

# **Motivando la necesidad de constituir hábitos de vida saludables**

Autores:

Nicolás Calderón Moreno

Juan Sebastián López Abril

Oswaldo Ramírez Chaguala

Sebastián Camilo Rincón Díaz



Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física – PC LEF

Bogotá, D. C, 2021

# **Motivando intrínsecamente la necesidad de constituir hábitos saludables**

Proyecto Curricular Particular para optar al título de Licenciados en Educación Física

Autores:

Nicolás Calderón Moreno

Juan Sebastián López Abril

Oswaldo Ramírez Chaguala

Sebastián Camilo Rincón Díaz

Tutora: Claudia Mallarino Flórez PhD

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física – PC LEF

Bogotá, D. C, 2021

## TABLA DE CONTENIDO

1. CONTEXTUALIZACION	4
1.1. Introducción	4
1.2. Problematización, descripción de la realidad:	4
1.3. Referentes Teóricos:	7
1.3.1. Motivación	7
1.3.1.1. Motivación intrínseca	8
1.3.1.2. Motivación extrínseca	9
1.3.2. Necesidad	9
1.3.3. Salud	10
1.3.4. Vida sana	11
1.3.5. Hábitos saludables	11
1.3.5.1. Actividad física	12
1.3.5.2. Nutrición	12
1.3.5.3. Descanso	13
1.3.6. Calidad de vida	13
1.4. Estado del arte	14
1.5. Marco normativo:	25
1.6. Pertinencia de la disciplina de la Educación Física para el desarrollo de la propuesta	27
2. PERSPECTIVA EDUCATIVA	29
2.1. ¿Qué? ¿Por qué? ¿Para qué? / Propósito de formación	29
2.2. Postura Humanística:	29
2.3. Postura disciplinar	32
2.4. Postura Pedagógica	34
2.5. Relaciones entre las posturas humanística, pedagógica y disciplinar:	37
3. DISEÑO CURRICULAR	38
3.1 Información del curso	38
3.2 Caracterización de la institución / población objetivo	38
3.3 Justificación:	39

3.4 Diseño curricular	40
3.5 Metodología	43
3.5.1 Estrategia metodológica	43
3.5.2 Estrategias didácticas	43
3.6 Evaluación	43
3.6.1 Instrumentos de evaluación	43
3.6.1.1 Prueba diagnóstica PD	43
3.6.1.2 RM: Repetición Máxima	44
3.6.1.3 Portafolio	44
3.6.1.4 S.M.A.R.T.	44
3.7 Formato de planeación / Planilla de clase	46
4. IMPLEMENTACIÓN PILOTO Y ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA	47
4.1. Implementación piloto	47
4.2. Análisis de la experiencia	47
5. ANÁLISIS FINAL Y PROYECCIÓN DE LA PROPUESTA	61
ANEXOS:	64
Bibliografía:	66

#### **LISTA DE ANEXOS:**

Anexo A. Prueba diagnostica .....	64
Anexo B. Planilla de clase.....	65

#### **LISTA DE TABLAS:**

Tabla 1. Estado del Arte.....	15
Tabla 2. Diseño Curricular .....	40
Tabla 3. Rubrica S.M.A.R.T.....	45

#### **LISTA DE DIAGRAMAS:**

Diagrama 1. Cartografía Perspectiva educativa.....	37
--	----



## **1. CONTEXTUALIZACION**

### **1.1. Introducción**

El Proyecto Curricular Particular que se presenta a continuación tiene como objetivo realizar una investigación participativa con el fin de incentivar la motivación intrínseca hacia la necesidad de constituir hábitos saludables a personas que son consideradas sedentarias, debido a que esta problemática hoy en día se ve reflejada en un gran porcentaje de la población y si no se aborda de forma oportuna puede conllevar a adquirir enfermedades que incrementan las probabilidades de morir prematuramente, el trabajo se pensó con el fin de que las personas que sean abordadas sean motivadas a tener una mejor calidad de vida desde la salud, disminuyendo su problemática y a su vez el abandono de la práctica de actividad física desde la conceptualización complementaria en temas de nutrición y descanso mediante una metodología basada en el modelo dialogante de Julián de Zubiria que busca interestructurar el rol docente, el rol del estudiante y la construcción del conocimiento.

### **1.2. Problematización, descripción de la realidad:**

La palabra sedentarismo proviene de la raíz etimológica “sedentarius” que significa estar sentado o tener poco movimiento, y tiene relación con la condición humana histórica de pasar de ser nómada a establecerse en un solo sitio, por lo tanto, este término hace referencia a la falta de movimiento (Cenarruzabeitia, Hernández & Martínez-González, 2003). Esto da pie a pensar que el ser humano se desarrolla cada día más a partir de la solución de problemas usando herramientas que le ofrecen la facilidad de hacer las cosas sin moverse o haciéndolo de forma mínima.

Dentro de la propuesta que se está construyendo se resalta un estilo de vida como el sedentarismo el cual resulta siendo una problemática que dentro de las últimas décadas se ha ido incrementando en la población mundial y es que llevar un estilo de vida sedentaria, es perjudicial para la salud, ya que una persona inactiva físicamente puede empeorar su

salud gradualmente o desarrollar con el tiempo enfermedades. Este proyecto busca investigar las razones por las cuales las personas llegan a este tipo de conductas y cómo pueden afrontar esta problemática que se ha ido saliendo de las manos. Dentro del contexto en el cual nos movemos como educadores físicos vemos que esta problemática no es tan lejana, ya que verdaderamente la sociedad se está viendo seriamente afectada.

El incremento de la población sedentaria y las consecuencias de esto son preocupantes, ya que el sedentarismo está empezando a entrar en una frecuente causa de mortalidad, esto debido principalmente a los motivos por los cuales se generan estos hábitos, por lo tanto, al tener tanta comodidad al realizar prácticas sedentarias, puede que la mente deje de prestarle atención a los posibles riesgos o causa de la degeneración de nuestro estado físico y, por consiguiente, del deterioro de la salud.

Esta problemática aumenta el riesgo de morbilidad que generan enfermedades crónicas como hipertensión arterial, síndrome metabólico, diabetes, problemas cardiovasculares, que se agudizan con la poca actividad física y que pueden llevar a la muerte. Un estudio realizado en Colombia demuestra que los datos sobre sedentarismo son similares a los hallados en los demás países, es así como el estudio nacional de factores de riesgo de enfermedades crónicas encontró que el 52 % de la población no ejecuta actividad física; el 35 % la realiza una vez a la semana, y solo el 21,2 % lo hace alrededor de tres veces a la semana. En Bogotá se reportan datos como los siguientes: 20 % de los adolescentes es sedentario, 50 % irregularmente activo, 19 % regularmente activo y 9.8 % activo (Claros, Álvarez, Sánchez, 2012).

Dentro de dichos factores de riesgo se pueden definir patologías como el síndrome metabólico que es el conjunto de varias patologías asociadas a factores genéticos, presente en algunos estilos de vida, o, determinadas por la alimentación y la actividad física como la tensión arterial, los triglicéridos altos, HDL alto, obesidad central y micro albumina, asociadas a los sustratos metabólicos de los lípidos (Rodríguez, Sánchez y Martínez, 2002)

La diabetes puede ser un síndrome metabólico ya que es una patología directamente relacionada con el metabolismo de los carbohidratos, según Conget (2002) “es una alteración metabólica caracterizada por la presencia de hiperglucemia crónica que se acompaña, en mayor o menor medida, de alteraciones en el metabolismo de los hidratos de

carbono” (p.528) es decir que el factor de riesgo que se debe tener en cuenta con esta enfermedad está principalmente relacionado con la nutrición.

Por otro lado, las enfermedades cardiovasculares son trastornos o deficiencias en la funcionalidad del sistema circulatorio el cual se encarga de bombear sangre a todas las partes del cuerpo y está conformado por corazón, sangre, vasos sanguíneos, arterias y venas que ayudan al transporte de oxígeno y desechos (CO<sub>2</sub>) (Storad, 2006). Son estas entonces, las enfermedades relacionadas con factores de riesgo que impiden una buena circulación de la sangre.

La presión arterial, es una de las enfermedades cardiovasculares más conocidas dentro de la población sedentaria, según Tagle (2018) “La PA corresponde a la tensión en la pared que genera la sangre dentro de las arterias, y está determinada por el producto de dos factores: el débito cardíaco y la resistencia periférica total” (p.13), esto conlleva a un mayor esfuerzo del corazón que podría repercutir con el tiempo en un infarto o un paro cardíaco debido a la inflamación arterial.

Otra patología parecida, que es provocada por factores inflamatorios es el asma ya que según De la Rubia y Sánchez (2012) “El asma es un proceso inflamatorio crónico que condiciona la resistencia al flujo aéreo de las vías respiratorias. Intervienen varios tipos de células inflamatorias y múltiples mediadores que producen los mecanismos fisiopatológicos característicos de inflamación” (p8.1), es decir esta enfermedad influye bastante en los procesos de oxigenación del cuerpo, los cuales son de suma importancia para la generación de energía por oxidación para las diferentes actividades físicas que se recomendaran a la persona sedentaria.

Leiva, Martínez, Cristi-Montero, Salas, Ramírez, Díaz, Aguilar y Celis (2017) exponen el sedentarismo como “actividades asociadas a un gasto energético < 1,5 METs (MET = equivalente metabólico basal; 1 MET = ~3,5 mlO<sub>2</sub> /kg/min) e incluye actividades como estar sentado, ver televisión, conducir, entre otras. A nivel global, se estima que entre 55% y 70% de las actividades que se realizan diariamente (sin considerar el tiempo destinado a dormir) son de tipo sedentarias” (p.459), es a partir de esto, que se entiende como las diferentes prácticas de bajo gasto calórico se hacen más comunes en el diario vivir, convirtiéndose en hábitos.

Los hábitos sedentarios van en crecimiento, ya que, en el caso de la infancia, se cambian los juegos tradicionales que requerían de una actividad física moderada, por los juegos que están al alcance de la mano y que no requieren mayor esfuerzo. Esto también se puede ejemplificar en un rango de edad más adulto, como el hecho de que antes tener acceso a un vehículo no era tan sencillo, lo que obligaba a las personas a desplazarse caminando o en bicicleta, ahora con tantas opciones para movilizarse, cada vez es menor la frecuencia con la que nos desplazamos utilizando nuestra propia energía o la de un objeto que permita generar una actividad física saludable.

### **1.3. Referentes Teóricos:**

#### **1.3.1. Motivación**

La motivación es aquella razón por la que el hombre toma una decisión y genera una acción o conducta, según Reeve (2010) es “da energía y dirección a la conducta. Es algún motivo lo que da energía al atleta y es algún motivo el que dirige el comportamiento del alumno hacia una meta particular en lugar de hacia otra” (p.6), es decir, la motivación es por lo que una persona se mueve en pro de alcanzar una meta.

El ser humano se condiciona según el contexto pero a partir de la experiencia genera diferentes metas o necesidades que pueden provocar un estímulo sobre el individuo que lo motive a realizar una acción, es decir, la necesidad de mejorar el estilo de vida genera una motivación de cambio a partir de una jerarquía de necesidades, según Maslow citado en Turienzo (2016) “la jerarquía sigue un camino que debe completarse para llegar a la felicidad, y la búsqueda de los elementos deseados será la generadora de la motivación” (p.25), en el caso de la población sedentaria se debe generar la necesidad de un cambio de hábitos para motivar a una vida saludable.

Dicha meta está condicionada por el valor que una persona le da a determinado comportamiento según lo que va a conseguir según la teoría de Vroom analizada por Marrugo y Pérez (2012) “el valor como la satisfacción anticipada que una persona tiene hacia un estímulo particular del entorno, es decir que un estímulo tiene un valor positivo cuando la persona prefiere conseguirlo a no conseguirlo” (p.17). Con esto, se entiende el sentido del nombre de la teoría, siendo una motivación que se mueve por expectativas, es

decir que según lo que espera conseguir y el valor subjetivo que tiene una persona de un comportamiento va a estar en mayor o menor medida motivado.

Hay muchas metodologías hoy en día que se pueden usar para identificar las formas en las que se puede motivar a una persona, los comportamientos o expectativas que tienen los individuos se pueden caracterizar de formas que puedan comprender la motivación de una forma sencilla, Steffens y Cadiat (2016) definen la metodología S.M.A.R.T como “un objetivo que debe responder a cinco características para validar su pertinencia. Tiene que ser específico, medible, asignable, realista y temporalmente definido” (p.5). Con esto, las personas pueden planificar de una forma sencilla las expectativas que quieren alcanzar y planear de una mejor manera los comportamientos que deben realizar para llegar a cumplir los objetivos motivados.

Dentro del contexto en el que se está interviniendo existen diferentes formas en las que las personas encuentran el rumbo para iniciar o continuar con el proceso que se quiere llevar a cabo, estas formas son determinadas por factores ya sea internos o externos, que a lo largo del proceso irán dictaminando las distintas decisiones que la población llegue a tomar, por ende es necesario entrar a conocer cuáles son estos factores que alteran tan drásticamente el rumbo del proceso de la población.

#### **1.3.1.1. Motivación intrínseca**

Se puede definir como la motivación que está dentro de lo que dictamina el rumbo de las decisiones que la población tome a partir de lo que quiere para lograr una satisfacción propia, ya sea consiguiendo un logro, meta, o experimentar algún tipo de sensación nueva, ya que sin importar si el resultado se da o no, lo que lleva a tomar las distintas decisiones en el camino hacia lo que se busca es una motivación interna en la que busca solo la satisfacción personal dejando fuera de importancia su entorno externo.

Este tipo de motivación está inmersa en diferentes métodos de conseguir algún tipo de satisfacción personal, como muestra Banda (2017) que “comprende la medición multidimensional de la motivación intrínseca con variables como: la motivación intrínseca hacia el conocimiento, hacia el logro, hacia las experiencias” (pg. 79), dando así muestra de

que la motivación intrínseca está dentro de una variabilidad de caminos que conlleven hacia algún tipo de placer por el hecho de ejecutar una determinada acción.

### **1.3.1.2. Motivación extrínseca**

Dentro de lo que se concibe en este tipo de motivación es que principalmente se dictamina por el hecho de que haya algún tipo de intervención externa, siendo independiente de la motivación por satisfacción personal vista en la motivación intrínseca. Lo que se muestra dentro de lo dicho por Banda en (2017) es que “la motivación extrínseca es un constructo multidimensional en el que se participa en una actividad para conseguir recompensas” (pg.80) dando por hecho que las metas finales dentro de las acciones realizadas gracias a esta motivación son del tipo externo, ya que los factores por los que el individuo realiza diferentes formas de conducta es para llevar a cabo una acción que le dé paso una recompensa o que evite un castigo, también se pueden considerar implicadas las acciones realizadas en base a la necesidad o importancia que el individuo dictamine.

