

MOTIVACIÓN Y ADHERENCIA A LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO EN LA
MUJER POSPARTO

Eliana Mireya Medina Velandia

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

BOGOTÁ, D.C. 2016

MOTIVACIÓN Y ADHERENCIA A LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO EN LA
MUJER POSPARTO

Eliana Mireya Medina Velandia

Código 2011220046

Proyecto curricular particular para obtener la titulación de licenciado en educación física de
la Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá D.C.

Tutor: Marco Aurelio Rodríguez Mora

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

BOGOTÁ, D.C. 2016

Dedicatoria

Este proyecto curricular particular está dedicado a mi amado esposo Carlos Rico Ruiz quien siempre estuvo apoyando y acompañando mí proceso para convertirme en profesional y a mi pequeña hija Luciana Rico Medina que con su llegada me lleno aún más de motivos para seguir trabajando por mis objetivos.

Agradecimientos

Gracias a mi tutor Marco Aurelio Rodríguez Mora por su trabajo como asesor de este proyecto, su gran paciencia, dedicación y profesionalismo brindado para que la construcción de este trabajo surgiera de la mejor manera. Al igual quiero agradecer a mi esposo Carlos Rico por su asesoría profesional y apoyo incondicional. También agradecer a la familia Rico Ruiz por la acogida en su hogar y colaboración durante mi proceso de formación. A mi familia Medina Velandia quienes siempre me lleno de palabras de aliento para luchar por lo quería y quiero lograr.

Un gran agradecimiento a la Universidad Pedagógica Nacional, a cada uno de los docentes y compañeros que hicieron parte de mi formación profesional.

Al CDI Asociación familias unidas por el futuro y a su directora Luz Mary Martínez por permitirme realizar la implementación del proyecto, creyendo en mis conocimientos y capacidades para ponerlo en escena con las madres lactantes y sus hijos. Gracias a las diez mujeres que participaron muy activamente junto a sus hijos, gracias por hacerme ver que educar y transformar no es nada fácil pero si es posible y gracias por los aprendizajes que me ofrecieron para mi crecimiento no solo profesional sino también como mujer y madre.

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE

| 1. Información General | |
|-----------------------------|---|
| Tipo de documento | Trabajo de grado |
| Acceso al documento | Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central |
| Título del documento | Motivación y adherencia a la práctica de ejercicio físico en la mujer posparto. |
| Autor(es) | Medina Velandia, Eliana Mireya |
| Director | Mg. Marco Aurelio Rodríguez Mora |
| Publicación | Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2016. 91 p. |
| Unidad Patrocinante | Universidad Pedagógica Nacional, UPN. |
| Palabras Claves | MOTIVACIÓN; ADHERENCIA; EJERCICIO FÍSICO; POSPARTO. |

| 2. Descripción |
|--|
| Trabajo de grado que propone que por medio de experiencias agradables se logre una adherencia a la práctica de ejercicio físico. Se muestran las limitantes hacia la práctica del ejercicio físico que se destacan con mayor claridad en las mujeres que se encuentran en periodo de gestación o en aquellas mujeres que acaban de concebir. Aunque en Colombia existen programas privados dirigidos a promover la práctica de ejercicio físico después del parto, son muy pocas las mujeres que pueden acceder a estos por imposibilidad económica. Este y otros factores hacen que en muchos casos la mujer sea inactiva físicamente. Teniendo en cuenta lo expresado anteriormente se presenta desde la educación física un programa de ejercicio que tendrá como eje fundamental la motivación intrínseca de la mujer posparto hacia la adherencia en la práctica de ejercicio físico a través de un trabajo mancomunado entre madre e hijo. |

| 3. Fuentes |
|---|
| <p>Contreras, Onofre R. <i>Didáctica de la educación física, un enfoque constructivista</i>. Barcelona, España: Editorial INDE.</p> <p>Del castillo, María. (2006). La actividad física saludable durante el puerperio: el programa de recuperación postparto. Alto rendimiento. Recuperado el 28 de Enero 2016 de: http://altorendimiento.com/la-actividad-fisica-saludable-durante-el-puerperio-el-programa-de-recuperacion-postparto/</p> <p>Garita, Elmer. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. MH Salud, Revista en ciencias del movimiento humano y salud. Universidad Nacional de Costa Rica. Recuperado el 17 de marzo de 2016 de: http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/318/266</p> <p>Gonzales, Andrea. García, José. Van den Eynde, Blanca. (2007). Situación actual de la mujer en el deporte. III Congreso Nacional Ciencias del Deporte, Pontevedra España: 29-31 de Marzo de 2007. ISBN: 84-978-84-611-6031-0</p> <p>Gough, Ian (2007). <i>El enfoque de las capacidades de M. Nussbaum: un análisis comparado con nuestra teoría de las necesidades humanas</i>. Papeles de Relaciones Ecosociales y Cambio Global, nº 100, CIP-Ecosocial/Icaria, invierno. Recuperado de http://www.otrodesarrollo.com/desarrollohumano/GoughEnfoqueCapacidadesNusbaum.pdf</p> |

Martin, Libertad. Gran, Jorge. (2004). La investigación de la adherencia terapéutica como un problema de la psicología de la salud. Revista Psicología y salud. Universidad Veracruzana. Recuperado el 17 de marzo de 2016 de: <http://revistas.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/869/1597>

Molinero, Olga; Salguero, Alfonso; Marquez, Sara. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. Revista internacional de ciencias del deporte. Recuperado el 17 de marzo de 2016 de: <http://www.redalyc.org/html/710/71018867005/>

Ryan, R. M.; Frederick, C. M.; Lepas, D. D.; Rubio, N. & Sheldon, K. M. (1997). Motivación intrínseca y adherencia al ejercicio. Revista internacional de psicología deportiva, 28, 335-354

Trinidad, Isabel. Fernández, Ma. Jesusa. () Beneficios de la práctica deportiva en mujeres. Consejo Comarcal del Bierzo II Plan de Igualdad de Oportunidades. Castilla España. Recuperado de: http://ccbierzo.net/portalBierzo/portalJuventud/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_1858_1.pdf

4. Contenidos

Capítulo I, Contextualización

En este capítulo se aborda el qué, por qué y para qué para la creación de este PCP, describiendo la importancia de la práctica del ejercicio físico, los diferentes estudios que muestran los problemas que acarrearán para la salud la no practica del mismo, se explica la intención educativa del proyecto curricular y los antecedentes y marco legal que respaldan este trabajo.

