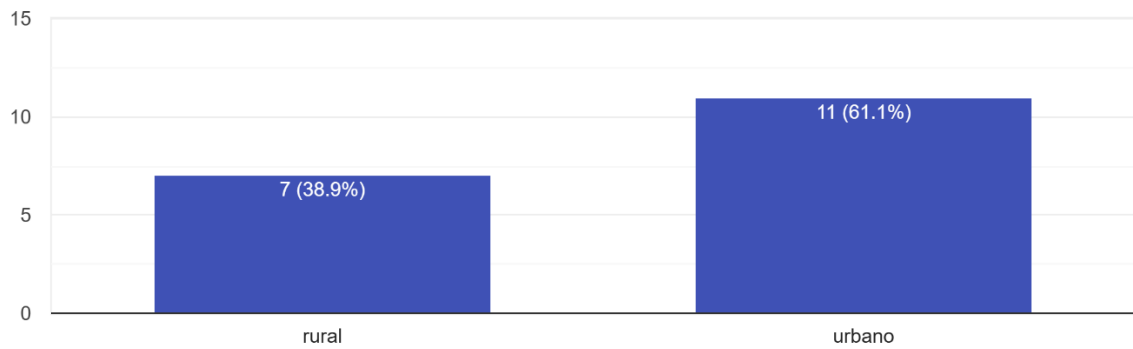
En este análisis presentamos los hallazgos derivados de las ocho intervenciones realizadas en el Colegio INEM Santiago Pérez durante marzo y abril de 2025. El propósito fue evaluar la implementación del ejercicio físico como un estilo de vida saludable en un contexto laboral educativo, y como puede influir en la cohesión grupal y el manejo del estrés laboral.

5.1 Análisis curricular:

Durante la experiencia pudimos darnos algunas luces sobre cómo podría resultar funcional el modelo. Una de las primeras cosas que pudimos observar en lo que compete a nuestros objetivos se veía variado por la población, no todos los trabajadores o cargos eran sedentarios, el grupo con el que trabajamos distaba de ser eso. Ahora, uno de los enfoques que nos acompañó siempre era el hecho de tener que adaptar las clases siguientes a lo observado en la clase anterior, la construcción debió ser constante y nunca quedar estática. Principalmente hay que destacar la condición física y regular entre ellos, siempre con energía y disposición para las diferentes actividades: cada clase se hicieron preguntas abiertas que nos pusieran en evidencia sus preconceptos arrojando así datos sobre lo que consideran es educación física (antes y después arrojando debates distintos), como se sentían con lo hecho en clase y como creían que ello los podría transformar.

Creció en contexto rural o urbano (u otro)

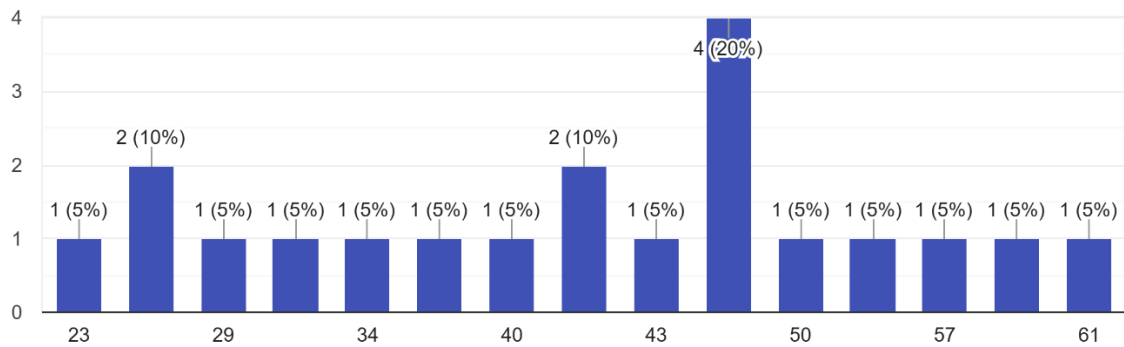
18 respuestas



Grafica 1 Cantidad de personas que viven en un contexto rural o urbano, Garzón, Gordillo, Gomez (2025).

Edad

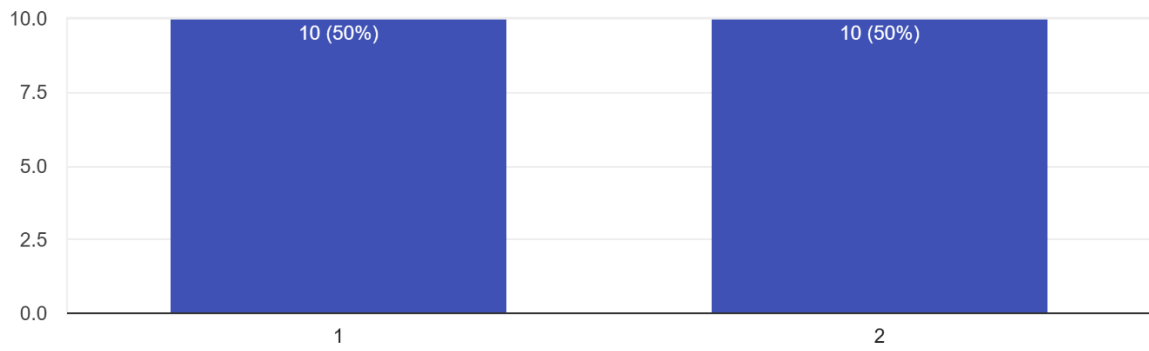
20 respuestas



Grafica 2 Edades de los participantes, Garzón, Gordillo, Gomez (2025).