### **1.3.2. Necesidad**

La necesidad es una circunstancia o eje motivador que condiciona a un individuo para que este busque conservar su vida, se desarrolle, crezca e incentive su propio bienestar, es a partir de una necesidad que la persona toma decisiones y ejecuta acciones con el principal objetivo de conservar el beneficio de su propia vida. Esta condición genera deseos y afanes que motivan la conducta o el comportamiento de un individuo ya sea por razones fisiológicas, psicológicas o sociales en la búsqueda de mejorar el ambiente en el que crece y se desarrolla como premisas de la motivación. (Reeve, 2010)

La voluntad del individuo busca el desarrollo de su ser en un entorno estable y lo conducen a tomar cierto comportamiento, según Reeve (2010) “Las necesidades corporales, las pasiones, los placeres y los dolores creaban impulsos a la acción, pero éstos sólo excitaban a la voluntad” es entonces, que se puede decir que a partir de la necesidad, las personas toman el impulso de hacer o no hacer algo, todo dependiendo de cuanto placer o beneficio pueda traer el realizar dicha acción, dentro de este proyecto se busca motivar por

medio de la salud como la necesidad a la que se quiere llegar en beneficio de generar así una vida sana.

### **1.3.3. Salud**

Se habla de la salud como un campo que está compuesto por varios elementos como son la biología humana, el medio ambiente y el estilo de vida. Desde la biología humana, la salud se enmarca en los factores constituyentes de lo orgánico y de lo psíquico, dependientes de lo congénito y vinculados con la funcionalidad de cada uno de los sistemas del ser humano, y es por la complejidad individual de cada persona o por sus falencias según el medio ambiente en el que se desarrolla, que se está expuesto a una amplia gama de factores externos incontrolables que influyen sobre el cuerpo y su salud (Terris, 1996)

Uno de los factores influyentes tiene que ver con lo psicológico, o, con la nutrición emocional que según Segura (2020) amerita “Valorar los estudios que muestran las asociaciones entre la salud mental y la ingesta dietética y estudiar que nutrientes pueden cursar como elementos preventivos e intervenir en la recuperación emocional” (p.6). La estabilidad emocional es un factor importante para motivar el cambio de hábitos dentro del ser humano ya que su subjetividad lo condiciona a tomar decisiones para su vida.

Por otro lado, el entorno social es otro gran influyente a la hora de alimentar el cuerpo con buenas experiencias y encaminarlo a una vida saludable, según Suarez y Serra (2009) “la participación comunitaria forma parte gradualmente del discurso contemporáneo de los movimientos sociales en materia de salud, adquiriendo la denominación de participación social” (p.795), lo que sugiere tener en cuenta cómo el ser humano se nutre de experiencias a partir del otro y cómo estas experiencias son las que se hacen acreedoras del cambio saludable que se espera de las personas.

Las decisiones que el ser humano toma a lo largo de su vida inciden en su salud y determinan su estilo de vida. Según Terris (1996) “las malas decisiones y los hábitos personales perjudiciales conllevan riesgos que se originan en el propio individuo. Cuando esos riesgos tienen como consecuencia la enfermedad o la muerte, se puede afirmar que el estilo de vida de la víctima contribuyó a ellas” (p.4), siendo este el resultado de la relación entre la biología humana y la determinación con la que cada uno de nosotros afronta la

variabilidad del medio ambiente exponiendo al cuerpo a diferentes riesgos o cuidados según la decisión que se tome.

#### **1.3.4. Vida sana**

La vida sana, la vida saludable o el estilo de vida relacionado con la salud es la condición humana que recoge los comportamientos o las decisiones que toma un individuo en pro de su salud. Este último término puede dar una perspectiva de lo que significan los otros dos, pues la vida sana o saludable es el resultado del estilo de vida que tiene una persona en favor de disminuir los riesgos para su salud. El no consumo de sustancias nocivas, por ejemplo, o el aumento de las prácticas saludables, la práctica de ejercicio físico, pueden llevar a una serie de hábitos saludables y encaminar la vida a ese estado deseable (Castillo, 2000)

Estos distintos factores que las personas deciden adoptar en pro de su salud con la meta de llegar a la vida sana son los que dentro de este proyecto se quiere que las personas sin necesidad de un factor externo estén motivadas para conseguirlos, ya que el estar motivado para conseguir una vida sana también hace parte de una buena salud mental, que es fundamental para tener un verdadero progreso en su búsqueda de una vida sana.

#### **1.3.5. Hábitos saludables**

Los hábitos son acciones que se emplean en el diario vivir, actividades que se caracterizan y se vuelven una rutina en la vida, Aspe y López citados en Bohórquez (2012) explican que “Son disposiciones estables que la persona adquiere en la medida en que va ejerciendo su libertad, solo el ser humano es capaz de adquirir hábitos” (p.22). Es entonces una característica única del ser humano adoptar este tipo de conductas como mantenerse en constante movimiento. El sujeto por lo tanto es consciente y tiene la libertad de escoger qué tipo de hábitos pueden llegar a ser los mejores en pro de su calidad de vida.

Es decir, que las conductas que debe tener un ser humano para mejorar su salud deben ser elegidas y puestas en práctica por el mismo. De la cruz citado en Navarrete (2020) menciona hábitos como “una alimentación equilibrada, una rutina de realizar ejercicio físico frecuente, con descansos y esfuerzos adecuados” (p.44), etc. Cada hábito

tiene unas características propias que cada individuo debe cumplir según su naturaleza particular.

Así mismo, se puede llegar a resultados saludables manteniendo dichos hábitos, pues siguiendo a Sanmiguel (2021) “la adopción de hábitos saludables tales como la alimentación, actividad física y los tiempos de descanso pueden prevenir enfermedades” (p.7). Teniendo esto como referencia nos proponemos, como educadores físicos, mitigar el sedentarismo, y es el propósito de nuestra investigación vincular la actividad física con la formación de hábitos de alimentación y descanso adecuado, en la intención de crear escenarios que motiven la asunción de prácticas saludables.

#### **1.3.5.1. Actividad física**

La actividad física es un hábito de suma importancia ya que desarrolla capacidades y ayuda a mantener un estado óptimo de salud si es aplicada de buena manera, según Jurado (2017) explica como “La inactividad física mantenida en el tiempo constituye un factor de riesgo notable, sobre todo, en lo que se refiere a problemas cardiovasculares” (p.134), dichas patologías están relacionadas no sólo con lo físico, sino también con lo nutricional.

Se entiende que la Actividad Física comprende numerosas actividades, ya sea el caminar, montar en bicicleta, escalar o también el simple hecho de escribir, pero dentro de lo que se busca trabajar en este proyecto se le da mayor relevancia a las actividades que por medio de una adecuada y constante realización puedan brindar beneficios a la salud y un aporte al objetivo de conseguir una vida sana.

#### **1.3.5.2. Nutrición**

La nutrición como hábito saludable se debe tener en cuenta como cofactor para lograr el estilo de vida al que se quiere llegar. Según Karlen, Masino, Fortino y Martinelli (2011) “Las alteraciones del estado nutricional, refiriéndonos fundamentalmente a la desnutrición, producen un deterioro de las funciones del organismo” (p.135), lo que sugiere que la ausencia de una alimentación de características saludables podría afectar de manera negativa el buen estilo de vida, afectando así el progreso hacia lo que se espera que logren

las personas que sería la vida sana, ya que sin una adecuada nutrición se obstaculizan los otros hábitos saludables que la persona esté intentando adaptar.

Se resalta que según Belén Otero “El organismo requiere una cantidad óptima de cada uno de los nutrimentos indispensables, si recibe más va a tener una posible toxicidad, y si recibe menos una deficiencia.” (p.135) por lo cual se entiende que no solo basta con contar tener una nutrición balanceada, sino que también se debe plantar el tener una nutrición personalizada según la persona y la meta a la que esta quiera llegar, ya que de esto dependerá que tipo de dieta será la más adecuada para lograrla sin generar afectaciones a su salud.

### **1.3.5.3. Descanso**

Además del sueño como otro cofactor importante y necesario para el ser humano y su buen estado de salud, Maraver (2019) agrega: “un buen descanso y un sueño reparador son necesidades básicas del ser humano, indispensables para disfrutar de un buen estado de salud” (p.24), por lo que debe ser tenido en cuenta dentro de la investigación para constituir el estilo de vida saludable al que queremos llegar.

El cumplimiento de los tres hábitos saludables como son la actividad física, la nutrición y el sueño, van a generar bienestar en la vida de la persona, y van a complementar otras dimensiones de la salud de las personas como la social y la psicológica, según se expuso arriba, mejorando la calidad de vida de estas.

### **1.3.6. Calidad de vida**

Una persona puede decir que tiene calidad de vida cuando siente que tiene la posibilidad de suplir sus necesidades ya que este concepto es un estado subjetivo, o así lo exponen autores como Velarde y Ávila (2002): “la calidad de vida consiste en la sensación de bienestar que puede ser experimentada por las personas y que representa la suma de sensaciones subjetivas y personales” (p.348). La calidad de vida, entonces, es una condición que puede variar dependiendo del contexto, la persona, el lugar, la hora, etc. Es así como, una persona sedentaria, que se siente “bien” puede decir que tiene calidad de vida, pero desde el punto de vista de la salud y de una valoración médica, podría no ser así, considerando que este término es la suma de muchas circunstancias fisiológicas, sociales y

psicológicas que se codeterminan, de tal manera, que, no todo el mundo puede, aun sintiéndose bien, afirmar que tiene calidad de vida. Es nuestra intención trabajar este aspecto en el diálogo argumentado e ilustrativo con las personas que nos van a acompañar en este proyecto.

#### **1.4. Estado del arte**

Este estado del arte tiene como objetivo dar una perspectiva amplia de investigaciones anteriores de diferentes autores, locales, nacionales e internacionales, que abordaron el tema del sedentarismo como problemática de investigación dando diferentes soluciones y resultados en cada una de ellas.

**Tabla 1. Estado del Arte**

Clasificación	Título, año y autor	Resumen	Aporte investigativo
Trabajo de grado (local)	Casas, P. K. & Castaño, A. (2018). Prevención del sedentarismo como un principio de la Educación Física.	Con carácter exploratorio, este proyecto se dirige a ver la viabilidad en aplicar la actividad física por medio de los juegos formando en los sujetos la corresponsabilidad respecto a su salud, desde la perspectiva de la prevención del sedentarismo. “Soy y tengo un solo cuerpo para toda mi vida” es la premisa que guía este proyecto curricular particular, por lo tanto, en este proyecto se forma a los sujetos en sus dimensiones biológica, cognitiva y axiológica desde la educación física, buscando cumplir el ideal de hombre planteado en el objetivo de aporte a la formación.	En este proyecto se puede evidenciar como el juego si permite dar un mejoramiento en la mayoría de los participantes previniendo el sedentarismo por medio del juego, desarrollando varias de sus capacidades físicas.

<p>Trabajo de grado (Nacional)</p>	<p>Daza, M. H. (2017). Propuesta pedagógica diseñada a partir de los juegos tradicionales para la práctica de actividad física, encaminada hacia la disminución significativa de los niveles de sedentarismo y mejora de la percepción de calidad de vida, en los habitantes adultos del sector urbano en el municipio de Macanal Boyacá.</p>	<p>Lo que se busca en la propuesta y aplicación de la misma, es disminuir los niveles de sedentarismo y mejorar la percepción de la calidad de vida, de igual manera está diseñada a partir de variantes, es decir, al momento de desarrollar un juego tradicional por ejemplo el tejo, que es el mayor practicado en el municipio, se estipula un circuito donde se trabajan los diferentes sistemas corporales desde el cardio, fortalecimiento muscular, motricidad y coordinación, todo esto con elementos didácticos y deportivos como: aros, conos, lasos entre otros, siendo una herramienta para el desarrollo de la práctica física trayendo consigo diferentes beneficios a nivel de la salud, lo social y cultural.</p>	<p>Busca la disminución de los niveles del sedentarismo por medio de didácticas enfocadas al juego tradicional y la mejora de la calidad de vida.</p>
------------------------------------	---	--	---

<p>Trabajo de grado (Local)</p>	<p>Cadena, D. A., et al. (2014). La actividad física dirigida como medio para disminuir el sedentarismo.</p>	<p>la actividad física dirigida es una alternativa la cual mitiga factores de sedentarismo y de problemáticas socialmente relevantes, permitiendo aportar, de manera significativa, a los apropiados procesos de desarrollo humano los cuales se verán expuestos en la perspectiva educativa de este proyecto, de esta forma las personas que se vean inmersas en la ejecución del mismo, potencien sus concepciones respecto a su cuerpo, su importancia y su complejidad, propiciando un cambio individual que repercuta en su entorno familiar y con ello social.</p>	<p>Este PCP nos muestra como desde una modalidad informal se pueden obtener resultados positivos desde las diferentes dimensiones que aborda la Educación Física.</p>
---------------------------------	--	--	---

<p>Trabajo de grado (local)</p>	<p>Gutiérrez, J. C. (2022). La actividad física, "hábito de vida saludable, su importancia en el desarrollo cerebral"</p>	<p>La actividad física, ejecutada por los músculos esqueléticos y concebida como aquella que se realiza en un espacio y tiempo determinado, genera un gasto energético y activación del metabolismo y de muchas otras funciones corporales como la oxigenación, la excreción de sustancias nocivas a través del sudor, la activación de la concentración, con la ejecución de diversos movimientos y actividades bajo especificaciones claras y determinada precisión. Así mismo, genera hormonas benéficas que contribuyen a mejores estados anímicos, actitudes que fortalecen auto conceptos positivos en cada etapa del desarrollo humano. En la actualidad, y tras casi dos años de confinamiento, esta ha sido reemplazada por extensas jornadas laborales o académicas frente a dispositivos y herramientas tecnológicas, donde el movimiento ha quedado limitado a lo manual y visual debido a los períodos prolongados en el desarrollo de las actividades obligatorias mencionadas.</p>	<p>A partir de esta tesis se puede entender la actividad física como un elemento vital de la salud del ser humano desde su valor preventivo en la aparición de patologías propias del sedentarismo como el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas, definiendo tiempos organizados y asignados para el movimiento corporal desde actividades acordes a su edad motivándolo a una vida sana que repercute en procesos mentales sanos que promueven el aprendizaje general.</p>
---------------------------------	---	---	--