Capítulo II, Perspectiva educativa

Este proyecto curricular particular está dirigido a ser implementado en el ámbito educativo informal, en este capítulo se presentan tres enfoques propuestos desde el PCLEF que serán relacionados a este tipo de educación tomando las características más apropiadas de cada uno de los soportes teóricos. Desde el enfoque humanístico se presenta como teoría de desarrollo humano el enfoque de las capacidades de Martha Nussbaum que es conveniente para el tipo de población al que va dirigido el proyecto pero no sin esto que no pueda aplicar para todo tipo de población. El enfoque pedagógico inicia presentando la teoría curricular práctica que tiene un lugar de importancia en la bibliografía pedagógica contemporánea y de igual forma en el propio desarrollo de la acción educativa, desde los postulados de esta teoría se escoge el modelo pedagógico integrado, el modelo didáctico por asignación de tareas y como modelo evaluativo la evaluación formativa. Por último se presenta el enfoque disciplinar desde la tendencia de Educación física y salud tomado del libro Didáctica de la educación física de Onofre Contreras (1998).

Capítulo III, Diseño de la implementación

En este capítulo se presenta todo el proceso de planeación que se realizó para poner en práctica la propuesta del PCP. De esta manera se observa el propósito y justificación de la implementación, los contenidos, la metodología, las evaluaciones que se llevarán a cabo, el diseño macro que da el orden y diseño de los planes de clase y todos los elementos necesarios para la correcta implementación del proyecto.

Capítulo IV, Ejecución piloto

El capítulo presenta descripción del CDI Asociación familias unidas por el futuro, la caracterización de la población con quien se trabajó la implementación del PCP, al igual se muestra una ficha describe que iba sucediendo en cada una de las diez sesiones que se realizaron. A final de este capítulo se presentan los resultados de las evaluaciones hechas al inicio, durante y al final de la ejecución.

Capítulo V, Análisis de la experiencia

Este espacio permitió referir los aprendizajes para la autora y las reflexiones en torno a su quehacer como docente, mostrando los avances alcanzados y la incidencia que tuvo el proyecto en las personas con las que se trabajó. De la misma manera muestra los inconvenientes que surgieron durante la implementación y algunas recomendaciones para futuros trabajos que quieran trabajar este tema.

5. Metodología

El diseño metodológico de este PCP se ubica en el plano disciplinar en la investigación cualitativa tipo documental. Que se caracteriza por la utilización de documentos, búsqueda y selección de información, que permite descubrir hechos, sugerir problemas para dar respuestas satisfactorias a cuestionamientos sobre fenómenos. La construcción y ejecución de este proyecto tuvo duración de un año y seis meses. La población muestra es de 10 madres con edades comprendidas entre los 17 y 39 años en etapa posparto con sus hijos en edades de los seis meses y dos años de edad. Los instrumentos usados para las evaluaciones fueron: evaluación diagnóstica C.A.M.P.A.F.D; evaluación del proceso se implementó la formativa procesual; las evaluaciones finales que se aplicaron evaluaron el PCP y la labor docente.

6. Conclusiones

Para favorecer la permanencia y la adherencia por la práctica de ejercicio físico, todo programa debe propiciar espacios y prácticas es conveniente tener en cuenta una serie de pautas de actuación que se pueden resumir en.

- Se debe procurar que el ejercicio físico a desarrollar sea agradable, teniendo en cuenta las preferencias de los participantes. Ello puede lograrse realizando actividades variadas, mostrando diferentes alternativas.
- Realizar actividad física con la intensidad, la duración y la frecuencia del ejercicio adaptada a cada realidad, evaluando inicialmente los estados de forma de los participantes y a partir de ellos realizar la prescripción del ejercicio.
- Los diferentes estudios y trabajos citados muestran que el trabajo en grupo, aumenta el compromiso y la motivación por la práctica de ejercicio. Esto se evidenció en la implementación de este PCP, pues el trabajo en conjunto mamá e hijo propicia prácticas agradables para la madre y al compartir ese espacio con otras mujeres que pasan por la misma etapa hace aún más atractivo el programa al tener con quien identificarse.

| | |
|-----------------------|----------------------------------|
| Elaborado por: | Eliana Mireya Medina Velandia |
| Revisado por: | Mg. Marco Aurelio Rodríguez Mora |

| | | | |
|--|----|----|------|
| Fecha de elaboración del Resumen: | 22 | 11 | 2016 |
|--|----|----|------|

ÍNDICE GENERAL

| | |
|---|------|
| Dedicatoria..... | i |
| Agradecimientos..... | ii |
| Resumen analítico en educación RAE..... | iii |
| Índice general..... | vi |
| Lista de tablas..... | ix |
| Lista de abreviaturas..... | x |
| Introducción..... | xi |
| Justificación..... | xiii |
| Objetivo general..... | xiv |
| Objetivos específicos..... | xiv |

CAPÍTULO UNO

| | |
|------------------------------|----|
| 1. Contextualización..... | 1 |
| 1.1 Intención educativa..... | 6 |
| 1.2. Antecedentes..... | 8 |
| 1.3.. Marco legal..... | 10 |

CAPÍTULO DOS

| | |
|-------------------------------|----|
| 2. Perspectiva educativa..... | 12 |
| 2.1 Enfoque humanístico..... | 12 |
| 2.1.1 Ideal de mujer..... | 12 |
| 2.1.2 Cultura y sociedad..... | 12 |

| | |
|---|----|
| 2.1.4 Teoría de desarrollo humano..... | 13 |
| El enfoque de las capacidades, Martha Nussbaum | |
| 2.2 Enfoque pedagógico..... | 17 |
| 2.2.1 Teoría curricular práctica..... | 17 |
| 2.2.2 Modelo pedagógico integrado..... | 20 |
| 2.2.3 Modelo didáctico: Asignación de tareas..... | 21 |
| 2.2.4 Modelo evaluativo – Evaluación formativo..... | 21 |
| 2.3 Enfoque disciplinar..... | 22 |
| 2.3.1 Tendencia de la educación física y salud..... | 22 |
| 2.4. Temas complementarios..... | 25 |
| 2.4.1. Motivación en el ejercicio físico..... | 25 |
| 2.4.2. Adherencia al ejercicio físico..... | 28 |
| 2.4.3. Motivación y adherencia a la práctica de ejercicio físico..... | 29 |
| 2.4.4. Posparto..... | 30 |