Estrato

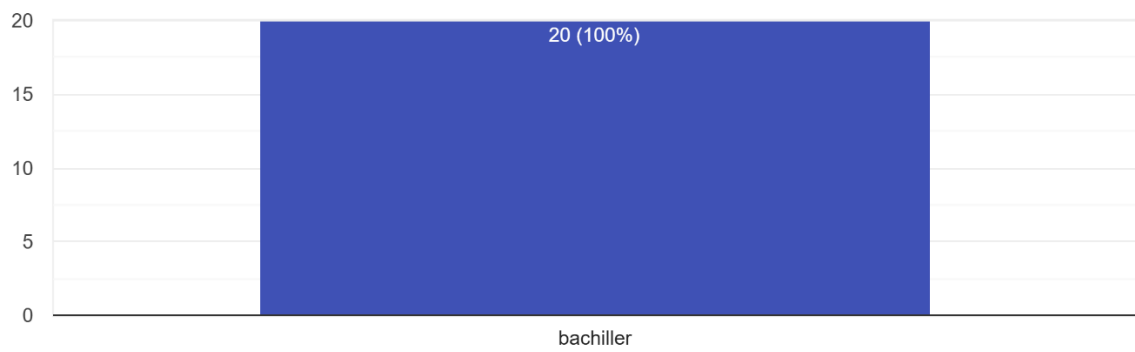
20 respuestas



Grafica 3 Estratos sociales de los participantes, Garzón, Gordillo, Gomez (2025).

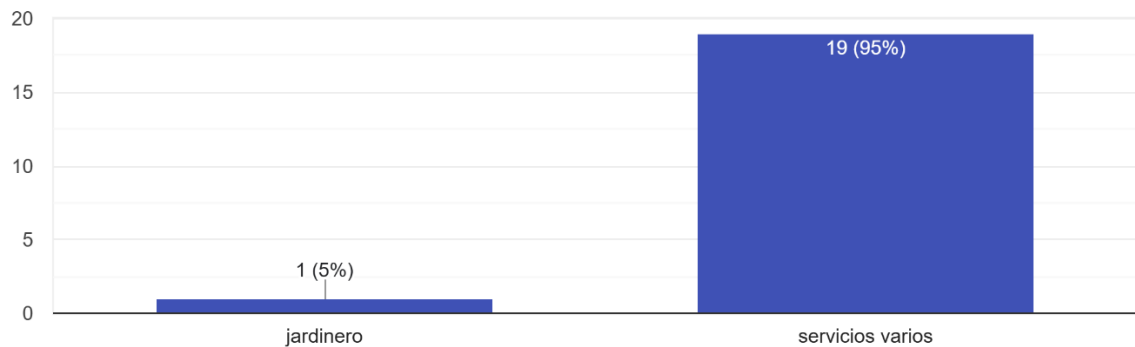
Nivel académico

20 respuestas



Grafica 4 Nivel académico, Garzón, Gordillo, Gomez (2025).

Cargo laboral
20 respuestas



Grafica 5 Cargo que desempeña, Garzón, Gordillo, Gomez (2025).

5.2 Análisis de impacto en la población:

Es menester ocuparnos de un punto crucial: la heterogeneidad del grupo etario. No para todos los ejercicios eran cómodos del todo y se presentó continuamente la necesidad de alteraciones en el plan así pues al hacer una media en sus edades hubo una mayoría por encima de los 40 años, cosa que presupone unas necesidades específicas más relacionadas al propio concepto social que a unos factores personales vinculados a la condición física. Ellos nos expresaron de qué manera experimentaron cambios, tanto en “salud mental” exponiendo que la carga emocional que sentían se veía disminuida después de las actividades que desarrollaban con nosotros (juegos y dinámicas), como en lo físico al manifestar que sentían de alguna manera el cuerpo más suelto o relajado tras las sesiones con nosotros.

También el interés mostrado fue expreso en tanto nos preguntaban que medias podían tomar o que acciones podrían emprender para cambiar hábitos que, a criterio de ellos, disminuían su desempeño en el trabajo o que podían hacer para hacer ejercicio en casa.

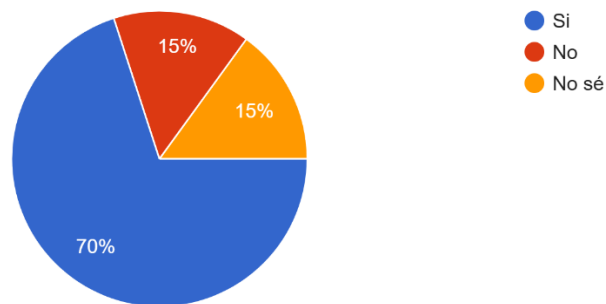
5.3 Instrumentos de Recolección de Datos:

Se aplicaron encuestas antes y después de las intervenciones con preguntas de opción múltiple, además de observación directa, en la que se daba un registro anecdótico por parte de los profesores.