<p>Trabajo de grado (nacional) Univalle</p>	<p>Palacios, D. A. (2018). Hábitos de vida saludable, percepción e incidencia en la cotidianidad familiar y social de tres asistentes habituales a las clases de Zumba Fitness, realizadas en el Municipio de Santander de Quilichao, Cauca</p>	<p>Los hábitos de vida saludables ocupan un papel fundamental en la vida de las personas, y dependiendo de los conocimientos, habilidades y actitudes que la persona posea sobre el tema, le permitirá desarrollar unos comportamientos sanos. De esta manera, la formación y adquisición de hábitos y conductas pueden influir en el estado de salud presente y futuro de una persona. El presente trabajo investigativo pretende describir las percepciones sobre hábitos saludables y su incidencia en la cotidianidad familiar y social, de tres asistentes habituales a las clases de zumba fitness, para lo cual se indagaron aspectos concernientes tanto de las rutinas diarias, como los significados que construyen las participantes acerca de los hábitos saludables y elementos fundamentales de la cotidianidad dentro del entorno familiar y social, los cuales proporcionaron información valiosa para la obtención de los resultados. En este sentido, se considera que estas prácticas son relevantes en todos los ámbitos de la vida de la persona como el psicológico, el emocional</p>	<p>Desde esta investigación se puede evidenciar como los estilos de vida son influidos por la educación recibida desde el ambiente físico y social en la que cada persona se desarrolla, mayormente dentro del contexto familiar. Y es a partir de los estilos de vida que tiene cada persona que condiciona su salud, la adopción de hábitos saludables le ayudará a tener un mejor estado de bienestar físico y psicológico que lo conducirán a una mejor calidad de vida.</p>
---	---	---	--

		y el social, convirtiéndose en una conducta importante dentro de su proceso de desarrollo personal.	
Trabajo de grado (nacional) UDEA	Durango F, J.; Toro E, M. (2017) Relación entre el rendimiento cognitivo y la actividad física y deporte: revisión temática	La relación que se establece entre el hábito de practicar actividad física y la salud ha alcanzado un gran crecimiento. En las últimas décadas ha sido recolectada gran cantidad de información que demuestra el provechoso impacto que tiene la actividad física y el deporte en la salud mental y física, por lo que es necesario establecer un modelo que dé cuenta de la relación que existe entre el rendimiento cognitivo y la actividad física y deporte, incluyendo las variables que están involucradas en la relación mencionada. Esta revisión temática pretende identificar cuáles son las asociaciones reportadas en la literatura científica entre la realización de actividad física y deporte y el rendimiento cognitivo y presenta un modelo gráfico que muestra la relación bidireccional que existe entre el rendimiento cognitivo y la actividad física y el deporte, además que sustenta bajo una revisión de antecedentes, las variables psicológicas y neuropsicológicas que afectan	Esta investigación muestra como los efectos de la actividad física repercuten en procesos psicológicos conductuales de un individuo, y como por medio de actividades físicas pueden favorecer la salud y mejorar la calidad de vida.

		positivamente el rendimiento cognitivo. Las principales limitaciones se encuentran en el vacío teórico evidenciado por tratarse de un tema reciente y la profundización de la revisión por el tiempo de realización.	
Trabajo de grado (internacional) Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir	Munera P, A. (2020). Motivación a la práctica de actividad física en alumnos de 4º de ESO en situación de confinamiento mediante las redes sociales	Las redes sociales han evolucionado a lo largo de las últimas décadas pasando a formar parte del día a día en la sociedad como un medio de comunicación más al nivel de la televisión o la radio. Actualmente, estamos viviendo una situación excepcional debido a una pandemia global que nos ha obligado a vivir confinados durante unos meses y debemos aprovechar los recursos que nos proporciona el avance de la tecnología para poder normalizar la situación al máximo posible. Mediante este trabajo se pretende dar solución al sedentarismo que pueden llegar a sufrir los jóvenes en esta situación mediante una propuesta didáctica mediante la metodología “flipped classroom” orientada a 4º de la ESO basada en la motivación a la práctica de actividad física mediante el uso de las redes sociales. Además, se propone una guía de utilización de la red social “Twitter”	En este artículo se evidencian las consecuencias del confinamiento por Covid-19 y las consecuencias como el sedentarismo que esta problemática dejó, es por medio de herramientas llamativas para la población que la investigadora generó curiosas y gusto por la actividad física desde la participación de cada individuo.

		<p>con el fin de sacar su máximo partido en cualquier ámbito profesional. Por último, se hace una reflexión en torno a las conclusiones obtenidas valorando la consecución de los objetivos planteados, aspectos a mejorar y líneas de investigación futuras.</p>	
<p>Trabajo de grado (internacional) Universidad Autónoma de Madrid</p>	<p>Bores S, M. (2021). Fomento de hábitos de vida saludable en pacientes con sobrepeso y obesidad</p>	<p>La obesidad es considerada como una enfermedad crónica con gran prevalencia a nivel mundial y con tendencia creciente tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo. Además, es una enfermedad multifactorial y multicausal en la que se combinan factores ambientales, genéticos y conductuales y la cual está asociada a un gran número de comorbilidades. Es un severo problema de salud pública a nivel internacional y se considera uno de los retos más complicados de abordar en el siglo XXI. A pesar de ser multifactorial y multicausal, es aceptado por las organizaciones de salud que la causa principal es con motivo de unos malos hábitos alimenticios, sedentarismo e inactividad física. Desde Atención Primaria son los hábitos de vida saludable los que se deben trabajar para la intervención del</p>	<p>Se encontró como el abordaje de esta problemática no solo ayuda a mejorar las condiciones de salud sino las habilidades humanas como la comunicación, el autocuidado, el cambio de comportamientos y la disposición a mejorar a partir del problema de salud y la constitución de hábitos perdurables en la vida de la persona</p>

		<p>sobrepeso y la obesidad a través de la Educación para la Salud, una herramienta que nos permitirá modificar conocimientos y conductas a través del aprendizaje significativo. Por consiguiente, el objetivo de este trabajo es desarrollar un proyecto de educación para la salud en el Centro de Salud Valdelasfuentes junto con apoyo de la Ciudad Deportiva de Valdelasfuentes, con el fin de fomentar hábitos alimentarios y de actividad física para mejorar la capacidad de autocuidado y calidad de vida en personas adultas parecientes de sobrepeso y obesidad y conseguir así también disminuir la carga de enfermedad.</p>	
--	--	--	--

<p>Trabajo de grado (internacional) Universitat de Lleida</p>	<p>Almenta Porcel, Vanesa. (2014). Programa de intervención para adultos sedentarios con sobrepeso basado en hábitos saludables: dieta mediterránea y actividad física.</p>	<p>Las principales causas de la obesidad y el sobrepeso son el sedentarismo y la alimentación inadecuada, provocando problemas de elevada magnitud y con graves repercusiones en el estado de salud. Con esta intervención mi intención es proteger la salud de este grupo de personas proporcionándoles bienestar mediante la promoción de conductas saludables, a través de dieta y ejercicio, fomentando la educación desarrollada por el profesional de enfermería e impulsando su autocuidado.</p>	<p>Esta investigación nos demuestra como con la actividad física se mejora la calidad de vida disminuyendo condiciones que genera el sedentarismo como la obesidad y el sobrepeso, buscando un abordaje asertivo entre la población.</p>
---	---	---	--

Dentro de los proyectos de investigación encontrados se pueden evidenciar las diferentes vertientes de investigación y se confirma la recolección de datos como evaluación inicial, para dar una clara perspectiva de la problemática que se va a abordar. En su gran mayoría se refieren a la solución del sedentarismo y como disminuirlo, mitigarlo y hasta compararlo con otros estilos de vidas contrarios como el de un deportista, es así, que la mayoría de las investigaciones se enfoca en caracterizar a las personas, su condición en cuanto al estilo de vida y las influencias en dicho estilo de vida.

En este estado del arte se hace énfasis en buscar diversas investigaciones universitarias (tesis de grado y doctorales) que nos den una perspectiva local, nacional e internacional de lo que han hecho profesionales del área y afines desde los conceptos de sedentarismo, actividad física, hábitos saludables e investigación.

En esta matriz se pueden encontrar proyectos de grado que nos ayudan a entender los avances que han hecho pares y especialistas del área afines con la problemática de este PCP; las soluciones que han propuesto, y las áreas de interés que han abordado desde perspectivas de investigación nuevas y desde diferentes miradas culturales, así como de sus razones de abordaje.

### **1.5. Marco normativo:**

Las siguientes leyes encaminan el proyecto curricular particular dentro de un marco legal que le dará el sustento legislativo para ser aplicado dentro de la sociedad colombiana y su normativa, a partir de los procesos de enseñanza- aprendizaje que se quieren abarcar:

#### Constitución Política de Colombia de 1991

- Artículo 27. El Estado garantiza las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra.
- Artículo 67. La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura.

Dentro de la normativa colombiana que interviene la vida saludable esta la Ley 1355 de octubre 14 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” (p.1), la cual resulta de interés en el marco de la atención que se debe prestar a las enfermedades crónicas no transmisibles y su posible tratamiento.

El principal objetivo del proyecto es generar estilos de vida donde se proveerán conocimientos para el mejoramiento de la calidad de vida desde el bienestar social de la comunidad a partir del Fitness con el enfoque psicológico de la motivación para el aprendizaje y el aprovechamiento del tiempo libre en pro de su salud integral, abordándolo desde el estado físico, el estado afectivo y el psicológico.

Ley 181 de 1995. Ley del Deporte.

- Artículo 3°. Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre. Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.

El PCP estará conformado como una propuesta innovadora desde el desarrollo del movimiento enfocado a la mitigación del sedentarismo, llevando a cabo un repertorio motriz variado y motivante que genera un reto al dominio corporal de cada individuo. Esta propuesta está abierta a generar espacios de aprendizaje en los que el propósito será el mejoramiento de la salud con la prescripción de ejercicios adaptados a las condiciones individuales del individuo creando hábitos saludables.

Dentro del Título III de la Ley 181 de 1995, se menciona:

- Artículo 10. Entiéndase por Educación Física la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la Ley 115 de 1994.

Como la investigación se basará en el hecho de encaminar a las personas a mejorar su calidad de vida, se indagó sobre una ley que permitiera dar sustento a esta intención y que avalara su propósito:

Ley estatutaria No. 1751 de 2015 “El objetivo de esta ley, es garantizar el derecho fundamental a la salud, regular y establecer sus mecanismos de protección.” (p.1).

Dentro del proyecto se plantea la adquisición de conocimientos en espacios libres que den paso a experiencias corporales novedosas. La Ley 115 de 1994 –El Capítulo 3° del Título II Artículo 43 avala esta intención:

“Definición de la Educación Informal. Se considera educación informal todo conocimiento libre y espontáneamente adquirido, proveniente de personas, entidades, medios de comunicación masiva, medios impresos, tradiciones, costumbres, comportamientos sociales y otros no estructurados.” (p1)

Es decir, al ser un conocimiento de libre adquisición que viene por parte de educadores físicos en formación sin ningún costo, es posible decir que la modalidad de educación que plantea el proyecto está avalada legalmente por la ley.

### **1.6. Pertinencia de la disciplina de la Educación Física para el desarrollo de la propuesta**

Dentro del proyecto se abordará cómo la Educación Física (EF) tiene la pertinencia de buscar el cambio de hábitos, a la luz de lo que afirma Otero (1989): “existe la intencionalidad de modificar conductas, hábitos y actitudes, de forma que resulten optimizaste para el alumno, y así mismo, el de facilitarles experiencias y saberes que le ayuden decididamente al desarrollo y madurez de su personalidad” (p.32), es entonces que podemos inferir que la EF tiene relación con el objetivo del proyecto y resulta pertinente para su consecución.

La Educación Física es aquella disciplina académica que se enfoca en la formación del ser a través del cuerpo, es por medio de este que el ser humano, se mueve, interactúa y se desarrolla, sin cuerpo aquellas acciones serían imposibles, es por lo que cada individuo debe abogar por la integridad de este. En el caso de este Proyecto Curricular Particular se profundizará en la salud corporal, teniendo en cuenta el estilo de vida de cada persona basado en su actividad física para denominarlo como sedentario o no.

El sedentarismo es aquella condición donde el cuerpo está en constante reposo o en un nivel de actividad física bajo que afecta la salud del organismo junto a otros

factores ambientales que pueden provocar falencias dentro del organismo del individuo en cuestión. Es entonces que como educadores físicos buscaremos la manera de promover la actividad física como hábito saludable encaminando a las personas a tomar mejores decisiones en su vida para el beneficio de su salud.

## **2. PERSPECTIVA EDUCATIVA**

### **2.1. ¿Qué? ¿Por qué? ¿Para qué? / Propósito de formación**

¿Qué? Se propone en consecuencia el siguiente propósito de formación: Motivar la necesidad de una vida sana a través de una práctica de actividad física que constituya hábitos saludables. Dentro de este proyecto se busca motivar a la persona sedentaria, señalando los motivos por los cuales es deseable adquirir comportamientos que le permitan alcanzar beneficios en su estado de salud, mejorando su estilo de vida a partir de las decisiones que tome día a día.

¿Por qué nos interesa disminuir la gravedad de la problemática que engloba ser sedentario? Este estilo de vida trae muchas consecuencias, desde lo físico hasta lo psicológico y lo social, ya que permanecer en estado sedentario puede promover la adquisición de enfermedades crónicas que podrían causar la muerte de no tratarse de forma asertiva. Desde lo psicológico puede repercutir en la emocionalidad por no sentirse a gusto con su propio cuerpo, ya que se pierde la estética del cuerpo y la parte axiológica de la persona disminuye haciendo que pierda el valor de sí mismo, y, por último, en lo social, ya que tener un estilo de vida sedentario puede redundar en problemas de sobrepeso que conducen a que muchas personas se autoexcluyan por su aspecto o sean excluidas por la misma sociedad.

Las condiciones de salud que tiene una persona sedentaria pueden llegar a perjudicar mucho su estilo de vida e incrementar sus posibilidades de mortalidad acortando su vida, de ahí, que la constitución de hábitos saludables puede mitigar o disminuir esta problemática tan generalizada en la sociedad de hoy en día.

### **2.2. Postura Humanística:**

Dentro del proyecto que se está realizando, hay un asunto de gran importancia que puede determinar la eficacia de la intervención pedagógica y es la motivación como factor fundamental para lograr la meta de llevar a la población a una generación de hábitos

saludables que den un cambio positivo a su estilo de vida. Maslow nos dice: “el organismo sano es, paradigmáticamente, necesidad-satisfecho (...) este organismo se desarrolla desde dentro por tendencias intrínsecas de crecimiento” (1954, p.120), por lo cual, nos parece necesario estudiar a fondo la motivación, el por qué es tan fundamental y como está estructurada, para así lograr cumplir las metas planteadas.

La motivación se entiende como la razón por la cual se toman permanentemente decisiones durante la vida, así, Maslow afirma: “El hombre es un animal que desea y que raramente alcanza un estado de completa satisfacción, excepto durante un corto tiempo. A medida que se satisface un deseo, sobreviene otro que quiere ocupar su sitio” (1954, p.73). El autor, en el marco del pensamiento psicológico humanista realizó una investigación de la teoría de la motivación humana en donde nos presenta una lista de necesidades, ordenándolas en una jerarquía basada en la capacidad de motivación y en la importancia para la supervivencia. En la medida en que se suple una necesidad, otra va tomando relevancia, por ende, es importante que para llegar a intervenir a una población determinada se entienda el contexto en el que se encuentran, pues así sabremos cuales son las necesidades que la persona ya ha suplido y cuales están en proceso de ser satisfechas.