CAPITULO III

| | |
|-------------------------------------|----|
| 3. Diseño de la implementación..... | 32 |
| 3.1. Justificación..... | 32 |
| 3.2. Contenidos..... | 32 |
| 3.3. Metodología..... | 32 |
| 3.4. Evaluación..... | 33 |
| 3.5. Macrodiseño..... | 42 |
| 3.6. Cronograma de clases..... | 45 |

CAPITULO IV

| | |
|---|----|
| 4. Ejecución piloto..... | 46 |
| 4.1. Microcontexto..... | 46 |
| 4.2. Población..... | 48 |
| 4.3. Experiencia..... | 49 |
| 4.4. Resultados de las evaluaciones..... | 60 |
| 4.4.1. Evaluación inicial - C.A.MP.A.F.D..... | 60 |
| 4.4.2. Evaluación docente..... | 65 |
| 4.4.3. Evaluación del programa..... | 66 |
| 4.4.4. Evaluación de las participantes..... | 67 |

CAPÍTULO CINCO

| | |
|---|----|
| 5. Análisis de la experiencia..... | 68 |
| 5.1. Aprendizaje de la experiencia..... | 68 |
| 5.2. Incidencia en el contexto y en las personas..... | 69 |
| 5.3. Inconvenientes durante la ejecución..... | 70 |
| 5.4. Recomendaciones..... | 71 |
| Referencias bibliográficas..... | 72 |

Lista de tablas

Tabla 1. Antecedentes

Tabla 2. Marco Legal

Tabla 3. Cuestionario para el análisis de la motivación y la práctica de la actividad física físico- deportiva C.A.M.P.A.F

Tabla 4. Evaluación de las participantes

Tabla 5. Formato evaluación del docente

Tabla 6. Formato de evaluación del programa

Tabla 7. Unidades

Tabla No. 8 Cronograma de clases

Tabla 9. Descripción Experiencia

Lista de abreviaturas

PCP Proyecto curricular particular.

PCLEF Proyecto curricular licenciatura en educación física.

UNESCO Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

ICBF Instituto colombiano de bienestar familiar.

CDI Centro de desarrollo familiar.

OMS Organización mundial de la salud.

ONS Observatorio nacional de salud.

C.A.M.P.A.F.D Cuestionario para el análisis de la motivación y la práctica de la actividad física físico- deportiva.

Introducción

Desde la antigüedad y hasta hoy el ejercicio físico y la actividad física han hecho parte de todas las culturas. Nadie desconoce que su práctica regular genera beneficios físicos, psíquicos, afectivos y sociales en quien lo realiza. Diversas barreras se pueden presentar, condicionando la práctica constante o la simple realización sistemática o no del ejercicio. Algunos estudios concuerdan en que su práctica decrece a medida que se adquieren más responsabilidades, en especial en la edad adulta; este fenómeno se presenta con mayor frecuencia en las mujeres. Hausheer (2013). El ejercicio físico se presenta en ciertos momentos como un ámbito limitado para la mujer, subyacen imprevistamente un sinnúmero de obstáculos personales y/o sociales que le impiden su práctica. Desde el inicio de las sociedades se les ha delegado a las mujeres las funciones específicas del hogar. Los estereotipos implantados por una sociedad machista hacen que aún existan pensamientos retrógrados que no consideran a las mujeres como personas con todo el derecho de participar libremente en programas de actividad o ejercicio físico.

Las limitantes hacia la práctica del ejercicio físico se evidencian con mayor claridad en las mujeres que se encuentran en periodo de gestación o en aquellas mujeres que acaban de concebir. Aunque en Colombia existen programas privados dirigidos a promover la práctica de ejercicio físico después del parto, son muy pocas las mujeres que pueden acceder a estos por imposibilidad económica. Este y otros factores hacen que en muchos casos la mujer sea inactiva físicamente. Teniendo en cuenta lo expresado anteriormente se presenta desde la educación física un programa de ejercicio que tendrá como eje fundamental la motivación intrínseca de la mujer postparto hacia la adherencia en la práctica de ejercicio físico a través de un trabajo mancomunado entre madre e hijo. Este proyecto está compuesto por cinco capítulos, un primer capítulo llamado contextualización donde se presenta el por qué del programa, los antecedentes relacionados con este PCP y el marco legal que respaldan la propuesta; el capítulo dos despliega la perspectiva educativa que muestra el fundamento

teórico desde los enfoques humanístico, pedagógico y disciplinar que da paso construcción el capítulo tres donde se muestran los contenidos a desarrollar para incidir en las mujeres, logrando la motivación y por ende adherencia por la práctica de ejercicio; en el capítulo cuatro se hace la descripción del “Centro de desarrollo integral familias unidas por el futuro” institución asociada al Instituto Colombiano de Bienestar Familiar en su programa de atención integral a la primera infancia en modalidad familiar, donde se realizó la ejecución piloto y la población con la que se trabajó, la cual estaba compuesta por cincuenta madres; el capítulo cinco deja en evidencia los resultados de la ejecución piloto y el análisis de la experiencia docente.

Justificación

El presente proyecto curricular particular PCP, nace de las experiencias dadas por madres en etapa posparto, quienes manifestaban el interés de realizar ejercicio físico para favorecer la recuperación del estado físico corporal después del nacimiento de su hijo(os) y mejorar la condición física. Debido al planteamiento anterior surge la propuesta de crear un programa de ejercicio físico para dar respuesta a las necesidades expresadas por la población intervenida y para garantizar el fácil acceso a un programa destinado a la consecución de un óptimo bienestar físico. El contenido teórico-práctico de este proyecto académico incluye las directrices de la educación física dentro de su elaboración y ejecución.

La participación al unisonó de la madre y el bebé en el programa de ejercicio físico enmarca una aspecto novedoso para instaurar un programa amable, libre de presiones que a través de la realización de un ejercicio mancomunado entre madre e hijo(a) sirva para eliminar posibles barreras que dificultan la realización de ejercicio físico como aquellas que se relacionan directamente con el cuidado constate del nuevo hijo(a). De igual forma este programa favorecerá para aumentar la motivación intrínseca evitando desistir de la práctica de ejercicio y así llegar a la adherencia del mismo.