Encuesta inicial:

Considera que actualmente experimenta estrés laboral?

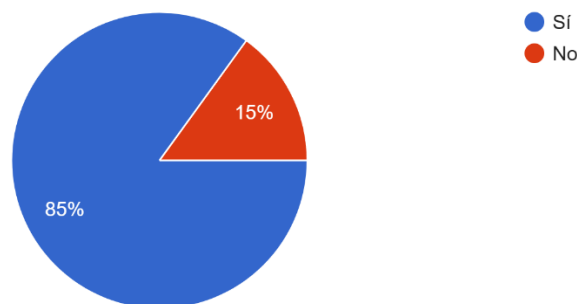
20 respuestas



Grafica 6 Resultados de encuesta sobre si se experimenta estrés laboral, Garzón, Gordillo, Gomez (2025).

¿Has sentido que tu estado emocional afecta tu desempeño en el trabajo?

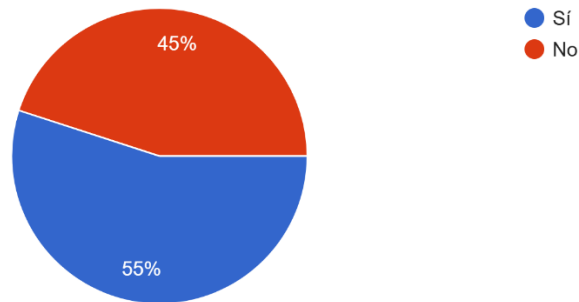
20 respuestas



Grafica 7 Resultados de encuesta sobre si el estado emocional de los participantes afecta a su desempeño laboral, Garzón, Gordillo, Gomez (2025).

¿Has recurrido antes al ejercicio físico como estrategia para manejar el estrés o mejorar tu bienestar emocional?

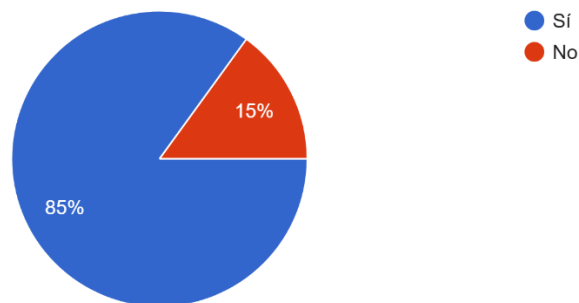
20 respuestas



Grafica 8 Resultados encuesta sobre el uso del ejercicio físico como estrategia, Garzón, Gordillo, Gomez (2025).

¿Sientes que tienes una buena relación con tus compañeros de trabajo?

20 respuestas

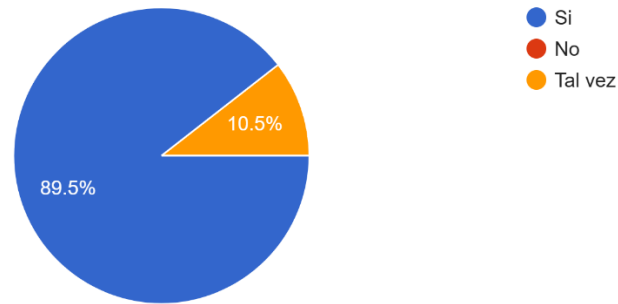


Grafica 9 Resultados encuesta sobre si se tiene buena relación con tus compañeros, Garzón, Gordillo, Gomez (2025).

Encuesta final:

¿Crees que el ejercicio que realizaste recientemente ha contribuido a reducir tu nivel de estrés laboral?

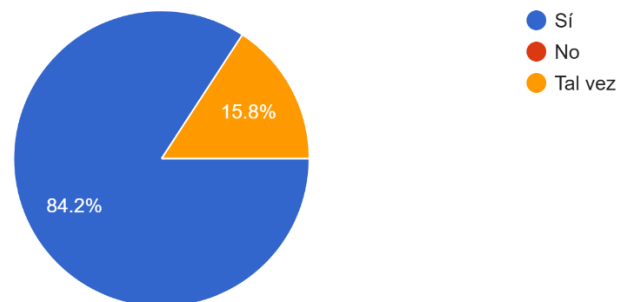
19 respuestas



Grafica 10 Resultados encuesta sobre si el ejercicio físico contribuyo a reducir el nivel de estrés laboral, Garzón, Gordillo, Gomez (2025).

¿Has notado una mejora en tu estado emocional desde que comenzaste a participar en las actividades de ejercicio físico?