En un principio Maslow plantea cinco categorías de necesidades las cuales como se mencionó anteriormente están organizadas por jerarquía, estas cinco necesidades son fisiológicas, de seguridad, afiliación, de estima y de autorrealización. Las cuatro primeras vendrían siendo consecuencia de una carencia o déficit, y la última tiene relación con el quehacer del individuo. Para llegar a comprender estas necesidades se caracterizará cada una basándonos en el libro de Maslow (1954) “Motivación y Personalidad”

- **Necesidades fisiológicas:** Son las más primordiales de satisfacer y son netamente relacionadas con la individualidad del ser humano y las más relevantes son el hambre y la sed. Es a partir de estas necesidades que el ser humano adopta ciertas conductas que lo pueden llevar a otras necesidades, ya que una persona que tenga la necesidad de satisfacer el hambre puede estar buscando comodidad o bienestar, que, a su vez, son alcanzables por medio de otras actividades como beber agua o fumar. Sin embargo, las necesidades fisiológicas al ser primordiales necesariamente deben ser satisfechas antes que las otras como las de seguridad o la estima.

- **Necesidades de seguridad:** Se entiende mejor el concepto de seguridad desde la concepción que tiene un niño de la seguridad, ya que cuando un niño se siente amenazado, se puede percibir claramente su reacción ante el estímulo de peligro buscando seguridad en sus padres. Por otro lado, cuando un adulto tiene los medios puede satisfacer sus necesidades de seguridad conforme a lo que le representa culturalmente un peligro como la inestabilidad económica, se inclina más hacia lo seguro que a lo desconocido buscando una lógica estructurada del mundo que lo imposibilita a abrirse a nuevas experiencias en el futuro (Maslow, 1954, p.92).

- **Necesidades de posesividad y amor:** Estas necesidades como lo dice su nombre buscan encontrar afecto a partir de las relaciones sociales. Maslow afirma: “la persona sentirá como un problema candente la ausencia de amigos, de una novia, una esposa o hijos. Tendrá hambre de relaciones afectuosas, con las personas en general, es decir, de hallarse integrado en su grupo” (1954, p.94)

- **Necesidades de estima:** Dentro de esta clasificación se encuentra la necesidad del cariño o la axiología que se tiene a sí mismo como persona: Maslow (1954) “La satisfacción de la necesidad de auto aprecio conduce a sentimientos de autoconfianza, valía, fuerza, capacidad y suficiencia, de ser útil y necesario en el mundo” (p.95)

- **Necesidad de autorrealización:** La última necesidad o la punta de la pirámide nos explica como una persona ha alcanzado un nivel de satisfacción completo que puede ser efímero o prolongado. Aun cuando se pueden presentar otras necesidades que le darán otro sentido a su motivo, la persona, dice Maslow:

Ve la realidad más claramente; nuestros sujetos ven la naturaleza humana como “<<es>>”, y no como ellos preferirían que fuera. Sus ojos ven lo que está ante ellos, sin ser filtrado a través de gafas de varios colores, para distorsionar, dar forma o adaptar la realidad a sus deseos. (p.215)

Teniendo claras las características de estas necesidades se puede entrar en detalle al momento de darle la importancia dentro del proyecto que se está realizando, ya que si dentro del ser humano a formar está la necesidad de que la persona ya haya suplido determinadas necesidades, sabremos identificar cuáles son los aspectos por trabajar y de esta manera ofrecer el apoyo necesario para que se consiga una motivación adecuada a los logros que se quieren llegar a conseguir.

Se puede resaltar que Maslow, estando dentro del paradigma educativo humanista, nos ayuda a determinar que dentro del máximo de la necesidad de autorrealización se quiere llegar a una educación con formación y crecimiento personal, entendiendo así que si bien la generación de hábitos saludables -utilizando la necesidad como ayuda para ello-, es fundamental, el objetivo real es llegar a que la persona alcance una motivación tal, que se sienta realizada en la medida en que vaya construyendo dichos hábitos, a lo largo de la intervención.

### **2.3. Postura disciplinar**

Para el enfoque disciplinar de este Proyecto Curricular Particular será abordado el Fitness, como un tipo de actividad física que se desarrolla en los gimnasios, y que permite realizar una práctica sistemática, guiada y planificada que tenga un papel en pro del bienestar físico, la salud, la nutrición y el descanso.

El Fitness surge por la necesidad de darle a la población una alternativa de actividad física saludable que se afianza en la mitad del siglo XX siendo que este término ya venía de mucho antes, tiene su origen en gimnasios que tenían la concepción de fitness en el culturismo y las artes marciales centralmente, es hasta la década del 90 que los gimnasios buscando ser más competitivos no solo estos conceptos sino el control emocional, la educación sanitaria y la dieta correcta. De esta forma se empieza a ver al fitness como un movimiento social que implica comprometerse con prácticas que conllevan a tener un estilo de vida saludable. Dentro del fitness se encuentra una serie de diferentes adaptaciones que dan paso a diferentes tipos de actividades físicas y deportivas, dentro de diferentes trabajos se evidencian grandes variables de modalidades en el Fitness, como el ciclismo indoors, el Body pump, el Body combat y muchas otras más (Águila y Sicilia, 2014).

El Fitness ha tenido diferentes significados a través de los años. Ha sido abordado por diversos campos de conocimiento, el termino tiene una compleja traducción ya que algunas personas lo relacionan con “belleza”, “estética”, “salud”, “bienestar” y cabe resaltar que el concepto varía teniendo en cuenta a los autores que han querido darle una definición. El Fitness busca el desarrollo o mejor dicho las mejoras fisiológicas enfocadas hacia el beneficio de la salud (Colado y Moreno, 2002). Se caracteriza por diferentes dimensiones como la física, emocional, intelectual y social, en donde se pueden encontrar características

que buscan desarrollar y controlar aspectos cuantitativos de resistencia, fuerza, flexibilidad, control del peso corporal y alimentación (Hohmann y Cols., 2005). Teniendo en cuenta la definición que nos mencionan estos autores podemos decir que el Fitness aboga por unas buenas condiciones de salud del ser.

El término fitness traducido al castellano hace referencia a "bienestar", cabe mencionar que la primera concepción del fitness proviene del campo de la biología y es a partir del siglo XX que se le da una reconceptualización a este término que va a tener en cuenta el aspecto corporal. El Oxford diccionario de habla inglesa, define este término como "la condición de estar físicamente en forma o saludable", definición que parece hacer referencia al cuerpo y a la mente, y a un adecuado bienestar en ambos aspectos. También es pertinente mencionar que la práctica en los gimnasios ya no sería solamente realizar actividad física (entrenar) en busca de un cuerpo estético, voluminoso. Hoy, se priorizan las prácticas de actividad física (entrenamiento) orientadas, guiadas y sistemáticas acompañadas de una óptima alimentación y un adecuado descanso, que persiguen bienestar y condiciones de salud ideales, en las cuales se ve a la persona como un todo.

En el Fitness se realizan diferentes tipos de ejercicios con el fin de llegar a sentirse mejor consigo mismo o que las personas de su alrededor tengan una imagen más impactante de quien lo practica gracias a un enfoque estético del cuerpo. Se considera un método para llegar a mantener un estilo de vida saludable basándose no solo en la actividad física, sino en distintos aspectos de la vida cotidiana como nos mencionan Hohmann, Lames y Letzelter, (2005): "El termino fitness, en inglés, engloba el campo del fitness corporal, emocional, intelectual y social (fitness total)" (p.293).

Al entender que en realidad el termino fitness es un estado general de la salud y que trata sobre la disposición de las personas a practicar diferentes actividades físicas, mantener una nutrición adecuada y mantener siempre el tiempo de descanso apropiado para la recuperación física, se empieza a aclarar cuál es el significado que tiene para una persona un cambio en su vida gracias a llevar un estilo *fitness*. Para que este cambio llegue a realizarse, hay distintos métodos, que deben ajustarse a las diferentes necesidades de las distintas personas implicadas, de ahí que se necesita de alguien que guíe este proceso y se encargue de que las personas que recién llegan a este mundo mantengan alta su motivación,

orientando adecuadamente el proceso de cambio y afianzamiento de esta nueva perspectiva vital. Debería ser alguien que no simplemente transmita conocimientos de entrenamiento y nutrición necesarios para llegar a un cuerpo sano, sino que, tenga consigo una forma de hacer las cosas que motive en las personas el interés de descubrir por sí mismas algo que llegue a cambiar su comportamiento habitual (Zapata, 2012).

El coaching, el acompañar con la palabra, con el diálogo argumentado, entra a tener un papel importante en este proyecto, ya que como se menciona anteriormente no es el simple hecho de que una persona prescriba los ejercicios y la dieta para llegar a un punto esperado de salud física, sino que pueda realizar un acompañamiento tanto a nivel corporal, como emocional y social, brindando herramientas suficientes para que la persona por sí misma encuentre la motivación para realizar estas tareas y las adapte a su día a día, entendiendo claramente su importancia y el motivo por el cual quiere llegar a realizar este cambio. Lo que se busca por medio del coaching es el desarrollo humano como nos menciona Zapata (2012):

“En general dicho propósito ha pretendido, en primer lugar, incidir en formas de mejora del desempeño, para que las personas sean más eficaces, es decir, sean capaces de lograr sus objetivos de la mejor forma para cada uno y de este modo conseguir resultados mejores. En segundo lugar, crear una metodología para la resolución de los problemas.” (p. 3)

Se tiene claro que lo que se busca es, que por medio del coaching se llegue a impartir el Fitness como estilo de vida que permite alcanzar diferentes herramientas que incentiven la motivación para llegar a formar hábitos que garanticen un estilo de vida sana.

#### **2.4. Postura Pedagógica**

Dentro de la historia de la humanidad la educación ha sido pieza clave en la constitución de seres humanos a lo largo de las diferentes generaciones, así como, de cada contexto, época y cultura, de acuerdo con los ideales de ser humano y de sociedad que se quieren formar. Las preguntas que surgen para delimitar y caracterizar un currículo son:

¿Qué enseñar? ¿Cuándo enseñar? ¿Cómo enseñar? ¿Qué, cómo y cuándo evaluar?

Cada una de estas preguntas posee un nivel de jerarquización particular pero cada una de estas está en interdependencia con las otras, porque sin la resolución de una, las decisiones curriculares serían parciales.

Dice de Zubiría (2006) que es fundamental revisar los componentes curriculares, las estrategias metodológicas, los sistemas de evaluación, qué enseñar, cómo enseñar, cuándo enseñar, etc. La pregunta ¿para qué enseñamos? atañe al sentido y finalidad de la educación; ¿qué enseñar?, a la estructura y secuenciación de los contenidos, factor primordial; ¿cuándo enseñar?, al problema metodológico; y, la relación entre el estudiante, el maestro y el saber nos conduce a ¿cómo enseñar? Finalmente, el proceso de evaluación atañe al cumplimiento parcial o total de los propósitos.

La parte cultural es aquel espacio del ser humano que permite realizar ese proceso de distinción con las otras especies, en tanto él es un ser humano que piensa, actúa y siente. La pedagogía tradicional, la escuela activa y el constructivismo como grandes paradigmas educativos, surgieron con la necesidad de fundamentar en la sociedad las labores de formación de las futuras generaciones, cada uno, desde sus características, beneficios y limitantes. La *escuela tradicional* va en busca de seres obedientes, sumisos, homogeneizados, en donde los procesos de cognición autónoma son mínimos y se busca crear seres para trabajos rutinarios, todo con el fin del mantenimiento de un orden social preestablecido. Por el contrario, la escuela activa no se enfoca en la repetición de saberes sino en desarrollar la producción de estos, por parte del estudiante, dándole una mayor importancia a éste, en el proceso educativo. Los enfoques pedagógicos dialogantes le asignan un papel importante al trayecto histórico cultural, argumentando que sin maestro y sin cultura es impensable pensar en la construcción del conocimiento y en el lugar del lenguaje como mediador en esta construcción. Los saberes deben ser nombrados para llegar a la conciencia de que se poseen. Estos dos procesos deben ser intencionados y situados, aquí está la tarea del maestro.

Y como propuesta para llevar a cabo este proyecto curricular aparece el surgimiento de un modelo dialogante e interestructurante, un modelo que garantice la síntesis dialéctica, en donde la construcción del saber se encuentra interestructurada por un dialogo pedagógico entre el estudiante, el saber y el docente (de Zubiría ,2006). Está síntesis

dialéctica busca recuperar el papel activo que posee el estudiante, así como la finalidad que se basa en la comprensión y el desarrollo intelectual que este debe tener. El saber se construye externamente, pero este se reconstruye a partir del diálogo pedagógico, el maestro es quien debe favorecer el desarrollo integral del estudiante a partir del reconocimiento de las dimensiones humanas. Como educadores debemos formar individuos más inteligentes a nivel cognitivo, afectivo y práctico. La primera dimensión, atendiendo al autor, está ligada al pensamiento, la segunda al afecto, la sociabilidad y los sentimientos, y la última a la praxis y la acción. Cada una de estas dimensiones son sistemas autónomos, pero interrelacionados, en donde participan diversos medios, mediadores y contextos. La interdependencia es la palabra clave en la pedagogía dialogante. Para de Zubiria (2006): "La exclusión de cualquiera de las dimensiones resulta ser contraria al paradigma de la complejidad y bastante negativa cuando queramos definir líneas de acción para un ser complejo y dialéctico, como el ser humano" (p.199).

Las tres dimensiones se encuentran marcadas por el contexto y los sucesos históricos de cada individuo y comunidad, es por eso por lo que siempre se obliga a privilegiar el análisis de los contextos, en cada una de las situaciones en las que estemos presentes, bien sea una obra de teatro, un hecho histórico, una canción, una ideología, u, otra, debido a que somos seres históricos y culturalmente determinados. ¿Por qué tenemos tantas similitudes con otros seres tan lejanos a nosotros? Es porque a pesar de las distancias, los horarios, nos encontramos en un consumo y reproducción de las mismas películas, canciones, obras de teatro, vivimos en un mundo tan pequeño con los mismos problemas y con similares contextos personales.

La opción pedagógica más pertinente para este PCP es la del enfoque dialogante que considera el papel activo del estudiante en el proceso de aprendizaje, pero, también la mediación es un factor importante, una postura que reconozca que las ideas de los niños no se siembran como si fuese un depósito, sino que estas conviven, dialogan y coexisten, por eso, la clave está en la pedagogía dialogante.