Objetivo general

Crear un programa desde la educación física, que permita la adherencia y la motivación hacia la práctica del ejercicio físico dirigido a mujeres en etapa posparto.

Objetivos específicos

Fortalecer las capacidades condicionales de fuerza, resistencia y flexibilidad en la mujer posparto a través de ejercicios físicos adaptados a las necesidades individuales.

Brindar un espacio amable, libre de tensiones, que vaya en favor de adherencia y la creación de hábitos hacia la práctica del ejercicio físico.

CAPÍTULO UNO

1. Contextualización

Al día, son muchos los nacimientos que convierten a algunas mujeres en nuevas mamás, ellas inician su rol con un sinnúmero de dudas acerca de lo que es cuidar esa pequeña vida que concibieron para el mundo. Entre otras tantas vacilaciones, se encuentra la incertidumbre de cómo cuidar de sí mismas después del parto (así hayan tenido uno o más hijos, siempre será un reto enfrentarse a esta etapa de la vida) sin descuidar al neonato que hoy les refiere.

Comúnmente, se considera que el papel de la mujer durante el embarazo es vital, sin embargo, después de él, ella pasa a un segundo plano, se sufre de lo que algunos autores consideran como un proceso de *invisibilidad* donde prevalece la protección del infante por encima de la madre. Vieira Fernández (2013) considera que algunas de las problemáticas que puedan sufrir las mujeres tras el parto son consideradas normales y no requieren de una atención especializada. Es como si el cuerpo de las mujeres precisara cuidados continuos mientras lleva un ser en su interior, pero en el momento en que este nace, su cuerpo se torna invisible a las diferentes disciplinas, incluyendo la educación física.

Con base en los anteriores argumentos, surge como propuesta para el presente PCP enfocar sus directrices en el papel que tiene la mujer después del parto, sobre el desarrollo de sus capacidades físicas y motrices, sin descuidar el cuidado que debe prevalecer sobre su nuevo hijo. Es necesario justificar que el interés por el tema surge por las experiencias conocidas de mujeres posparto allegadas a la autora, quienes manifestaron el interés de realizar junto a sus hijos ejercicio para mejorar la condición física. Algunas consideraciones recogidas refirieron a las dificultades para sobrellevar en la cotidianidad una rutina, donde hay muy

poco tiempo para realizar todas las actividades que con gusto se realizaban antes del embarazo, incluidas actividades como el ejercicio físico. Surgen entonces una serie de cuestionamientos y razonamientos sobre cómo seguir haciendo ejercicio físico sin descuidar al bebé, ¿Será posible cuidar de él y contribuir a la recuperación física y motriz, al mismo tiempo? ¿Existirán programas de ejercicio físico en mujeres posparto que permitan trabajar junto al bebé? ¿Cómo disfrutar del espacio libre o ejercitarse en un espacio diferente al hogar, llevando al bebé?

Una revisión temática establece que en Colombia existen varios programas o entidades dedicadas a promover la práctica de ejercicio físico donde no es permitido el trabajo de la mujer junto al bebé (como los ofrecidos por las cajas de compensación y gimnasios) y existen muy pocos lugares donde es posible el ejercicio físico junto al bebé, pero que no son asequibles para la mayoría de mujeres. Se conoce la existencia de un programa en Austria donde se realiza el ejercicio físico con el bebé, cargándolo en un fular o porta bebés, siendo un programa que está dirigido completamente al bienestar de la madre. Las clases se realizan junto a otras madres, donde, aparte del desarrollo físico-motor, se comparten experiencias de crianza.

Son muchas las necesidades que tiene una mujer posparto y mucha la ayuda que la educación física le puede brindar. Por tal razón, surge la necesidad de desarrollar e instaurar un programa de ejercicio para madres que se encuentren en etapa de posparto para que beneficien su estado físico (recuperar su peso pregestacional, fortalecer sus músculos y condición física) y mental, además de apoyar el desarrollo motor y cognitivo de sus bebés, fortaleciendo los lazos afectivos de la relación madre-hijo.

La creación de un programa a partir del ejercicio físico dirigido a la mujer posparto en el lapso comprendido desde las ocho primeras semanas después del parto hasta los dos primeros años de vida del niño tiene un gran valor, debido a que en el país existe un vacío operacional dentro de los programas de educación física, que no ofrecen el apoyo en esta disciplina necesarios a la mujer posparto. Son conocidos y cada vez más practicados los programas de atención durante el embarazo, prestados por las EPS, cajas de compensación familiar y entidades privadas, los cuales ofrecen clases como gimnasia, y actividades acuáticas encaminadas únicamente a la preparación del parto. Una vez producido el parto,

se olvida a la mujer, erróneamente se cree que solo se debe centrar la atención en las necesidades del bebé. Para él, se ofertan programas como los de estimulación temprana, desarrollo motor, actividades acuáticas, entre otras.

El programa que se pretende instaurar se diferencia de otros debido a la oportunidad de acceso a todas aquellas madres en etapa posparto que deseen hacer ejercicio físico junto a sus bebés en espacios amables, libres de las tensiones de la cotidianidad. Debe quedar claro que este programa es un complemento al trabajo que vienen realizando otros profesionales como médicos y fisioterapeutas. Debe existir un apoyo desde el campo de la salud para no generar afectaciones en la mujer o en el niño y que pongan en riesgo su integridad o su vida. Desde la educación física, el programa permitirá la práctica de ejercicio saludable y la incorporación de la mujer a la vida activa.

A lo largo de la historia, las actividades físicas o motrices han sido diferentes para hombres y mujeres. Desde el inicio de los tiempos, la mujer fue separada y encaminada exclusivamente al óptimo cumplimiento del papel que la sociedad le asignó como esposa y madre. El ejercicio físico o el deporte no se eximen de esta relegación e inequidad. La mujer ha tenido que desarrollar una dura batalla y derribar barreras sociales, e incluso deportivas, para situarse en una posición actual de equidad teórica con respecto al hombre. Algunos estudios, en los últimos años, han demostrado que las personas que realizan ejercicio físico habitualmente tienen una mejor calidad de vida que las que no lo practican. Esta tendencia se evidencia con mayor claridad en los hombres que en las mujeres, ya que ellos realizan más ejercicio físico en comparación con las mujeres. González, Ceñera, Van den Eynde (2007).