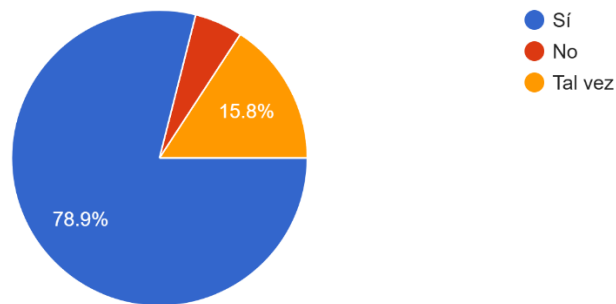
19 respuestas



Grafica 11 Resultados encuesta sobre si el ejercicio físico contribuyo a mejorar el estado emocional de los participantes, Garzón, Gordillo, Gomez (2025).

¿Consideras que el ejercicio físico y las actividades de juego cooperativo han contribuido a fortalecer tus relaciones con tus compañeros de trabajo?

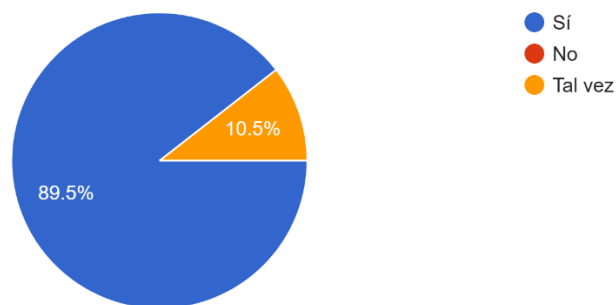
19 respuestas



Grafica 12 Resultados encuesta sobre si el ejercicio físico y actividades de juego cooperativo contribuyeron a fortalecer las relaciones con los compañeros de trabajo, Garzón, Gordillo, Gomez (2025).

¿Has notado que las actividades de ejercicio físico realizadas en el trabajo han tenido un impacto positivo en tu vida cotidiana fuera del ámbito laboral?

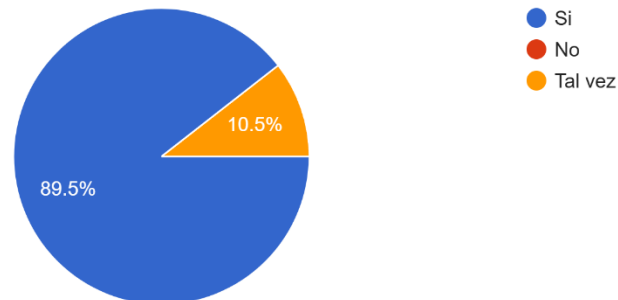
19 respuestas



Grafica 13 Resultados encuesta sobre si el ejercicio físico tuvo un impacto positivo en su vida cotidiana, Garzón, Gordillo, Gomez (2025).

¿Recurriría al ejercicio físico como una estrategia para reducir el estrés laboral?

19 respuestas



Grafica 14 Resultados encuesta sobre si usaran al ejercicio físico como estrategia para reducir el estrés laboral, Garzón, Gordillo, Gomez (2025)

Tal vez uno de los puntos más favorables que se nos presentó fue la buena disposición del espacio, cosa que posibilitó la realización de las actividades de forma eficiente y provocando una acogida positiva por parte de los participantes. Ahora bien, las adaptaciones que pudimos notar (al menos en la observación más superficial), tenía siempre en cuenta cómo ellos encontraban formas en su propio cuerpo para poder ejecutar las diversas actividades que realizamos, no solo en cómo usaban el espacio a su alrededor, sino también en cómo se movían, cómo modificaban sus acciones de acuerdo con las exigencias de los diferentes terrenos, ya fuera la zona verde o el asfalto menos pulido de las multi-canchas. Si bien, una parte de los instrumentos que no hizo parte de nuestro proyecto fue algo que pudiera medir con precisión sus propias adaptaciones, era evidente a la observación más ligera que ellos ponían gran empeño desde sus propias posibilidades.

Hay una parte inquietante que fue una constante a lo largo de la experiencia, la variabilidad de las respuestas era posible en principio encontrarnos con respuestas negativas a los alcances del proyecto, sin embargo, cambiaban con el tiempo para uno o para otros. Encontrar detractores era normal, no obstante, para las últimas clases, la participación resultaba más activa e

interesada. Así lo notamos cuando preguntamos en principio “¿qué crees que es educarse físicamente?” y las respuestas iniciaron con similares a “tener una rutina de ejercicios” a convertirse en variaciones de “saber de mi cuerpo”. Esto nos resultó como uno de los puntos más gratificantes, ya que arrojaba pista, pauta o luces de que lo que hacíamos explicábamos o llevábamos por intención se lograra.

Otro aspecto que tuvimos en cuenta al momento de la realización de las actividades fue la superación de obstáculos; obstáculos que no solo fueron espaciotemporales o de material, sino también en cuanto a qué era posible física y mentalmente para ellos mismos, de encontrarnos con preocupaciones por el tiempo a dificultades en la realización de las actividades.

Así pues, empezamos viendo su adaptación al espacio, a tener que arrastrarse o cómo discernían entre ellos para superar el obstáculo que la actividad proponía. Podía ser individual, como ellos intentando recoger pelotas lo más rápido posible para evitar ser golpeados por el profesor con la cuerda o podía ser también grupal enfrentándolos a un desplazamiento condicionado que los obligaba a trabajar en equipo. Este tipo de situaciones nos ayudaron a ilustrar mejor nuestros propios objetivos para con el proyecto.