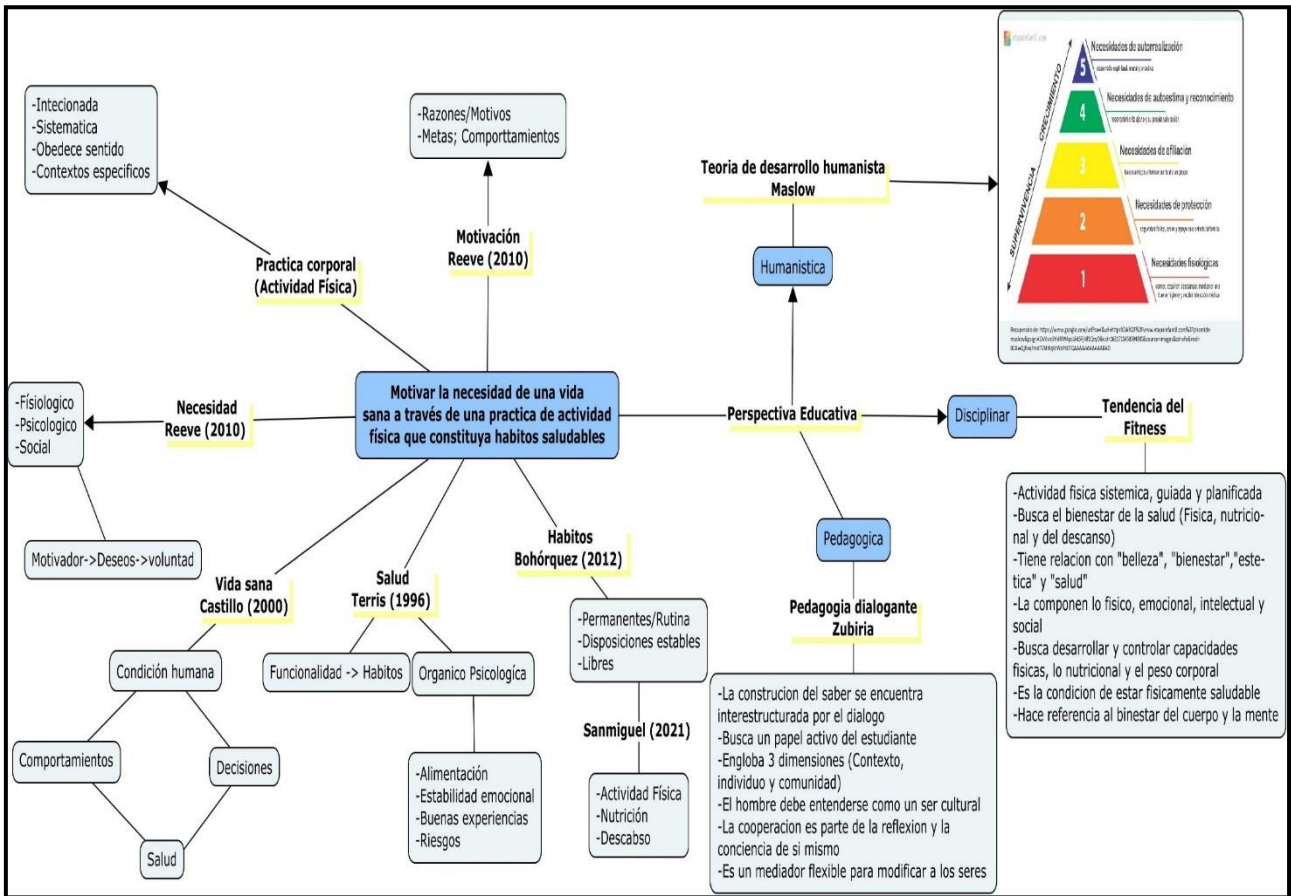
Para de Zubiria la capacidad de modificabilidad del ser humano va perdiendo fiabilidad con el pasar de los años y la educación no es el único mediador que existe, hay múltiples mediadores que pueden virar en sentidos contrarios, la familia, los medios de

comunicación, etc. Los seres humanos con el pasar de los años nos volvemos menos modificables. Es por este motivo que en la niñez y la juventud abrazamos ideas nuevas constantemente. A partir de lo establecido como perspectiva educativa, se propone el siguiente Propósito de Formación:

*Favorecer el paso de la motivación extrínseca a la motivación intrínseca en la necesidad de constituir hábitos de vida saludables a partir de una práctica sostenida de actividad física, una alimentación adecuada y un descanso reparador.*

**2.5. Relaciones entre las posturas humanística, pedagógica y disciplinar:**

**Diagrama 1. Cartografía Perspectiva educativa**



El diagrama anteriormente expuesto tiene como finalidad asociar los conceptos claves que dan lugar a la construcción de una perspectiva educativa que pueda dar cuenta del propósito de formación que se establece como horizonte de sentido del PCP.

### **3. DISEÑO CURRICULAR**

#### **3.1 Información del curso**

Para aplicar el pilotaje del proyecto lo primero que se realiza es una prueba diagnóstica frente a cómo se ve envuelta la problemática del sedentarismo dentro de los contextos en los cuales se quiere llegar a trabajarlo que permite saber si la población corresponde con el propósito de formación, cual es, motivar la necesidad de una vida sana a través de una práctica de actividad física que constituya hábitos saludables.

#### **3.2 Caracterización de la institución / población objetivo**

En este caso se escoge una institución de carácter informal -un gimnasio- llamado Monster Gym, ubicado en la localidad de Bosa, el cual brinda servicios a personas particulares que quieran ingresar con el fin de ejercitarse, para ingresar se debe pagar una cuota mensualmente, una vez hecho el pago las personas son evaluadas por un instructor y orientadas por el mismo con una rutina general para mejorar su condición física, más específicamente la fuerza.

La población a la cual es aplicada la prueba es a hombres y mujeres que oscilan entre los 18 y los 30 años, para observar la presencia y las implicaciones del sedentarismo en la vida de estas personas, la responsabilidad frente a su salud y a sus hábitos de vida, los rangos de práctica de actividad física semanal, y, los niveles de descanso y de alimentación sana y balanceada. Se realiza una prueba (Ver Anexo A. Prueba diagnóstica) que arroja como resultado que algunas de las personas encuestadas no cumplen con los mínimos requerimientos para considerarse activos y sanos frente a una adecuada nutrición o higiene del sueño. Es por esto por lo que urge la necesidad como educadores físicos de poder trabajar con esta comunidad y brindar un espacio de intervención enriquecidos por el dialogo y el aprendizaje frente a la constitución de hábitos saludables que permitan mejorar la calidad de vida.

### **3.3 Justificación:**

En las últimas décadas la problemática del sedentarismo ha ido aumentando considerablemente y esto ha traído una serie de consecuencias que afectan directamente al cuerpo a nivel físico, social y psicológico, lo que causa que se pierda el sentido y la importancia de realizar actividad física. Por eso es de gran importancia abordar esta problemática desde la Educación Física pues ella, como disciplina académica, se ocupa de la formación del ser a través del movimiento.

Teniendo en cuenta los hábitos de vida que en el sedentarismo no son los adecuados, se hace referencia también a que los sujetos no tienen una motivación que les permita cambiar su estilo de vida ya que prefieren darles importancia a otras conductas que realmente no les beneficia y no les permite llegar a tener una vida sana.

Considerando lo dicho, lo que se pretende mediante este PCP es que el sujeto constituya hábitos saludables y motivar la necesidad en el individuo de llevar un estilo de vida sana. Para esto es necesario una resignificación del estilo de vida de cada sujeto, atendiendo los hábitos saludables, priorizando la actividad física que va a permitir que el sujeto acompañado de una buena alimentación y un buen descanso sea saludable. Se pretende que el sujeto este motivado por eso es de vital importancia entender las razones, los motivos y los comportamientos que puedan ser de gran relevancia, de esta manera atender y potenciar estos mismos será vital para que se pueda efectuar la propuesta de la mejor manera posible.

Se buscará con este proyecto que la persona este motivada desde la expectativa de vida saludable a la que quiere llegar, con los objetivos S.M.A.R.T se pretende que cada uno de ellos identifique necesidades en su condición física y se proponga metas a alcanzar para que con el proceso pueda lograrlo de esta manera la persona se motivara cada vez más a hacer actividad física de manera específica, medible, alcanzable, realizable y en un determinado tiempo. Teniendo en cuenta los conversatorios y los diferentes trabajos en casa que debe llevar a cabo cada uno de los participantes para poder argumentarse cada vez mas de cómo debe llevar una vida saludable.

De esta manera buscamos que nuestro proyecto sea innovador desde la forma en que queremos motivar y el complemento de la pedagogía dialogante con los conversatorios

para que una persona pueda llevar lo que se considera un estilo de vida saludable con unas bases argumentativas que le permitan seguir con su proceso a largo plazo de una forma intrínseca y que no sea dependiente de un factor extrínseco que lo condicione o pueda llegar a afectar en un futuro.

### **3.4 Diseño curricular**

**Tabla 2. Diseño Curricular**

UNIDADES	ESTRUCTURA DE LAS SESIONES		TEMAS: Fitness / Conversatorios		METODOLOGÍA
<b>UNIDAD I</b> Explorando y construyendo un estilo de vida automotivado  <b>Propósito:</b> Reconocer los conceptos de una vida sana	Entrenamiento Fitness	Conversatorios	Entrenamientos Fitness	Conversatorios	<p style="text-align: center;"><b>PEDAGOGIA DIALOGANTE</b></p> <p style="text-align: center;">(Julián De Zubiria, 2006)</p>
	<b>Condición Física Aeróbica</b> (Grupos musculares grandes y aumento de frecuencia cardiaca) <b>Fuerza Muscular</b> (General y específico, fortalecimiento óseo y control	<b>Conversatorio 1:</b> Tiempos de actividad física (personalizados, descanso y salud individual)  <b>Conversatorio 2:</b> Mínimos de descanso, actividad física y salud.  <b>Conversatorio 3:</b> Alimentación y bienestar emocional.	<b>Clase 1.</b> R.M Tren superior <b>Clase 2.</b> R.M Tren inferior <b>Clase 3.</b> Duración Tren Superior <b>Clase 4.</b> Duración Tren superior <b>Clase 5.</b> Intensidad aeróbica <b>Clase 6.</b> Técnica Tren superior <b>Clase 7.</b> Técnica Tren inferior <b>Clase 8.</b> Volumen Tren superior	Clase 1: Salud individual Clase 2: Tiempos de actividad física Clase 3: Descanso Clase 4: Sueño Clase 5: Descanso según la actividad física Clase 6: Alimentación Clase 7: Bienestar emocional según la A. F Clase 8: Alimentación completa	

<p><b>UNIDAD II</b></p> <p>Afianzando mi estilo de vida automotivado</p> <p><b>Propósito:</b> Aplicar los conocimientos sobre la vida sana</p>	<p>de peso)</p> <p><b>Ajuste Postural/ Zona Media</b> (Alineación y conciencia somática)</p> <p><b>Equilibrio</b> (Conciencia Cinestésica, orientación espacio temporal y estabilización muscular)</p> <p><b>Flexibilidad</b> (Elongación muscular y movilidad articular)</p>	<p><b>Conversatorio 4:</b> Alimentación completa, equilibrada, suficiente, adaptada y variada</p> <p><b>Conversatorio 5:</b> planes de alimentación - Estructura, propósitos y sentidos</p> <p><b>Conversatorio 6:</b> auto realización, actividad física, alimentación y descanso</p>	<p>Clase 9. Volumen Tren inferior</p> <p>Clase 10. Densidad Tren superior</p> <p>Clase 11. Densidad Tren inferior</p> <p>Clase 12. R.M (primera rutina) Tren superior</p> <p>Clase 13. R.M (primera rutina) Tren inferior</p> <p>Clase 14. Cambio de rutina (R.M) Tren superior</p> <p>Clase 15. Cambio de rutina (R.M) Tren inferior</p> <p>16. Evaluación final</p>	<p>Clase 9: Alimentación equilibrada</p> <p>Clase 10: Alimentación suficiente</p> <p>Clase 11: Alimentación adaptada</p> <p>Clase 12: Alimentación variada</p> <p>Clase 13: Estructura de un plan alimenticio</p> <p>Clase 14: Propósitos de un plan alimenticio</p> <p>Clase 15: Sentido de un plan alimenticio</p> <p>Clase 16: Autorrealización</p>	<p><b>PEDAGOGIA DIALOGANTE</b></p> <p>(Julián De Zubiria, 2006)</p>
--	---	--	---	--	---

### **3.5 Metodología**

#### **3.5.1 Estrategia metodológica**

La estrategia metodológica parte de la pedagogía dialogante de Julián de Zubiria que propone que el estudiante sea participe de su proceso de aprendizaje a partir de un constante dialogo con el docente inter estructurando el rol docente como expositor del conocimiento y el rol del estudiante desde un papel activo que reflexiona los conceptos adquiridos para construir el conocimiento.

#### **3.5.2 Estrategias didácticas**

Dentro de las estrategias metodológicas se llevarán a cabo una serie de charlas (exposiciones, seminarios, debates, mesas redondas, etc....) en donde se dará paso a que se realicen diferentes reflexiones con base en los temas tratados en clase sobre los hábitos de nutrición y descanso.

De forma paralela se llevará a cabo una rutina especifica del sujeto, la cual es orientada por el docente con el fin de ayudarlo a cumplir los objetivos que se propuso al iniciar el proyecto como estrategia de motivación.

### **3.6 Evaluación**

#### **3.6.1 Instrumentos de evaluación**

La evaluación se llevará a cabo de 4 formas (Diagnostica, repetición máxima, portafolio y S.M.A.R.T.) las cuales son de naturaleza formativa y de proceso, con estas evaluaciones queremos ver los resultados que se van alcanzando a lo largo del proyecto como el avance en el desarrollo de capacidades física en beneficio de la salud y la apropiación de conceptos desde los hábitos que complementan la actividad física como lo es la nutrición y el descanso.

##### **3.6.1.1 Prueba diagnóstica PD**

Esta es una prueba realizada dentro de los 2 espacios que se plantearon desde el inicio donde se encontraban 2 poblaciones con distintos contextos. Consta de la entrega de una prueba escrita con 9 preguntas de (si-no-tal vez) en el cual se realizaban preguntas acerca de cómo era su Actividad Física dentro de su vida rutinaria con el fin de medir los

niveles de sedentarismo para comparar las dos poblaciones, evidenciando cual es la población más afectada y optando por cual población abordar.

### **3.6.1.2 RM: Repetición Máxima**

Dentro de la población se plantea esta herramienta de evaluación que nos ayudara a medir cual es la repetición máxima que puede realizar cada participante en cada ejercicio compuesto, para así poder plantear una rutina personalizada para cada persona dejándola libre de posibles lesiones y también obteniendo datos acerca de cuál es el progreso que se presente dentro de la intervención.

### **3.6.1.3 Portafolio**

Este método de evaluación es un conjunto de tareas que tienen como base unos diálogos con temas de nutrición y descanso, generando un acercamiento de la población a los hábitos a los que queremos que constituyan, teniendo una retroalimentación constante y continua del proceso de cada individuo para así lograr una progresión gradual de la aplicación de los temas vistos en clase dentro de su vida rutinaria.