El ejercicio físico en la mujer es necesario, básico y fundamental, pues gracias a este se incrementa la salud y el bienestar físico, Pinto (2004). En Bogotá, existen programas distritales que promueven la práctica de actividad física y el ejercicio como Muévete Bogotá, Recreovía, y Ciclovía, Pedalea por Bogotá, entre otros, que son totalmente gratuitos y van dirigidos a todo tipo de población, pero no encontramos uno dirigido especialmente para la mujer.

Al igual, existen diferentes centros médicos deportivos y empresas que ofrecen entrenamientos personalizados en casa, gimnasios especializados para la mujer convencional (no posparto), pero el acceso a estos es difícil por motivos económicos y sociales. Hausheer (2013)

Teniendo en cuenta el postulado anterior, es notorio que las mujeres posparto viven algo llamado invisibilidad. Este proceso que se genera, bien sea por falta de tiempo, motivos económicos, apoyo familiar o apoyo por parte de aquellas entidades promotoras de salud que dirigen todos sus programas de cuidado y prevención a las mujeres en embarazo y a los neonatos. Un fenómeno como este puede ser un causante para volver a las nuevas madres, personas propensas a la inactividad física, primordial responsable del sobrepeso, la obesidad y de la posibilidad de contraer enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), tales como enfermedades cardiovasculares, el cáncer, enfermedades respiratorias y la diabetes. Según la OMS, estas enfermedades son el principal problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo (2015), son responsables de la muerte de 38 millones de personas cada año, convirtiendo la inactividad física en el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad en el mundo y la cual va en aumento cada vez más rápido en todos los países.

En el informe realizado por el Instituto Nacional de la Salud en Colombia, a través de una encuesta sobre la situación nutricional en 2010, se comprobó que tan solo el 21% de la población de 18 a 64 años realizó por lo menos 150 minutos (recomendación de tiempo mínimo que hace la OMS) de actividad física en su tiempo libre. En el análisis de esta encuesta, se mostró menor porcentaje de práctica de actividad física y ejercicio en las mujeres en relación con los hombres, a su vez, esta investigación asegura con los datos obtenidos que Colombia se posiciona como uno de los países con mayor índice de sedentarismo en Latinoamérica ONS (2015).

Un estudio que respalda la poca actividad que realiza el género femenino fue el hecho en el 2011 en Bogotá por la Secretaría de Salud de Cundinamarca, donde se muestra que la prevalencia hacia la inactividad física en las mujeres es del 58%. De 801 mujeres encuestadas, 469 no realizaban actividad física. Entre las causas que se mencionan, se halló que en muchos casos el rol de género, unido a las normas conductuales y comportamentales

que una mujer debe tener en la sociedad, dificulta la práctica de actividad física por considerarse impropio. Otros aspectos nombrados en la investigación que coadyuvan a la nulidad de la actividad física en el género femenino se hayan conexos a la falta de tiempo, debido a que en una parte de la muestra las mujeres debían cuidar de su familia y a la par trabajar (Secretaría de salud de Cundinamarca, 2011). La actividad física en la mujer (y en todas las personas) debe ser independiente de las labores del trabajo y del hogar. Pinto (2004).

En Colombia, son escasas las investigaciones desde el campo específico de la educación física que relacionen los beneficios que aporta el ejercicio para la calidad de vida en las mujeres posparto. En el campo de la práctica, existen en nuestro país una serie de programas dirigidos por el campo de la salud, que incluyen a esta población y donde la educación física es tan solo una herramienta para apoyar dichos espacios, más no el área que debería encargarse de fortalecer los diversos mecanismos del esquema corporal en la mujer posparto. En el campo científico, la mayoría de las referencias investigativas son eje vital en los campos de la salud o de la psicología. En cuanto a Colombia se refiere, se encuentran trabajos como el hecho por Bonilla, Forero y Lemus (2013) desde el campo de la salud que menciona la efectividad de las intervenciones con actividad física en el tratamiento de la depresión posparto.

Fuera del ámbito nacional se encuentran investigaciones en el campo de la educación física y su intervención en la mujer posparto. Un estudio realizado por Fernández y Villaverde (2013) se centró en averiguar la situación de las mujeres después del parto, analizando y relacionando la calidad de vida y la actividad física.

Barakat et al. (2012) afirman en su estudio que existen diversos programas de ejercicio físico desarrollados durante la gestación con los que se han conseguido resultados interesantes. Dichos estudios muestran que, después de dar a luz, las mujeres no tenían una rápida incorporación al ejercicio, durante el primer año las mujeres redujeron sus niveles de actividad física de forma significativa, debido a la falta de tiempo y a los cuidados del bebé.

Por todo lo descrito anteriormente, la propuesta del PCP está dirigida a crear un programa que ayude a la mujer en etapa posparto a desarrollar y mejorar sus capacidades físicas por medio del ejercicio físico. En igual forma, se quiere brindar la oportunidad a la

mamá de realizar el programa junto con su hijo, aumentando la motivación y reduciendo la posibilidad de deserción o abandono de la práctica física.

1.1. Intención educativa

La intención educativa supone educar, formar, desarrollar, cambiar, todo en busca de una mejora que repercute en la calidad de vida del individuo. Esta influencia es trascendental debido a que el trabajo de un educador se hace con personas y no con objetos inanimados. Por tal razón, la educación vista como la transmisión de bienes culturales, cognitivos, sociales, motrices, etc. es la base para el pleno desarrollo de las capacidades y valores personales, es decir, supone un proceso de cambio con una intencionalidad o finalidad. La intención educativa es, por tanto, la finalidad con la que se planea o se programa la intervención docente Carrizales (1997).

La intención educativa del presente PCP lleva entonces a proponer formas de trabajo curricular que permitan a las madres posparto apropiarse de los contenidos, principalmente físicos y motrices, dentro del proceso de aprendizaje. Esto se refiere, entonces, a la adquisición de prácticas saludables, de trabajo motor, de adhesión con el ejercicio físico, la adquisición de habilidades motivacionales que permitan la transferencia y aplicación de los contenidos para y con sus hijos. La base del proyecto curricular radica en la creación de una cultura física que permita el mantenimiento a perpetuidad del ejercicio físico como elemento de apoyo a las condiciones saludables y como elemento de ejemplo para las futuras generaciones como son los hijos. El cumplimiento de la intención educativa del PCP tendrá sus pilares de trabajo en la adherencia y la motivación hacia el ejercicio físico durante el periodo posparto y después de él. Como es sabido, las personas físicamente activas se comprometen con mayor frecuencia con comportamientos saludables y con menor frecuencia con conductas de riesgo para la salud, en comparación con las personas sedentarias. Incorporar el ejercicio físico a un estilo de vida en las mujeres posparto y consolidar tanto la adherencia como la motivación a la misma puede facilitar la permanencia de hábitos saludables asociados al ejercicio físico. Molinero, Salguero del Valle, Márquez (2011).