Para finalizar y en relación con lo observado podemos llegar a una serie de conclusiones basadas en los análisis de las diferentes experiencias vivenciadas en el espacio que semana a semana se nos otorgaba, en primer lugar cabe resaltar que uno de nuestros principales objetivos no era necesariamente pertinente para esta población, ya que el objetivo señala fomentar prácticas para combatir el sedentarismo, y en una población de trabajadores de una institución tan grande como lo es el Colegio INEM Santiago Pérez, un factor como este no se presenta en la misma medida como si en otras poblaciones del ámbito laboral, siendo así una necesidad imperiosa transformar prácticas y espacios para convertirlos en tiempos de ejercitación, interacción y mejora de las condiciones propias de su labor.

Otro aspecto que se hizo evidente durante el desarrollo de las actividades, fue que los ejercicios más relacionados con la condición física no eran ajenos a la población participante, evidenciando así una predisposición física que aportaba positivamente al desarrollo de la clase, sin embargo en los aspectos más relacionados específicamente a la coordinación requirió nuestra especial atención, ya que era una capacidad motriz de poco uso en la actividades cotidianas, de esta forma uno de los cambios más evidentes a lo largo de las sesiones fue la implementación de actividades que incluyeran de alguna manera coordinación. Esto nos sirvió para evidenciar una mejora progresiva de la capacidad a lo largo de las sesiones.

Luego, esperábamos encontrarnos con la necesidad de trabajar alrededor de sus relaciones interpersonales, pero, dimos con un grupo que no nos dejó ver unas problemáticas sobre las que pudiéramos trabajar alrededor de cómo se relacionaban, en lo observado podíamos notar que tenían gran disposición para el trabajo en equipo e hicieron uso del espacio que tenían con nosotros para encontrarse con ellos, entre ellos y que pudieran reforzar las relaciones que ya tenían construidas, no era un grupo cargado con roces entre ellos (al menos no permitieron evidenciarlo), sin embargo, en la observación hubo partes que no fueron del todo claras y no se trataba propiamente del instrumento de recolección o lo evidente por su interacción, sino algo que iba más al ámbito de lo especulativo en tanto a los “detractores” del proyecto.

En este punto radicó una de las grandes dificultades en la ejecución, enfrentarnos a un grupo de trabajadores con unas labores que distaban de ser ligeras o “descansadas”, cada clase entre los participantes había alguien que no quería participar, pero no era un tema de todas las clases, en la mayoría de las intervenciones participaron todos, pero en las sesiones donde la capacidad física era la velocidad, alguien se quedaba sentado. Acá uno podría intuir que eran las personas de mayor edad, pero no es el caso, las personas mayores (arriba de los 60 años) participaron con gran entusiasmo en la medida de sus capacidades, entonces ¿quiénes no querían participar

de las actividades o por qué no querrían hacerlo? Intentamos en cada ocasión que esto se presentaba cuestionar las razones de este comportamiento, pero las respuestas no eran satisfactorias y tendían a ser evasivas.

No eran todos los casos, en ocasiones la respuesta era que poseían alguna condición que les impedía realizar las actividades, enfermedades, dolencias o condiciones diversas que les impedían una participación en las dinámicas, pero no perdiendo el interés, alentando a sus compañeros en las diferentes actividades, riendo y mostrándose interesados en lo que se hacía.

5.4 Conclusión:

A lo largo del desarrollo del proyecto, fue posible notar que, aunque la intervención tuvo una duración limitada, logró generar ciertos cambios importantes en la forma en que los trabajadores perciben y se relacionan con el ejercicio físico dentro del ámbito laboral. Esta experiencia mostró que, al ofrecer espacios bien organizados, adecuados al contexto y con acompañamiento, los empleados no solo participan activamente, sino que valoran mucho la oportunidad de moverse, compartir con sus compañeros y romper con la rutina diaria.

Los datos que se recolectaron respaldan esta observación. Se evidenció una mejora en cómo los participantes entienden el ejercicio físico y en cómo este puede ayudarles a manejar el estrés laboral y a mejorar sus relaciones interpersonales. Todo esto deja una base importante para que los trabajadores comiencen a ver el ejercicio como parte de un estilo de vida más saludable. Además, los resultados cualitativos confirmaron una participación alta, buena aceptación del programa y comentarios positivos sobre el impacto que tuvieron las sesiones.

En resumen, el proyecto logró cumplir su objetivo principal: ofrecer una alternativa práctica y bien recibida para promover hábitos saludables dentro del lugar de trabajo. Aunque este solo fue un primer paso, los resultados invitan a pensar en futuras intervenciones más largas y profundas, con el potencial de generar un cambio más duradero en los estilos de vida de los trabajadores. Esta experiencia demuestra que, con estrategias bien pensadas, el ejercicio físico puede ser mucho más que una actividad complementaria: puede convertirse en una herramienta poderosa para mejorar tanto el bienestar individual como la salud general dentro de las organizaciones.