### **3.6.1.4 S.M.A.R.T.**

Este método es una rúbrica que se compone por 5 criterios (S: específico - M: medible - A: alcanzable - R: relevante - Tiempo determinado) los cuales servirán para controlar el progreso dentro del periodo de intervención de inicio, fin Unidad 1 y fin Unidad 2, como puede verse en la siguiente tabla:

**Tabla 3. Rubrica S.M.A.R.T.**

	<b>Condición Física Aeróbica</b>			<b>Fortalecimiento Muscular</b>			<b>Flexibilidad</b>		
<b>S</b> <b>Specific</b> <b>(específico)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	Crea calidad del rendimiento aeróbico			Desarrolla un grupo muscular			Estira determinado musculo o músculos		
<b>M</b> <b>Measurable</b> <b>(medible)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	Muestra un tiempo y nivel de ejecución			Repeticiones y técnica de ejecución			Elonga el musculo a una mayor distancia		
<b>A</b> <b>Achievable</b> <b>(alcanzable)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	Tiene coherencia en la progresión de su capacidad			Tiene coherencia en la progresión de su capacidad			Tiene coherencia en la progresión de su capacidad		
<b>R</b> <b>Realistic</b> <b>(Realista)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	Voluntad y disposición para alcanzar sus objetivos			Genera beneficios o avances con relación al estado actual			Desea alcanzar un rango de movimiento adecuado para la articulación		
<b>T</b> <b>Time</b> <b>(tiempo)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	Tiene expectativas personales a determinado plazo			Tiene expectativas personales a determinado plazo			Tiene expectativas personales a determinado plazo		

1. Inicial: La motivación está orientada hacia el reconocimiento de las temáticas de la intervención
2. Medio: La motivación está orientada al desarrollo de sus capacidades inmediatas
3. Óptimo: La motivación está orientada hacia la AUTOREALIZACIÓN [hábitos de vida saludables]

### 3.7 Formato de planeación / Planilla de clase

Institución:		
Docentes en formación a cargo:		
Unidad:		
Contenido:		
Tema:		Sesión:
Tiempo	Descripción	Objetivo
Parte inicial		
Parte central		
Parte Final		

## **1. IMPLEMENTACIÓN PILOTO Y ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA**

### **4.1. Implementación piloto**

Este proceso de implementación piloto se ejecuta a partir del análisis realizado de la prueba diagnóstica que se llevó a cabo en dos poblaciones de diferentes localidades de Bogotá para poder analizar si se asocian con la problemática y el ser humano que se quiere formar, la prueba es aplicada en la localidad de Suba y Bosa, en dónde se hace el respectivo análisis de la viabilidad de estas dos poblaciones escogiendo finalmente a la población de Bosa, debido al espacio y recursos que se poseen en dicha locación. El análisis y el lugar de aplicación del diagnóstico se realizó a la comunidad que frecuenta el gimnasio Monster Gym ubicado en el barrio Bosa Brasil, esta institución de carácter informal abre sus puertas para poder realizar la implementación piloto del proyecto curricular particular con la finalidad de trabajar con seres humanos que estuviesen en busca de la constitución frente a los hábitos de vida saludable y los términos más importantes que se ven envueltos en este mundo, motivación, actividad física, descanso y nutrición.

### **4.2. Análisis de la experiencia**

Como docentes en formación de la Licenciatura en Educación Física que están a puertas de terminar este gran proceso que se llevó a cabo durante este último año y medio del PCP, presentamos la implementación piloto que abre las puertas de manera directa a ese momento en que se debe tomar la determinación y la autonomía de dirigir las diferentes sesiones de clase creadas a partir de todo el apartado teórico de objetivos, propósitos, elementos conceptuales, pedagógicos, humanísticos, disciplinares, entre otros. Este pilotaje tuvo como objetivo completar 16 sesiones de clase, de las cuales se completaron 15 en su totalidad, debido a los ajustes finales que se tuvieron que realizar.

La primera sesión comienza el 12 de agosto con la primera unidad de la introducción y motivación a las prácticas corporales saludables. Al ser cuatro docentes a cargo de las sesiones, cada uno tenía una finalidad que realizar en dicha sesión, ya sea realizar la parte de los trabajos y metodologías de dialogo frente a los conversatorios que se querían llevar dependiendo de la temática a trabajar ese día o dirigir la parte inicial, la parte central o la finalización de la clase, al igual que la toma de datos, fotos o vídeos de la sesión, esta primera sesión fue la toma de contacto con los participantes con los cuales se iban a trabajar estos siguientes dos meses y medio, por ende se tuvo que entrar de manera muy cordial, presentando la finalidad, los objetivos, el por qué y para qué de este proyecto, para poder trabajar desde esa cercanía entre profesores y alumnos con una práctica dialógica, coherente y consecuente con todo lo que se quería trabajar, al terminar la presentación de profesores, alumnos y lo que se quería construir se dio pasó a los propósitos de esta primera sesión que fueron realizar esas primera pruebas de fuerza sub máxima en distintos ejercicios de tren superior, trabajando ejercicios como dominadas, fondos, vuelos laterales con mancuerna y flexiones de codo, añadiendo dentro de la sesión conversatorios de qué es la salud individual, cómo lograr la salud individual, qué previene, estos cuestionamientos hicieron un gran acercamiento e interés con las personas que se estaba trabajando ese día, creando de esta manera un vínculo y un acercamiento a las temáticas de la salud individual y la importancia de saber en qué condiciones físicas de fuerza y resistencia aeróbica se encontraban cada uno de los participantes, finalmente para ir cerrando la clase se retroalimentan los resultados con los estudiantes para que comenten cuáles son aquellos objetivos que quieren llegar a esta última sesión de clase, se les hace la pregunta ¿A qué quieren llegar con las marcas obtenidas el día de hoy? Después de haber retroalimentado y escuchado esos objetivos se le entregó a cada uno de los estudiantes el primer trabajo que deben realizar y es la entrega de la ficha médica en donde pondrán los datos más relevantes de los antecedentes de estos y sus familias.

**Observación:** El objetivo logrado en esta sesión por parte de los estudiantes es el primer acercamiento real de esa fuerza sub máxima que poseen en distintos ejercicios, escuchar sus necesidades y particularidades.

La segunda sesión se trabaja el miércoles 17 de agosto. Los docentes empiezan esta sesión con una retroalimentación de la clase pasada de ver cómo les fue, cómo se sintieron, se recoge la ficha médica de cada uno de estos y se le explica el propósito de la sesión que es realizar la prueba de fuerza sub máxima dentro de los ejercicios de tren inferior, se hace el proceso de calentamiento mientras se empiezan a trabajar los conversatorios planteados para, en donde se deben resolver las preguntas ¿Qué es el tiempo de actividad física? ¿Cuánto es el tiempo mínimo que se ejecuta en una rutina de ejercicio? ¿Qué se puede lograr con el tiempo adecuado de entrenamiento? Se realiza la parte central de la clase que es la toma de datos dentro de los ejercicios correspondientes que debe realizar cada estudiante sentadilla, leg curl y elevación de talones para evaluar la fuerza sub máxima de cada uno de estos ejercicios, se toman los datos, los estudiantes responden bastante bien a cada uno de los ejercicios, de los estímulos, del conversatorio en el cual está girando la sesión del día, desde la perspectiva que se tiene como docentes es que estos personajes están disfrutando el pequeño trabajo que se ha realizado en estas dos sesiones, se cierra el espacio con la retroalimentación de los datos recolectados y los objetivos que los estudiantes se plantean para la sesión final, como último apartado en esa vuelta a la calma se le entrega a cada uno de los estudiantes un calendario en donde la primera tarea que deben realizar es anotar la cantidad de minutos que realizaron actividad física en su día.

**Observación:** Estudiantes más motivados a partir de la construcción del conocimiento que se da desde el dialogo a partir de la actividad física.

La tercera sesión se trabaja el viernes 19 de agosto. La sesión empieza con los docentes haciendo un proceso de retroalimentación y reflexión frente a cómo les fue a los estudiantes en esos siguientes dos días frente a la tarea que se les dejó de cuánta actividad física llegaron a realizar y qué tal les fue, algunos comentan que pudieron realizar ejercicio al día siguiente, otros que por dificultades laborales y académicas no pudieron, pero finalmente se llega a la conclusión de que todo es un proceso y poco a poco se va a avanzando, se empieza la fase de calentamiento, y se les menciona lo que

se va a realizar ese día, se sigue trabajando en la primera unidad que es la introducción y motivación a las practicas corporales saludables y el conversatorio se trabajó a partir de la temática de descanso, los tipos de descanso y la calidad del descanso, se trabajó la fase central, explicando, retroalimentando y entregando a cada uno su rutina individual y cómo se empezará a trabajar con esta, la sesión se focaliza más en un trabajo del ajuste postural y el fortalecimiento del core, para realizar una mejor postura y fortalecimiento en la zona, los estudiantes en esta sesión se encontraron con la sensación de poder trabajar más fuerte ya que el trabajo con pesas fue nulo, pero dentro de la sesión se dio la explicación del por qué el trabajo fue realizado de esta manera, se hace una vuelta a la calma con los trabajos de flexibilidad en la cual los alumnos si se encuentran en muchos de los estiramientos realizados sorprendidos sobre la cantidad y variabilidad que se pueden realizar, se hace el proceso de reflexión y se les entrega la tarea que deben empezar a trabajar en sus casa y es que a partir de una perspectiva más particular de cada uno de estos realizar la pregunta de si su descanso fue de calidad y anotar con un sí o un no en el calendario entregado.

**Observación:** Creación de una pequeña rutina diaria y un espacio para la actividad física por parte de los estudiantes, al igual que un incremento de la fuerza frente a los ejercicios planteados.

La cuarta sesión se trabajó el miércoles 24 de agosto. Esta sesión comienza con la retroalimentación de los trabajos a realizar dentro de los días que no se acompañó directamente el proceso de los estudiantes en donde se pone en evidencia las opiniones que cada uno de estos tuvo frente a cómo va su semana en aspectos de la cantidad de minutos de actividad física que lleva dentro de esta y cómo se comparan con el anterior mes, además de ello se habló frente a la percepción particular que cada uno de estos tuvo de acuerdo al descanso, se les habló de los propósitos que se iban a manejar dentro de la sesión, y los elementos del conversatorio que se tocaran, la sesión este día se enfocó en el trabajo del tren inferior en donde se realizan ejercicios que estimulen gran porción de los músculos de la pierna en este caso se realizó sentadilla libre, sentadilla búlgara e hip trust, en donde en cada una de las fase de la clase se siguió trabajando la

temática del descanso, en este caso se habló sobre el sueño, los efectos positivos y negativos que tiene y como un adecuado descanso beneficia el entrenamiento, esta sesión los estudiantes se notan en una dinámica de muy buena forma, preguntando, ejerciendo una intensidad frente a la rutina acorde con las exigencias planteadas, contando sus anécdotas frente al descanso de cómo se ha transformado al empezar a realizar más actividad física entre otros elementos, se realiza una serie de estiramientos de los músculos implicados en el día finalizando con una retroalimentación positiva frente al proceso que se ha manejado, finalmente se les dejó una nueva tarea que deben anexar a su calendario y es responder si el sueño y el descanso fueron adecuados, respondiendo si o no.

### **Observación:**

Escucha y retroalimentación de las opiniones que se han construido a partir de la práctica de la actividad física y cómo esta ha permeado otros campos de su vida.

La quinta sesión se trabajó el viernes 26 de agosto. Esta sesión comienza con la retroalimentación de los trabajos que se han venido realizando a lo largo del tiempo dentro del calendario, mencionando lo fundamental que es ser conscientes frente al proceso que se ha manejado y cómo se ha avanzado en el día a día, preguntarle a los estudiantes cómo se iban sintiendo, qué perspectivas habían cambiado, todo este papel activo que se ha manejado en el proceso para poder escuchar y analizar esas necesidades que los alumnos tienen fue fundamental y es algo que remarcaron mucho estos al inicio de la sesión la oportunidad de poder dialogar y construir el conocimiento de esta manera, siguiente a esto se les habló frente a los propósitos de la clase del día de hoy que van más enmarcados en una complejidad de la actividad física y los sustratos energéticos que se utilizan dentro de la sesión de entrenamiento, se empieza con la fase de calentamiento, trabajando esa movilidad articular y entrada en calor, pasando a la fase central en donde los alumnos el día de hoy se mostraron bastante fatigados frente a las dinámicas planteadas en clase debido a la intensidad que varios de estos le metían a las carreras realizadas en las trotadoras, era un elemento que no se había trabajado hasta entonces por ende hace que el desgaste sea bastante alto, sin embargo a pesar de este

factor se notaron bastante motivados y empeñados a esa mejora de los tiempos y la resistencia de carrera, se finaliza la clase con la vuelta a la calma y creando un grupo de WhatsApp en donde cada uno de estos tuvo que descargar una aplicación que mostrará la cantidad de pasos realizados en el día, enviando pantallazo diario con la meta de llegar a 10.000 pasos que es lo mínimo que debe realizar una persona, se dio pie al cierre a partir de la retroalimentación del día de hoy, en donde comentan la importancia de trabajar la resistencia cardiovascular para el fortalecimiento del corazón como principal factor, entre otros elementos.

**Observación:** Los estudiantes se encuentran bastante contentos y motivados frente al apartado de la escucha, la construcción del saber y de una rutina, el trabajo de la sesión fue bastante intenso en donde la fatiga se acumuló un poco más por el trabajo aeróbico.

La sesión seis se trabajó el 31 de agosto. La sesión comienza con la retroalimentación y felicitación frente al proceso que los estudiantes tuvieron en el apartado de los pasos diarios realizados ya que esto permite que tengan una vida más activa, frente al análisis que se realizó antes de empezar la sesión como docentes, es de un grato agrado ver cómo los participantes se han ido tomando cada uno de los apartados de manera más consciente y juiciosa, y es lo que se recalcó a ellos que en los apartados de la actividad física y el descanso han avanzado un montón, ahora el propósito que se comentó en el inicio de esa sesión es que se trabajaría el apartado de la alimentación y que los conversatorios van a girar en torno a esta temática qué es la alimentación, la diferencia entre alimentación y nutrición, cuáles son los nutrientes. Se arranca la sesión a partir de ese calentamiento en donde esta clase el apartado de la actividad física se centró en elemento técnico de los ejercicios y la importancia de tener una consciencia en esto respecto a la prevención de lesiones y del mejor estímulo que se le puede otorgar al músculo con una técnica adecuada de ejercicio, a pesar de que en las sesiones anteriores se tuvo en cuenta esto, en la sesión de este día se dio un gran énfasis en la importancia de tener en cuenta este elemento, se corrigieron pequeñas cosas, se le dieron los tips a los estudiantes y se dio esa vuelta a la calma y ese proceso de

retroalimentación por parte de reflexión por parte de los estudiantes de cómo han ido avanzando y cómo han mejorado o no, fue gratificante escuchar el cómo estas personas se han ido sintiendo mejor cada día y que cada vez han fortalecido más esos apartados de la actividad física y el descanso, dando un agradecimiento total frente al proceso, y dejando la tarea en donde cada uno de estos debía enviar fotos de tres ejemplos de cada nutriente que tengan en casa.