La intención educativa centrada en la promoción del ejercicio físico sitúa el fenómeno de la adherencia como uno de los pilares esenciales de este PCP, ya que solo si

se practica ejercicio físico en forma regular se puede llegar a obtener ciertas garantías acerca de sus beneficios (Márquez, citado por Molinero et ál., 2011). La motivación puede ser el elemento clave para lograr alcanzar la adherencia al ejercicio físico en las mujeres posparto, ya que es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano según Maslow (1943). Por lo tanto, adherencia como motivación son los factores que en conjunto pueden gobernar y dar dirección e intensidad a una conducta humana, como, para este caso, la permanencia de hábitos para la realización de ejercicio físico.

Dentro del proceso de indagación, recopilación de la información y determinación del estado del arte, se manejaron diversos autores que contextualizaban a profundidad la base teórica del PCP (ejercicio físico en la mujer post parto y su adherencia hacia la práctica frecuente). A continuación se relacionan los escritos más relevantes que dan apoyo al presente proyecto.

Tabla 1. Antecedentes

| Autores | Titulo | Publicación | Descripción |
|--------------------------------|---|---------------------------|---|
| Nicol Pasher | Kangatraining | Viena, Austria 2008 | <p>Kangatraining está especialmente organizado para cubrir las necesidades físicas y afectivas de la nueva mamá y las de su bebé. Es un programa que se focaliza principalmente en el cuidado y reforzamiento del piso pélvico, mejorar la postura y el fortalecimiento de la musculatura abdominal profunda, pues estas zonas del cuerpo son las que pasan por cambios en el embarazo y el parto.</p> <p>“Tú te pondrás en forma de manera segura y efectiva y tu bebé podrá mimarse contigo y disfrutar tu proximidad. Busca fomentar el apego de mamá y bebé, por lo que realizamos todos los ejercicios juntitos. Además, crea comunidad con otras mamás que están pasando, por la misma etapa”. Pasher</p> |
| María del Castillo Obeso | La actividad física saludable durante el puerperio: el programa de recuperación posparto | Madrid, España 2006 | <p>El programa de “recuperación postparto” tiene como objetivo global fomentar la salud y calidad de vida de la mujer mediante la práctica de actividad física adaptada en un momento que podemos caracterizar como de “especial sensibilidad”, el puerperio.</p> <p>Objetivos generales: - Facilitar la recuperación de la mujer tras el embarazo y el parto, ofreciendo un programa de actividad física adaptado a sus características.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prevenir problemas derivados de la maternidad a medio y largo plazo, educando a la mujer en el conocimiento y disfrute de su cuerpo durante esta etapa de transformación. - Enlazar los programas de Actividad Acuática para Gestantes con otros programas, bien para la mujer-madre bien para el bebé, <p>Resultados</p> <p>El programa se puso en marcha por vez primera en enero de 2003. El programa de Recuperación Posnatal no es un programa más. Atiende</p> |

| | | | |
|------------------|-------------|-------------------------|--|
| Constanza Szalay | Mamá activa | Santiago, Chile 2010 | <p>una necesidad encubierta y con un claro sentido preventivo. No se solapa con los otros programas ofertados desde centros sanitarios sino que los complementa. Y, como hemos visto, es un ejemplo de trabajo en equipo multidisciplinar en beneficio de la mujer. Sin embargo, hay que tener en cuenta que es un programa de difícil gestión, pues tiene grandes fluctuaciones en el número de participantes y requiere de un personal altamente especializado.</p> <p>Es programa privado chileno especializado en el cuidado de la salud y bienestar de la mujer reúne a un equipo de Kinesiólogas, Matronas, Profesoras de Educación Física y Nutricionistas calificadas para brindar apoyo seguro a las mujeres embarazadas y en etapa de postparto, a través de sus diferentes. Entre estos servicios se encuentra la gimnasia de recuperación postparto y gimnasia abdominal hipopresiva, con el objetivo de recuperar la condición física, reducir el sobrepeso, disminuir el perímetro de la cintura, fortalecer los músculos abdominales, evitar dolores lumbares y disfunciones del piso pélvico. Dividen a las mujeres en tres grupos dependiendo a la etapa postparto en que se encuentren, estos grupos son: Mujeres en postparto inmediato, mujeres en postparto tardío y Entrenamiento.</p> |
|------------------|-------------|-------------------------|--|

Fuente: Elaboración propia

1.3. Marco legal

Dentro del esquema legal que rige nuestro país se pueden establecer algunas leyes, decretos o artículos que favorecen, protegen y/o promueven la práctica del ejercicio físico, la educación física, la salud, la educación informal y educación para adultos. Las instancias normativas más relevantes dentro del desarrollo del presente PCP, son las siguientes:

Tabla 2. Marco legal

| Ley o decreto | Artículo | Descripción |
|----------------------------------|---|--|
| 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. |
| Ley 181 de 1995. Ley del deporte | Título III De la educación física 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. |

| | | |
|--|---|--|
| <p>Ley 115 de 1994 – Ley general de educación</p> <p>Este proyecto curricular particular se plantea para ser implementado en ambientes de aprendizaje informales, es por esta razón que es pertinente aclarar a cerca de lo que es la educación informal y como está contemplada en la Ley general de educación.</p> | <p>El Capítulo 3° del Título II Artículo 43</p> | <p>“Definición de la Educación Informal. Se considera educación informal todo conocimiento libre y espontáneamente adquirido, proveniente de personas, entidades, medios masivos de comunicación, medios impresos, tradiciones, costumbres, comportamientos sociales y otros no estructurados.”</p> |
| <p>Decreto 3011 de Diciembre 19 de 1997 - Por el cual se establecen normas para el ofrecimiento de la educación de adultos</p> | <p>El inciso tercero del artículo 12°</p> | <p>Párrafo 3 ...La educación de adultos comprende igualmente las acciones y procesos de educación informal, que tienen como objetivo ofrecer oportunidades para adquirir, perfeccionar, renovar o profundizar conocimientos, habilidades, técnicas y prácticas, como también de educación permanente, de fomento, promoción, difusión y acceso a la cultura, y de transmisión, apropiación y valoración de tradiciones, costumbres y comportamientos sociales. Su organización y ejecución no requieren de autorización previa por parte de las secretarías de educación departamentales y distritales.”</p> |

CAPÍTULO DOS

2. Perspectiva educativa

Como este proyecto curricular particular está dirigido a ser implementado en el ámbito educativo informal, los enfoques humanísticos, pedagógico y disciplinar, serán relacionados a este tipo de educación tomando las características más apropiadas de cada uno de los soportes teóricos.