6 Referencias

- Baeza, J. (6 de abril de 2016). *El desarrollo a escala humana*. <https://red.novagob.org/el-desarrollo-a-escala-humana/>
- Blair, S. N., & Connelly, J. C. (1996). How much physical activity should we do? The case for moderate amounts and intensities of physical activity. *Research quarterly for exercise and sport*, 67(2), 193–205. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8835998/>
- Cabrera, R. (18 de octubre de 2023). *Educación humanista como mejora de nuestra sociedad*. <https://www.rededuca.net/blog/educacion-y-docencia/educacion-humanista>
- Cámara de Comercio Colombo Americana. (25 de febrero de 2025). *¿Qué impacto tiene en las empresas la obesidad y el sobrepeso?* <https://amchamcolombia.co/noticias-afiliados/que-impacto-tiene-en-las-empresas-la-obesidad-y-el-sobrepeso/>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126–131. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3920711/>
- Castellanos Vega, R.P. & Cono Mejía, E.A. (2023). Efectos de la actividad física en la calidad de vida relacionada con la salud en personas mayores con diabetes mellitus. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (47), 859-865. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8719492>
- Consejo Colef. (23 de septiembre de 2019). *Los valores de la Educación Física por la UNESCO*. <https://www.consejo-colef.es/post/beactive-2019#:~:text=Las%20empresas%20deben%20ofrecer%20actividades,empleados%2C%20mejorando%20as%C3%AD%20la%20productividad>
- Cooper, K.H. (1970). *The New Aerobics (Fitness)*. Bantaman book. <https://es.scribd.com/document/341417347/Dr-Kenneth-Cooper-The-New-Aerobics-Fitness>

Defencarga.org. (2 de agosto de 2024). Preocupante: Colombia es el noveno país con mayor estrés laboral en la región. <https://www.defencarga.org.co/contenido-sis/preocupante-colombia-es-el-noveno-pa%C3%ADs-con-mayor-estr%C3%A9s-laboral-en-la-regi%C3%B3n#:~:text=Colombia%20se%20qued%C3%B3%20con%20el,afectaci%C3%B3n%20por%20la%20carga%20laboral>

Delgado Salazar, C., Mateus Aguilera, E., Rincón Bolívar, L., y Villamil Parra, W. (2019). Efectos del ejercicio físico sobre la depresión y la ansiedad. *Revista Colombiana de Rehabilitación*, 18(2), 128-145.
<https://revistas.ecr.edu.co/index.php/RCR/article/view/389>

Díaz Leal, B. & Pulgarín, M.R. (2009). *Elementos constitutivos de la Motricidad como dimensión humana* [Tesis de grado para aspirar al título de Magíster en Motricidad y Desarrollo Humano, Universidad de Antioquia].
<https://bibliotecadigital.udea.edu.co/server/api/core/bitstreams/ffe7b88a-f20a-4cff-bdad-fddd1ffa2282/content>

Franco Idárraga, S. M., Vásquez Gómez, A. C., Valencia Rico, C. L., Vidarte Claros, J. A., Castiblanco Arroyave, H. D. (2022). Barreras para el ejercicio físico en estudiantes universitarios de Manizales, Colombia: diferencias por programa académico. *Hacia La Promoción de La Salud*, 27(1), 129–142.
<https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/6756>

García, A. (1990). *Desarrollo humano informe 1990*. Tercer Mundo Editores. 1° edición.
<https://hdr.undp.org/system/files/documents/hdr1990escompletonostats.pdf>

Hu, M.X., Turner, D., Generaal., Bos, D., Ikram, M.K., Ikram, M. A., Cuijpers, P., Penninx, B.W.H. (2020). Intervenciones con ejercicios para la prevención de la depresión: una revisión sistemática de metanálisis. *BMC Public Health*, 20(1255), 1-11.

<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-09323-y#citeas>

Le Breton, D. (2004). El cuerpo: sus usos y representaciones en la modernidad. *Antropología del cuerpo y modernidad*, (41), 215-222.

<https://www.scielo.org.mx/pdf/conver/v13n41/v13n41a8.pdf>

Ley 1355 de 2009. por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención. 14 de octubre de 2009. D.O. No. 47502.

<https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1o14K9UJX7nUD5t9vuqzRVyyrFx2TCiOH>

Medline Plus. (s.f.). *Vida saludable*. Recuperado el 11 de mayo de 2025.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002393.htm#:~:text=Los%20buenos%20h%C3%A1bitos%20de%20salud,No%20fumar.>

Ministerio de Salud de Colombia. (11 de octubre de 2023). *Encuesta de Minsalud revela que el 66,3% de los colombianos declara haber enfrentado algún problema de salud mental*. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/66-porciento-de-colombianos-declara-haber-enfrentado-algun-problema-de-salud-mental.aspx>

Moreta Criollo, B. R. (2021). *La Actividad Física y la Obesidad* [Tesis de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Universidad Técnica de Ambato].

<https://repositorio.uta.edu.ec/items/4b962934-0ba8-46ae-acc9-d841b180c4ac>

Mota, E. (11 de noviembre de 2009). *La teoría educativa de Carl R. Rogers*.