**Observación:** Retroalimentación positiva frente al incremento de la actividad física mediante la meta de pasos diarios que se ha logrado, los estudiantes estuvieron muy concentrados en la corrección de distintos elementos de la técnica.

La sesión siete se trabajó el 7 de septiembre. Esta sesión se realiza ocho días después para ver cómo los estudiantes avanzaron en el proceso autónomo frente a todo ese copilado de tareas que se han ido dejando, se retroalimentan los calendarios y las opiniones que cada uno de estos tiene frente a cómo le fue dentro del proceso de alimentación con los diferentes nutrientes se dio inicio al calentamiento comentando el propósito que se tiene en la clase y es hablar del bienestar emocional y cómo la alimentación puede afectar o beneficiar, dentro del apartado de la actividad física se siguen trabajando los factores de la técnica específica y las consecuencias óseas o musculares que son más comunes al realizar cada uno de los ejercicios y que siempre deben tener en cuenta cuando realicen sus sesiones de actividad física de manera autónoma, los profesores resaltan de manera satisfactoria el cómo han ido avanzando de manera gradual sus alumnos les recuerdan a cada uno de ellos que el proceso es suyo que nadie va a trabajar por ellos y que deben empeñarse por conquistar una victoria día a día y que no deben dejar este proceso atrás, los estudiantes retroalimentan toda la importancia que han tenido estos saberes en el día a día y cuan beneficiados se han sentido con todo esto, se les indica finalmente el trabajo que deben realizar en su calendario y es que dibujen una cara triste o feliz de acuerdo a cómo se sintieron a lo largo de su día.

**Observación:** Las nuevas tareas que se dejan en los calendarios frente a la importancia de copilar todo los saberes y conocimientos frente al sueño, actividad física y nutrición generan una retroalimentación positiva, y se interesan más por conocer el tema de la alimentación.

La sesión ocho se trabajó el 9 de septiembre. Esta sesión comienza con la retroalimentación general de cómo se han sentido en los últimos días a lo largo del mes cada uno de los estudiantes responde y da sus comentarios en donde se destacan como cualquier ser humano que se tienen días buenos, malos, regulares, pero que finalmente en el proceso donde sienten paz, en donde se sienten tranquilos y se olvidan de todos es cuando están entrenando, mencionan que ese momento del día es un espacio en donde se salen de la realidad y hasta se olvidan de quienes son y todo lo que son, es algo con lo que los docentes se han sentido muy identificados y es que el hecho de entrenar te quita un peso de encima, después de esto se arranca con el proceso de entrada en calor y se da el propósito de la sesión y el conversatorio que se va a manejar que es frente a la alimentación completa, qué la componen y las características que tiene está, a la par se realizó un aumento a la intensidad de cada uno de los ejercicios que los estudiantes están manejando dentro de su rutina, este aumento de intensidad se hizo a partir de subir la carga de peso, cuidando que no se pierda la técnica y previniendo las lesiones, se realizan los distintos ejercicios en donde los estudiantes responden de manera adecuada y algunos comentan que pueden subir un poco más la carga con la técnica adecuada, se les indica que lo mejor es realizarlo en la siguiente sesión para ir adaptando músculo y articulaciones poco a poco, se hace el proceso de vuelta a la calma trabajando los ejercicios de estiramiento y el proceso de reflexión final comentando que se llegó a la sesión número ocho y que nos encontrábamos a mitad del proceso, se realiza un intercambio de opiniones frente a la temática abordada y se les dejó una tarea en donde deben responder a la pregunta en su calendario que si hoy tuvieron una alimentación completa respondiendo si o no.

**Observación:** Recalcan la importancia que la actividad física ha tenido últimamente en sus vidas le dan una nueva resignificación frente a que es un elemento que los hace sentir aliviados.

La sesión nueve se trabajó el 14 de septiembre. Esta sesión comienza con la retroalimentación de todos los saberes alcanzados hasta el momento y cómo se han sentido durante este mes de trabajo, los estudiantes responden y dan sus opiniones al respecto rescatando a nivel general lo motivados que se encuentran frente a la adquisición de conocimientos que han tenido a lo largo de las semanas en el aspecto de la actividad física, nutrición y el descanso, mencionando que en meses anteriores no pensaban o reconocían la importancia que posee tener un buen descanso y alimentación para el beneficio no solo de la actividad física sino de la vida en general y lo que se realiza día a día, se dio pie al calentamiento y comentar el propósito de la clase y todo lo que se quiere lograr, se les comentó que el conversatorio estaría encaminado en el apartado de la alimentación equilibrada, la importancia y cómo lograrla, al igual que cada uno de estos reconociera lo fundamental que es conocer el concepto del volumen de entrenamiento y cómo puede afectar en beneficio o en contra del organismo, dentro de la sesión de entrenamiento cada vez estaban más fuertes en el control de los pesos, la técnica y otros factores dando a reconocer el trabajo autónomo que han venido realizando en la ausencia de los docentes. Finalmente se realiza el cierre de la sesión con la vuelta a la calma, los estiramientos y retroalimentando de los saberes que se dieron a conocer, por último, se dejó el trabajo autónomo que han de realizar en casa en su calendario respondiendo a la pregunta si tuvieron una alimentación completa y equilibrada.

**Observación:** Escucha atenta frente al proceso que tuvieron hasta ese día sus opiniones, discursos, el ánimo con que se practicó el dialogo algo enriquecedor para docentes y estudiantes.

La sesión diez se trabajó el 16 de septiembre. Esta sesión comienza con la retroalimentación de los saberes trabajados en la clase anterior y escuchando cómo se sintieron en cada una de las preguntas y ver cómo han avanzado en esos tiempos de actividad física y estados emocionales durante sus día, se da paso al calentamiento

general y específico en donde esta sesión es una de las que más trabajo intenso tuvieron los participantes en la rutina de entrenamiento debido a que se modifica el método que se utiliza para entrenar trabajando en una rutina de tipo Split en la cual se trabajaron músculos antagonistas para realizar los distintos ejercicios sin descanso, uno realizaba un ejercicio de tríceps el otro de bíceps al terminar el ejercicio intercambiaban sin descanso todo con la finalidad de realizarlo de manera más intensa y recortar los tiempos de descanso, al ser la primera vez que se realizó un trabajo de esta manera se evidencia la fatiga y la falta de ritmo con un entrenamiento de este estilo, a su ritmo los estudiantes fueron realizando la serie de ejercicios, explicando la importancia del entrenamiento Split y dando énfasis a los conversatorios nuevamente de alimentación suficiente, las necesidades según el rango de edad y la individualidad de la alimentación, en donde el siguiente trabajo que tuvieron que realizar es complementar la pregunta de la sesión anterior respondiendo si tuvieron una alimentación completa, equilibrada y suficiente en su día, con un sí o un no, se da el cierre con esta pregunta, el trabajo de estiramientos y la reflexión del día frente al trabajo del día a día y la importancia de este.

**Observación:** Se encuentran motivados a pesar del cambio y metodología de rutina utilizada, a pesar de la fatiga cada uno de estos muestra la dicha y la satisfacción de completar sus ejercicios.

La sesión once se trabajó el 21 de septiembre, al estar cada vez más cerca del proceso de evaluación nuevamente se les pregunta a los estudiantes cómo se han venido sintiendo frente a esos objetivos que se plantearon el primer día y si creen que los van a cumplir con lo que se propusieron al escuchar sus comentarios y ver cómo han ido progresando como docentes el trabajo autónomo se lo han tomado bastante en serio, por ende se llegó a la conclusión de que esos objetivos los iban a borrar con el gran trabajo que han venido realizando, después de esta reflexión se habló sobre los propósitos de la clase del día y se les comenta que el trabajo va enfocado a seguir complementando el tema de la alimentación en donde ahora se va a hablar del concepto de alimentación adaptada, la importancia de esta y cómo lograrla, se continua con el calentamiento

general y específico de la sesión en donde se trabajó con los estudiantes dentro de la parte central de la sesión el concepto de la densidad dentro del entrenamiento y cómo este beneficia o perjudica el organismo cuando se disminuye el tiempo de descanso entre los ejercicios o las series de los mismos, al ser una rutina de pierna y reducir los tiempos de descanso la intensidad del entrenamiento aumenta de manera sustancial y sienten un mayor desgaste energético y estrés a nivel general del cuerpo, se les explica la importancia de realizar esto como variable para incrementar la intensidad del entrenamiento, dando a conocer una metodología de trabajo bastante eficaz para el estímulo muscular, se da pie a la fase final de la sesión en donde se retroalimentan los conceptos del día y se da a conocer la nueva tarea y es responder a la pregunta si tuvieron una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adaptada.

**Observación:** Se escuchan las opiniones de los estudiantes bastante motivados con el proceso realizado hasta el momento y la implicación que cada una de las sesiones y conocimientos brindados han tenido en su vida últimamente.

La sesión doce se trabajó el 23 de septiembre. Esta sesión comienza con la retroalimentación de la clase anterior y de esa reconceptualización de conceptos que se han ido trabajando en el apartado de la alimentación, se escuchan las opiniones de los estudiantes, se les pidió que dieran ejemplos de cómo es que en sus hogares se han ido alimentando de esta manera y que relaten un día de las comidas que realizan en sus hogares, después de este apartado se da pie al trabajo de la fase inicial del calentamiento en la cual se comentan los propósitos de la clase y cómo de manera gradual se ha avanzado en el tema de la alimentación en donde se dio a conocer la temática que se trabajó que fue la alimentación variada su importancia, y las consecuencia de no realizarla de esta manera, además de ello se les indica que las siguientes sesiones de trabajo se van a empezar a realizar las pruebas de fuerza sub máxima para ver cómo avanzó cada uno de estos en sus objetivos, si se llegaron a cumplir o no, se realiza la sesión de entrenamiento utilizando el método Split y realizando ese proceso de cierre con su respectiva retroalimentación frente a los temas y objetivos que cada uno se propuso al principio de las sesiones y que cada uno debe cumplir, los estudiantes se

mostraron bastante ansiosos y nerviosos frente a lo comentado, se les recuerda que todo el trabajo y el esfuerzo que han venido realizando es de gran valor y que se miren en un espejo si el avance que han tenido no ha dado los frutos, de esta manera se cambia la perspectiva de estas sensaciones y se cierra la sesión con una felicitación grupal e individual frente al proceso que ya va llegando a su fin.

**Observación:** Se encontraron los estudiantes bastante ansiosos al ver que el proceso empieza a llegar a su fin y que nuevamente las evaluaciones y los objetivos que se pusieron en principio los han de cumplir.

La sesión trece se trabajó el día 28 de septiembre, en esta sesión se realiza el proceso de retroalimentación frente al proceso realizado y a qué punto se llegó en ese momento, la finalidad, los propósitos y cómo se ha avanzado dentro de las necesidades y particularidades que tienen cada uno de ellos allí la importancia de los objetivos que se enmarcaron al principio de esas dos sesiones, finalmente se llega al proceso de evaluación final para ver si se cumplió o que tan cerca estuvieron de cada uno de los objetivos, se comienza con el calentamiento, el propósito y los objetivos que cada uno se propuso, frente al conversatorio que se trabaja el día de hoy se empieza a abordar esos temas finales de cómo se elabora un plan de alimentación, qué incluye el plan de alimentación y para qué sirve, se comienza con la fase central de evaluaciones, cada uno de los participantes se encuentran un poco nerviosos pero como era de esperarse en cada uno de los ejercicios realizados los objetivos en su mayoría se cumplieron hubo uno que otro que no lo alcanzó en su totalidad pero sí estuvo bastante cerca, se finaliza con el proceso de retroalimentación y de trabajo de vuelta a la calma a través de la flexibilidad, se felicita a cada uno de los estudiantes por el desempeño que han presentado en esta primera prueba y se comenta que es muy importante seguir incrementando y motivando a cumplir nuevos objetivos con la finalidad de seguir avanzando poco a poco y no quedarse estancados en un punto por eso finalmente se les pregunta a cada uno de estos cuáles son sus nuevos objetivos en dos meses y se les deja una nueva pregunta en donde esta reemplaza la anterior y es tu plan de alimentación es saludable.

**Observación:** A pesar de las ansias de las evaluaciones el proceso evaluativo resulta bastante gratificante tanto para estudiantes como maestros que retroalimentan positivamente el factor del avance y del proceso que han tenido.

La sesión catorce se trabajó el día 30 de septiembre, en esta sesión se realiza el proceso de retroalimentación de la sesión anterior en donde se escucha a los participantes, las opiniones y sensaciones que tuvieron frente a esa primera evaluación final y cómo se sienten para esta segunda, se habla sobre si piensan estructurar un plan de alimentación o qué les pareció esa información, se comienza con la fase inicial de la sesión que es el trabajo de calentamiento y los propósitos de la clase en donde se va a realizar la segunda fase de la evaluación final de la fuerza sub máxima de los diferentes ejercicios y se va a realizar el conversatorio de los propósitos que posee el plan de alimentación, cómo defino ese propósito y la individualización en este, la siguiente parte de la clase es la central en donde los estudiantes al haber ya realizado la prueba hace dos días se sienten más tranquilos que la primera vez, comentan que la lucha es uno contra uno y que no se deben enfocar en más sino en superarse así sea con medio kilo o una repetición más día a día, semana a semana, al escuchar eso como docentes se sintió bastante tranquilidad y orgullo de ver cómo cada uno de estos personajes han ido avanzando en su autonomía y en la constitución de esos hábitos de vida saludable, se empieza con el proceso de evaluación los resultados para cada uno son bastante satisfactorios debido al grado de esfuerzo que han empleado durante las últimas semanas, se da pie a la fase final de la clase con el trabajo de flexibilidad y de retroalimentación de las comparaciones de los resultados que tuvieron cada uno desde las primeras sesiones a estas, finalmente se les deja de tarea que respondan que si el plan de alimentación se adaptó a ellos.

**Observación:** Esta vez los estudiantes se encontraron más tranquilos quizá porque ya habían presentado la primera prueba, por ende, sabían que el proceso era de ellos y que finalmente tenían que responder a sus objetivos.