2.1 Enfoque Humanístico

2.1.1 Ideal de mujer

Actualmente el avance en la equidad de los derechos de las mujeres y la progresiva participación de las mismas en todos los ámbitos de la vida (social, cultural, laboral, económico y político) se reflejan también en ejercicio físico y el deporte. Presentando la necesidad de compatibilizar los roles socio-familiares adscritos tradicionalmente a las mujeres con los exigidos en el ámbito al que se incorpora. Trinidad y Fernández

El tipo de mujer que quiere formar este PCP, es una mujer decidida a mejorar su calidad de vida y el de los demás miembros de su familia por medio del ejercicio físico, que es consciente que su ejemplo es vital para transmitir un estilo de vida saludable que beneficie su descendencia. Una mujer que siempre está en búsqueda de su plenitud, comprendiendo la esencia y el valor de la existencia propia y de los demás (hijos, esposo, padres, etc).

2.1.2 Sociedad y cultura

La sociedad y la cultura son fenómenos que no pueden desligarse. Pues las condiciones sociales del ser humano son necesarias para la existencia de la cultura, la cual es el resultado de los aprendizajes y acumulación de información es resultado de las interacciones sociales. La UNESCO considera la cultura como el conjunto de rasgos

distintivos espirituales y materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan a una sociedad o grupo social.

Este PCP busca una sociedad conformada por todas las familias involucradas en este proyecto, se busca que la esta sociedad apoye a la mujer en su labor como madre. Donde la mujer sea importante, poderosa e influyente en su sociedad, contribuyendo a la formación de conciencia por el bienestar y calidad de vida.

La cultura es la fuerza del desarrollo humano, pues es un medio para tener una vida intelectual, afectiva, moral y espiritual que enriquece al ser, es por esto se quiere lograr con este PCP, crear una cultura donde exista un conjunto de valores, saberes, hábitos y técnicas y usos corporales que enriquezcan el desarrollo personal y la calidad de vida de todos los individuos implicados.

2.1.4 Teoría de desarrollo humano - El enfoque de las capacidades, Martha Nussbaum

El Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) entiende por Desarrollo humano: "...La expansión de las libertades de las personas para llevar una vida prolongada, saludable y creativa, conseguir las metas que consideran valiosas y participar activamente en darle forma al desarrollo de manera equitativa y sostenible en un planeta compartido. Las personas son a la vez beneficiarias y agentes motivadores del desarrollo humano, como individuos y colectivamente". Klugman (2010)

Aunque cada día son más numerosos los investigadores y expertos que abogan por la práctica del ejercicio o la actividad física como medio capaz de aportar al desarrollo humano incluyendo tanto los beneficios físicos, psicológicos como los sociales; son pocos los que enmarcan al ser humano como una entidad unificada tanto en lo motriz como en los componentes propios de la psicología evolutiva. Según Gutiérrez en 2004 el ser humano está compuesto por tres dimensiones: biológica, psicológica y social, que dan lugar a manifestaciones biosociales, psicobiológicas y psicosociales del desarrollo. En relación a lo anterior es claro que el ejercicio físico propiamente dicho puede hacerse partícipe de la formación integral del ser humano. En el presente PCP se buscará establecer las relaciones

que hay entre el desarrollo humano y la práctica del ejercicio físico, desde una perspectiva educativa.

El ser humano es una entidad que piensa, siente, se mueve y se relaciona. Múltiples investigaciones lo han desmembrado en la integralidad y más aún en el campo educativo. Se asocia al ejercicio con el aprendizaje pero solo desde una visión biológica obviando el componente psicoafectivo. Investigaciones como la de Martínez (1994); establece que pese a la necesidad de cambio, lo corporal sigue ocupando un lugar secundario en cuanto a la atención educativa que se le presta y la valoración que recibe. Tal vez, según Martínez, por la creencia que existe en la escuela que el desarrollo físico y motriz no van de la mano con lo psicológico, lo social o lo cognitivo. En igual proporción Gutiérrez; 2004; Indica que el desarrollo humano es el proceso por el cual una sociedad mejora las condiciones de vida de sus ciudadanos. Es claro que el ejercicio físico hace parte de las necesidades primarias del ser humano como un elemento de apoyo para la conservación de la salud. La actividad física dentro del desarrollo humano tiene una gran importancia ya que ayuda a que el ser humano tenga una mejor calidad de vida, tanto en cuestiones físicas como en mentales, pues contribuye a una mejor salud, a una mejora en la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, “la imagen corporal” y la sensación de bienestar, produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental. Gutiérrez (2004).

Martha Nussbaum hace una propuesta de desarrollo humano con un enfoque de las capacidades de las personas, la meta de esta propuesta es brindar el sustento filosófico para una visión de los principios constitucionales básicos que deben ser respetados en implementados por los gobiernos de todas las naciones como un mínimo requerido por el respeto a la dignidad humana. La autora menciona que para llegar a esta dignidad debe provenir de ese enfoque centrado en las capacidades humanas, es decir, en aquello que la gente es realmente capaz de hacer y de ser, tratando a cada persona como fin no como herramienta para los fines de los otros.

La autora presenta una lista de diez “capacidades funcionales humanas centrales”: resumen hecho por Ian Gough (2007)

1. Vida. Ser capaces de vivir una vida humana de duración normal hasta su fin, sin morir prematuramente o antes de que la vida se reduzca a algo que no merezca la pena vivir.

2. Salud corporal. Ser capaces de gozar de buena salud, incluyendo la salud reproductiva, estar adecuadamente alimentado y tener una vivienda adecuada.