<https://ineditviable.blogspot.com/2009/11/la-teoria-educativa-de-carl-r-rogers.html#:~:text=4.,necesarias%20para%20que%20se%20desarrolle.>

Niño Peña, J.E. & Solano Agudo, M. (2020). *Importancia de las Pausas Activas: Una Revisión Bibliográfica* [Trabajo de grado especialización en gerencia en riesgos laborales, seguridad y salud en el trabajo, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. <https://repository.uniminuto.edu/items/50a10e82-74b2-42ce-a7c7-9477fe25a090>

Organización Mundial de la Salud. (24 de diciembre de 2016). *Hábitos saludables, el propósito para el 2016*. <https://www.asivamosensalud.org/publicaciones/noticias-de-interes/habitos-saludables-el-proposito-para-el-2016#:~:text=Entre%20los%20h%C3%A1bitos%20saludables%20que%20menciona%20el,auditiva%20y%20prevenci%C3%B3n%20de%20consumo%20de%20tabaco.&text=Lavado%20de%20manos:%20seg%C3%BAn%20el%20Ministerio%20de,y%20efectiva%20que%20ayuda%20a%20prevenir%20enfermedades>.

Organización Mundial de la Salud. (26 de junio de 2024). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (26 de junio de 2024). *Cerca de 1800 millones de adultos corren riesgo de enfermar por falta de actividad física*. https://www.paho.org/es/noticias/26-6-2024-cerca-1800-millones-adultos-corren-riesgo-enfermar-por-falta-actividad-fisica?utm_source=chatgpt.com

Organización Mundial de la Salud. (2 de agosto de 2021). *Salud mental*. https://www.who.int/es/health-topics/mental-health#tab=tab_1

Organización Mundial de la Salud. (5 de enero de 2022). *El estrés laboral*. https://www1.funcionpublica.gov.co/preguntas-frecuentes/-/asset_publisher/sqxafjubsrEu/content/el-estres-laboral/28585938?_com_liferay_asset_publisher_web_portlet_AssetPublisherPortlet_INSTANCE_sqxafjubsrEu_assetEntryId=28747616&redirect=https%3A%2F%2Fww

w1.funcionpublica.gov.co%2Fpreguntas-frecuentes%2F-
%2Fasset_publisher%2FsqxafjubsrEu%2Fcontent%2Fel-estres-laboral%2F28585938

Parbelas, P. *Juegos, deporte y sociedades*. (2008). Léxico de praxeología motriz. Editorial Paidotribo.

[https://books.google.com.co/books/about/JUEGOS_DEPORTE_Y_SOCIEDADES_L
%C3%A9xico_de_p.html?hl=fr&id=vxDwXPRBnuoC&redir_esc=y](https://books.google.com.co/books/about/JUEGOS_DEPORTE_Y_SOCIEDADES_L%C3%A9xico_de_p.html?hl=fr&id=vxDwXPRBnuoC&redir_esc=y)

Pérez Córdoba, E.A., Estrada Contreras, O. Rivas Campoy, P. (2022). Adherencia al ejercicio físico y mejora en parámetros físicos y psicológicos en una persona mayor. Análisis de caso. *Información psicológica*, (124), 105-116.

<https://www.informaciopsicologica.info/revista/article/view/1946/1884>

Portafolio. (10 de junio de 2022). *Colombia, el país con más estrés laboral en América Latina*. <https://www.portafolio.co/economia/empleo/colombia-el-pais-con-mas-estres-laboral-en-america-latina-566778>

Ruiz Pérez, L.M. (1995). *Competencia Motriz: Elementos para Comprender el Aprendizaje Motor en Educación Física Escolar*. Gymnos Editorial S.L., Vol 1.

[https://books.google.com.co/books/about/Competencia_Motriz.html?id=K-
I3AAAACAAJ&redir_esc=y](https://books.google.com.co/books/about/Competencia_Motriz.html?id=K-I3AAAACAAJ&redir_esc=y)

Tamayo, J.J. (18 de agosto de 2019). *Boaventura de Sousa Santos: sociologías de ausencias y emergencias desde las epistemologías del Sur*. <https://zenodo.org/records/3370622>

Teixeira, PJ, Carraça, EV, Markland, D., Silva, M. N., Ryan, M.R. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 9(78), 2-30. <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-9-78#citeas>

Sérgio, M., Trigo, E., Genú, M., Toro, S. (2014). *Motricidad humana: una mirada retrospectiva*. Instituto Internacional del saber. 2º edición.

[https://books.google.com.co/books?id=PKvIBgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es
&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.co/books?id=PKvIBgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)

Villar, B. (15 de enero de 2025). *Aprendizaje Humanista: Carl Rogers y Abraham Maslow en la Educación*. https://liderazgo.space/aprendizaje-humanista/?utm_source

7 Anexos



Foto 1. Trabajo de aeróbicos y coordinación



Trabajo de fuerza y equilibrio

Foto 2.