La sesión quince se trabajó el miércoles 12 de octubre. Esta sesión fue el cierre de las clases realizadas y se hace un proceso de retroalimentación de todo el proceso que se tuvo hasta ese día se comentan las comparaciones entre cada uno de los primeros resultados, objetivos y resultados finales de cada uno de los ejercicios se les comentó que debían ahora plantearse el objetivo de los últimos resultados obtenidos y cómo iban a trabajar para mejorar cada uno de estos, los estudiantes comentan que se encuentran muy satisfechos frente al proceso realizado y que cada uno de estos posee nuevos objetivos que alcanzar ya que el trabajo ahora en adelante se debe realizar de manera autónoma, en donde cada uno debe tomar los saberes, conceptos y conocimientos que hayan adquirido a lo largo de las semanas para mejorar en cada uno de los apartados que lo desean, se comenta el propósito de la última sesión y de ese conversatorio final en donde el propósito fue hablar sobre por qué tener un plan de alimentación, si cualquier plan es bueno, y si se debería tener una guía específica de alimentación, dejando como tarea final responder a la pregunta tu alimentación tuvo un sentido para ti, se hace el cierre de la sesión dando un agradecimiento frente a la disposición y al empeño que tuvo cada uno de estos en responder a sí mismos día a día, en donde no hay mayor satisfacción que reconocer que se están haciendo las cosas de la mejor manera posible y que deben continuar por ese camino de superarse y picar piedra día a día.

**Observación:** Análisis general de cada una de las sesiones y cómo cada uno de estos se superó día a día, la retroalimentación de ellos es bastante fructífera, agradecidos frente al proceso que se tuvo, motivados para continuar.

## 2. ANÁLISIS FINAL Y PROYECCIÓN DE LA PROPUESTA

El propósito general de este proyecto curricular particular se planteó a partir de la problemática global del sedentarismo, después de esto se realizó una mirada más particular en donde se evidenció que muchas de las personas del círculo social que cada uno de los docentes en formación tienen, su familia, sus amigos, las personas en donde estudian o trabajan, no practican o no se motivan a constituir una vida sana por eso es que el propósito principal que se planteó fue cómo a partir de una motivación extrínseca pasar a una motivación intrínseca para la constitución de hábitos saludables, la investigación contó con distintos modelos de evaluación que permitían dar a conocer el avance de cada uno de los usuarios dentro de las sesiones y cómo ese trabajo autónomo es que se iba evidenciando día a día, dentro de estos se encuentra el portafolio como se menciona en el apartado de evaluación, este tipo de instrumentos brindan conocer el avance que cada uno tiene, o la prueba de R.M que permite conocer el avance de cargas que se tuvo en un período de tiempo, en este caso dentro del proyecto, desde la primera sesión hasta la última. El pilotaje consto de la división de dos unidades la primera enfoca la exploración y construcción de un estilo de vida automotivado y la segunda que enfocó en afianzar ese estilo de vida automotivado, en cada una de estas unidades se construyeron una serie de temáticas que permitieron a los usuarios reconocer, comprender y adquirir a partir de los conversatorios y de esa práctica dialógica realizada la construcción de conocimientos y elementos acerca de los hábitos saludables la nutrición, la actividad física y el descanso.

Frente a todo el trabajo realizado a partir de esa práctica dialógica en los conversatorios con cada uno de los usuarios, la revisión continua del trabajo autónomo del portafolio, la prueba R.M y la evaluación de objetivos que cada uno de los usuarios realizó, se finalizó con un copilado de toda esta información y lo que brindó la experiencia sesión a sesión por parte de los docentes, se realizó un análisis y evaluación con respecto al propósito que se tenía desde un principio del proyecto y ver si realmente hubo un paso de una motivación extrínseca que se quería generar a partir del dialogo a una motivación intrínseca constituida por cada una de las personas para seguir automotivando la constitución de una de una vida sana, el análisis realizado por los docentes en formación

determina en que hay diversos factores en los que la constitución de hábitos saludables a partir de una motivación intrínseca contribuye a mitigar el sedentarismo y todas las problemáticas que este estilo de vida trae con ellos, sin embargo, hay otros factores extrínsecos que entorpecen el proceso al ser motivadores de otras conductas como el trabajo o el estudio. Se evidenció que la guía en la constitución de hábitos es de gran importancia debido a que se debe primero construir un conocimiento para evitar errores en la ejecución autónoma de cada uno de los participantes.

La actividad física, requiere una atención casi individual ya que en las características de la población abordada hay personas que nunca han hecho una rutina de ejercicio específica y orientada, por lo que puede repercutir en malas posturas o la dosificación de la carga lo cual perjudica también la salud del individuo, sin embargo la planificación de un objetivo es vital en el sentido motivador, ya que la persona lo ve como una necesidad que hay que cumplir y al hacerlo se propone más logros que le permiten seguir constituyendo el hábito de una forma intrínseca.

Desde la nutrición se puede evidenciar también que gracias a la construcción del conocimiento dialogado y a las actividades que se llevaron a cabo dentro del portafolio se tomó mayor conciencia de lo que se consume y como se descansa, sin embargo las otras conductas que entorpecen el proceso pueden quitar tiempo para llevar a cabo estos hábitos de forma adecuada debido a la falta de tiempo o la acumulación de tareas que impiden un buen descanso o que conllevan a consumir alimentos procesados que son fáciles de consumir y accesibles económicamente.

Por lo tanto, podemos definir que muestra hipótesis de motivar a una persona a tener hábitos saludables necesita de un análisis más profundo en cuanto a las necesidades particulares de una persona, debido a que las personas con mayores dificultades u obstáculos en su vida realmente no llegaron a motivarse en su totalidad brindando mayor relevancia a ese apartado de elementos que tienen en su vida como el trabajo, el estudio, u otras necesidades de carácter familiar, a pesar que en las pruebas realizadas hayan mostrado resultado de mejoras, es importante afianzar de forma más profunda cada uno de estos

hábitos por parte de las personas, debido a esto, se deben buscar alternativas para que las personas puedan superar los obstáculos que tienen y llegar a tener realmente un estilo de vida saludable.

**ANEXOS:**

**Anexo A. Prueba *diagnostica***

**Dia:**

**Lugar:**

**No. De personas encuestadas:**

**Preguntas:**

1. Ejecuta un mínimo de actividad física de 150 min. Semanales
2. Cuenta con un entorno específico y adecuado para realizar actividad física
3. Propone a personas de su círculo cercano a hacer actividad física
4. Se identifica como una persona activa y de buen rendimiento físico
5. Consume una dieta diaria con características de alimentación completa, equilibrada, suficiente, adaptada y variada
6. Cuenta con los recursos para satisfacer las anteriores características
7. Influye a otros a tener una nutrición adecuada
8. Se identifica como una persona con una dieta saludable
9. Descansa un mínimo de 8 horas seguidas en horarios establecidos
10. Cuenta con un espacio adaptado para un buen descanso
11. Evita relacionarse o comprometerse en dichas horas de descanso para evitar interrupciones
12. Reconoce sus horas de sueño y respeta sus horarios evitando interrupciones de este

**Anexo B. Planilla de clase**

Institución:		
Docentes en formación a cargo:		
Unidad:		
Contenido:		
Tema:		Sesión:
Tiempo	Descripción	Objetivo
Parte inicial		
Parte central		
Parte Final		

**Bibliografía:**

- Águila, C. y Sicilia, Á. (2014). La actividad física en España ante la dialéctica modernidad-posmodernidad: el caso de los centros fitness.
- Almenta Porcel, Vanesa. (2014). Programa de intervención para adultos sedentarios con sobrepeso basado en hábitos saludables: dieta mediterránea y actividad física. <http://hdl.handle.net/10459.1/47645>.
- Angarita, J. R. (2007). Teoría de las necesidades de Maslow. Obtenido de Teoría de las necesidades de Maslow: [http://doctorado.josequintero.Net/documentos/Teoria\\_Maslow\\_Jose\\_Quintero.pdf](http://doctorado.josequintero.Net/documentos/Teoria_Maslow_Jose_Quintero.pdf).
- Banda Castro, AL (2017). Motivación intrínseca y extrínseca en una muestra de universitarios mexicanos. In Temas actuales de investigación en las áreas de la salud y la educación I
- Bohórquez Santos, L. J., Briceño García, C., & Mora Arias, Y. L. Caracterización de los Estilos de vida del Adulto Mayor que asisten al Coliseo la Luna en Chía, Cundinamarca durante el periodo 2012-2 (Bachelor's thesis, Universidad de la Sabana).
- Cadena, D. A., et al. (2014). La actividad física dirigida como medio para disminuir el sedentarismo. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12209/2724>.
- Casas, P. K. & Castaño, A. (2018). Prevención del sedentarismo como un principio de la educación física. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12209/11176>.
- Castillo, I. (2000). Un estudio de las relaciones entre las perspectivas de meta y otras variables motivacionales con el estilo de vida saludable en la adolescencia temprana. Tesis Doctoral. Universitat de Valencia
- Cenarruzabeitia, J. J. V., Hernández, J. A. M., & Martínez-González, M. Á. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina clínica*, 121(17), 665-672
- Claros, J., Álvarez, C., & Sánchez, J. (2012). Niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años, Manizales, Colombia. *Revista de salud pública*.

- COLADO y MORENO. (2002). Bases metodológicas para la mejora de la fuerza por hipertrofia en el medio acuático. *Revista Española e Iberoamericana de Medicina de la Educación Física y el Deporte*. Selección.
- COMITE NACIONAL DE MEDICINA DEL DEPORTE INFANTO-JUVENIL. Subcomisión de Epidemiología. Consenso sobre factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en pediatría: Sedentarismo.
- Conget, I. (2002). Diagnóstico, clasificación y patogenia de la diabetes mellitus. *Revista española de cardiología*, 55(5), 528-535.
- Constitución Política de Colombia. Art. 27. 67 de Julio de 1991
- Daza, M. H. (2017). Propuesta pedagógica diseñada a partir de los juegos tradicionales para la práctica de actividad física, encaminada hacia la disminución significativa de los niveles de sedentarismo y mejora de la percepción de calidad de vida, en los habitantes adultos del sector urbano en el municipio de Macanal Boyacá. Recuperado de:  
<http://hdl.handle.net/20.500.12209/2961>.
- De la Rubia, S. G., & Sánchez, S. P. (2012). Asma: concepto, fisiopatología, diagnóstico y clasificación. *Pediatría Integral*, 117.
- De Zubiría Samper, J. (2006). Los modelos pedagógicos: hacia una pedagogía dialogante. Coop. Editorial Magisterio.
- Durango F, J.; Toro E, M. (2017) Relación entre el rendimiento cognitivo y la actividad física y deporte: revisión temática
- Gutiérrez, J. C. (2022). La actividad física, "hábito de vida saludable, su importancia en el desarrollo cerebral"
- Hohmann, A. y Cols. (2005). *Introducción a la Ciencia del Entrenamiento*. Badalona, Paidotribo.
- Hohmann, A., Lames, M., & Letzelter, M. (2005). *Introducción a la ciencia del entrenamiento* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
- Jurado, J. A. G. (2017). Educar para una vida activa desde la educación física: El ejercicio físico como hábito saludable. *Boletim Sociedade portuguesa de Educação Física*, (37), 131-136.- Karlen, G., Masino, M. V., Fortino, M. A., & Martinelli, M. (2011). Consumo de desayuno en estudiantes

universitarios: hábito, calidad nutricional y su relación con el índice de masa corporal. *Diaeta*, 29(137), 23-30.

Leiva, A. M., Martínez, M. A., Cristi-Montero, C., Salas, C., Ramírez-Campillo, R., Díaz Martínez, X., ... & Celis-Morales, C. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. *Revista médica de Chile*, 145(4), 458-467.

Ley del Deporte 181 de 1995. Art.3

Ley del Deporte 181 de 1995. Tit. III. Art. 10

Ley Estatutaria No. 1751 de 2015

Ley 115. General de Educación. Cap.3 Tit. II. Art.43

Ley 1355 de octubre 14 de 2009

Maraver Montero, A. (2019). Propuesta de intervención para educar en hábitos de vida saludables desde la infancia: actividad física, higiene y descanso.

Marrugo, M. M., & Pérez Meléndez, B. P. (2012). Análisis de la teoría de las expectativas de Víctor Vroom en el centro de emprendimiento y desarrollo Pedro Romero" (Doctoral dissertation, Universidad de Cartagena).

Maslow, A. H. (1954). *Motivacion y Personalidad*. (S. ediciones, Ed., & J. V. Gari, Trans.) Barcelona: Harper & Brothers.

Munera P, A. (2020). Motivación a la práctica de actividad física en alumnos de 4º de ESO en situación de confinamiento mediante las redes sociales

Navarrete Alarcón, D. J. (2020). Hábitos de vida sana en el proceso de enseñanza y aprendizaje del Colegio Particular Interandino, DM Quito, 2019-2020 (Bachelor's thesis, Quito: UCE).

Otero, F. L. (1989). Educación física sistémica: hacia una enseñanza contextualizada. *Apuntes. Educación Física y Deportes*, 2(16-17), 29-36.

Otero Lamas, B. (2012). Nutrición.

Palacios, D. A. (2018). Hábitos de vida saludable, percepción e incidencia en la cotidianidad familiar y social de tres asistentes habituales a las clases de Zumba Fitness, realizadas en el Municipio de Santander de Quilichao, Cauca

- REEVE, J. (2010). MOTIVACION Y EMOCION (5a. ed.). MADRID: MCGRAW-HILL INTERAMERICANA.
- Rodríguez Porto, A. L., Sánchez León, M., & Martínez Valdés, L. L. (2002). Síndrome metabólico. *Revista cubana de endocrinología*, 13(3), 0-0.
- Sanmiguel López, S. J. (2021). Descripción de los hábitos de alimentación, actividad física y tiempo de descanso de los docentes de la Facultad de Sociedad, Cultura y Creatividad del Politécnico Grancolombiano en tiempos de Covid-19.
- Segura Redondo, P (2020). Nutrición emocional: Relación entre la nutrición y los estados emocionales depresivos.
- Steffens, G., & Cadiat, A. C. (2016). Los criterios SMART: El método para fijar objetivos con éxito. 50Minutos. es.
- Storad, C. J. (2006). El aparato circulatorio. ediciones Lerner.
- Suárez-Herrera, J. C., & Serra-Majem, L. (2009). La participación social como estrategia central de la nutrición comunitaria para afrontar los retos asociados a la transición nutricional. *Revista española de salud pública*, 83, 791-803.
- Tagle, R. (2018). Diagnóstico de hipertensión arterial. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 29(1), 12-20.
- Terris, M. (1996). Conceptos de la promoción de la salud: dualidades de la teoría de la salud pública (pp. 37-44). OPAS.
- Turienzo, R. (2016). El pequeño libro de la motivación.
- Velarde-Jurado, E., & Ávila-Figueroa, C. (2002). Evaluación de la calidad de vida. *Salud pública de México*, 44(4), 349-361.
- Zapata, M. S. (2012). ¿Qué es el coaching? Sus orígenes, definición, distintas metodologías y principios básicos de actuación de un coach. 3c Empresa: investigación y pensamiento crítico