Foto 3. trabajo de velocidad y reacción



Foto 4. Trabajo de velocidad



Foto 5. Trabajo de flexibilidad



Foto 6. Trabajo de coordinación



Foto 7. Trabajo en equipo



Foto 8. trabajo flexibilidad



Foto 9. trabajo velocidad en equipo



Foto 10. Trabajo de resistencia

Encuesta estrés laboral y relaciones personales

El estrés laboral es una reacción física y emocional que ocurre cuando las exigencias del trabajo superan la capacidad del trabajador para manejarlas.

alejandroossa9213@gmail.com [Switch account](#)



Not shared

Considera que actualmente experimenta estrés laboral?

- Sí
- No
- No sé

¿Has sentido que tu estado emocional afecta tu desempeño en el trabajo?

- Sí
- No

¿Has recurrido antes al ejercicio físico como estrategia para manejar el estrés o mejorar tu bienestar emocional?

- Sí
- No

¿Sientes que tienes una buena relación con tus compañeros de trabajo?

- Sí
- No

Encuesta 1. Conocimiento sobre estrés laboral.

¿QUÉ SABES?

Nombre: Valentina

Apellidos: Romero

Pregunta 1

¿Qué crees que es educarse físicamente?

Saber hacer actividades adecuadas para mis condiciones.

Pregunta 2

¿Cómo podrías educarte físicamente?

Realizando actividades físicas que me recomiende el médico.

Pregunta 3

¿Qué de lo que has hecho y experimentado es educarse físicamente?

Hacer ejercicios adecuados, comer balanceado, hidratarse, descansar.

Encuesta 2. Preconceptos 1

¿QUÉ SABES?

Nombre: Lizeth

Apellidos: Granada Gómez

Pregunta 1

¿Qué crees que es educarse físicamente?

Es desarrollar las capacidades físicas del cuerpo como hacer mucho deporte.

Pregunta 2

¿Cómo podrías educarte físicamente?

Realizando una rutina de ejercicios.

Pregunta 3

¿Qué de lo que has hecho y experimentado es educarse físicamente?

Correr, correr, montar bicicleta

Encuesta 2. preconceptos 2

Encuesta estrés laboral y relaciones personales

B *I* U ↻ ✕

El estrés laboral es una respuesta física y emocional negativa que ocurre cuando las exigencias del trabajo superan los recursos o capacidades del trabajador para afrontarlas, todo esto causado por diferentes factores tales como exceso de carga laboral, presión por cumplir metas, conflictos con compañeros o jefes, entre tantas otras.

según lo mencionado responda las siguientes preguntas:

¿Crees que el ejercicio que realizaste recientemente ha contribuido a reducir tu nivel de estrés laboral?

- Sí
- No
- Tal vez

¿Has notado una mejora en tu estado emocional desde que comenzaste a participar en las actividades de ejercicio físico?

- Sí
- No
- Tal vez

¿Consideras que el ejercicio físico y las actividades de juego cooperativo han contribuido a fortalecer tus relaciones con tus compañeros de trabajo?

- Sí
- No
- Tal vez

Encuesta 3. Estrés laboral y relaciones en el trabajo

EN CASA LO HARÉ TIPS SALUDABLES

¿Porqué deberías emplear tiempo valioso para ejercitarte, estirar e hidratarte?



01 ¿POR QUÉ?

Es importante primero resaltar que lo más importante es tu salud y teniendo en cuenta esto, si no mantienes tu cuerpo, el trabajo no funciona tan bien, así pues...

02 CUÁNDO DEBERÍAS HACERLO

El ejercicio debería hacer parte de nuestra vida diaria, sin embargo no todos los días tenemos el ánimo o el tiempo, así pues, dedicar entre 20 y 30 minutos al día si es posible, mejorará enormemente tu salud



03 QUÉ DEBERÍAS HACER

Debes ejercitarte (hacer deporte, jugar, correr, estirar, etc.), si es posible 3 o 4 veces a la semana dedicar un poco de tu día para activar tu cuerpo y metabolismo, comer bien, en horas adecuadas y descansar suficiente. recuerda mantenerte hidratado, toma agua regularmente, las gaseosas no son hidratantes, así que mejor evita tanto como sea posible (bueno toma una de vez en cuando).

04 ¿MEJORA ALGO?

Todo ejercicio físico bien programado y hecho con regularidad mejora nuestras condiciones de vida y lo que nosotros más queremos es que sus condiciones sean las más óptimas para que puedan desempeñar la labor que se propongan, entonces ¡Vamos a intentarlo!



05 ¿Y SI NO LO HAGO?

Siempre es preferible enfocarse en lo que se puede en lugar de lo que nos limita, sin embargo, mientras nos hacemos más grandes, nuestro cuerpo empieza a entumecerse y perder movilidad, terminando así en unas condiciones regulares de vida.

06 SIENDO ASÍ...

Queremos que nos recuerden y queremos acompañarlos, no estaremos, pero esto estará con ustedes para recordarles que hacer ejercicio físico una pequeña porción del día, podría cambiar drásticamente nuestro futuro. Siendo así ¡vamos a estirar, vamos a ejercitar!



www.unsitiogeniaLes

Infografía 1. Infografía entregada al final de la última intervención