3. Integridad corporal. Ser capaces de moverse libremente de un lugar a otro; que los límites físicos propios sean considerados soberanos, es decir, poder estar a salvo de asaltos, incluyendo la violencia sexual, los abusos sexuales infantiles y la violencia de género; tener oportunidades para disfrutar de la satisfacción sexual y de la capacidad de elección en materia de reproducción.

4. Sentidos, imaginación y pensamiento. Ser capaces de utilizar los sentidos, de imaginar, pensar y razonar, y de poder hacer estas cosas de una forma realmente humana, es decir, informada y cultivada gracias a una educación adecuada, que incluye (pero no está limitada a) el alfabetismo y una formación básica matemática y científica. Ser capaces de utilizar la mente de maneras protegidas por las garantías a la libertad de expresión, con respeto a la expresión política, artística y de culto religioso. Ser capaces de buscar el sentido propio de la vida de forma individual. Ser capaces de disfrutar de experiencias placenteras y de evitar daños innecesarios.

5. Emociones. Ser capaces de tener vínculos afectivos con cosas y personas ajenas a nosotros mismos; amar a los que nos aman y nos cuidan y sentir pesar ante su ausencia; en general, amar, sentir pesar, añorar, agradecer y experimentar ira justificada. Poder desarrollarse emocionalmente sin las trabas de los miedos y ansiedades abrumadores, ni por casos traumáticos de abusos o negligencias.

6. Razón práctica. Ser capaces de formar un concepto del bien e iniciar una reflexión crítica respecto de la planificación de la vida. (Esto supone la protección de la libertad de conciencia).

7. Afiliación. a) Ser capaces de vivir con otros y volcados hacia otros, reconocer y mostrar interés por otros seres humanos y comprometerse en diversas formas de interacción social; ser capaces de imaginar la situación del otro y tener compasión hacia esta situación; tener la capacidad tanto para la justicia como para la amistad. b) Teniendo las bases sociales del amor propio y de la no humillación, ser capaces de ser tratados como seres dignos cuyo valor es idéntico al de los demás. Esto implica, como mínimo, la protección contra la discriminación por motivo de raza, sexo, orientación sexual, religión, casta, etnia u origen nacional. El enfoque de las capacidades de M. Nussbaum. La agenda filosófica y política que subyace en los dos enfoques es la búsqueda de una concepción universal de las necesidades y capacidades de los hombres y mujeres en todo el mundo el trabajo, poder trabajar como seres humanos, ejercitando la razón práctica y forjando relaciones significativas de mutuo reconocimiento con otros trabajadores.

8. Otras especies. Ser capaces de vivir interesados y en relación con los animales, las plantas y el mundo de la naturaleza.

9. Capacidad para jugar. Ser capaces de reír, jugar y disfrutar de actividades de ocio.

10. Control sobre el entorno de cada uno. a) Político. Ser capaces de participar eficazmente en las decisiones políticas que gobiernan nuestras vidas; tener el derecho de participación política junto con la protección de la libertad de expresión y de asociación. b) Material. Ser capaces de poseer propiedades (tanto tierras como bienes muebles) no sólo de manera formal, sino en términos de una oportunidad real; tener derechos sobre la propiedad en base de igualdad con otros; tener el derecho de buscar un empleo en condiciones de igualdad con otros, ser libres de registros y embargos injustificados.

De las anteriores capacidades que menciona la autora identifica la razón práctica y la afiliación, como de especial significado, ya que “las dos organizan y se difunden hacia los demás, haciendo que su búsqueda sea verdaderamente humana” Nussbaum (2010)

Los argumentos de Nussbaum se centran explícitamente en las capacidades y opciones de las mujeres, abordando además los obstáculos concretos a los que se enfrentan la mayoría de las mujeres y niñas del planeta, pero todo ello viene envuelto en una teoría que es de aplicación también para los hombres y los niños. Gough (2007).

Las mujeres carecen de apoyo en funciones fundamentales de la vida humana en la mayor parte del mundo. Están peor alimentadas que los hombres, tienen un nivel inferior de salud, son más vulnerables a la violencia física y al abuso sexual. Nussbaum

El PCP en todo momento busca la integralidad del ejercicio con las dimensiones: psicológica, social y biológica. Es por esto que tomamos como referente la teoría de desarrollo humano propuesto por Martha Nussbaum, siendo la teoría más acorde al tipo de población al que está dirigido el proyecto, una teoría enfocada en las capacidades de las personas muestra que en cada una de estas integra las dimensiones del ser humano. Este enfoque responde a los pilares propuestos por este PCP, los cuales son la motivación y adherencia a la práctica del ejercicio físico para tratar de lograr un óptimo desarrollo de las capacidades de salud corporal e integridad corporal. No con esto olvidando o segregando las demás capacidades.

2.2 Enfoque pedagógico

2.2.1 Teoría curricular práctica

La teoría curricular tiene un lugar de importancia en la bibliografía pedagógica contemporánea y de igual forma en el propio desarrollo de la acción educativa. En palabras de Montes (2000) el currículo es uno de los lugares “claves” de la reflexión pedagógica pues a través de éste se realiza la articulación entre teoría y práctica. Actualmente el currículum se elabora desde las bases teóricas “los contenidos a enseñar” y a partir de un consenso social. Estas instancias permiten la aparición de distintos modelos curriculares centrados en los requerimientos para un modelo científico-tecnológico contra los requerimientos de un currículo centrado en la problemática social. Montes (2000). Casi todas las teorías pedagógicas apoyadas en las ciencias sociales se caracterizan por la coexistencia con teorías provenientes del campo rival (científicas). No hay una teoría

específica sobre el comportamiento humano, sino varias. No existe una teoría científica sobre el proceso de aprendizaje, sino media docena Schwab (1979). Por lo tanto las teorías curriculares son el resultado de investigaciones rigurosas pero que parecen incompletas cuando se toma una de ellas para respaldar un proyecto educativo como es este PCP. Los contenidos técnicos que se pretenden transmitir con el programa de ejercicio físico en mujeres postparto, no se pueden desvirtuar del componente social y moral que en la praxis del mismo han de aparecer durante el proceso de seguimiento y evaluación objetiva. Es por lo tanto necesario escoger una teoría curricular que no desvirtúe los contenidos programáticos del proyecto, que haga énfasis en el alumno, que reconozca el influjo en la práctica por parte del docente, que sea humanista, liberal, interactiva y que se base en la comprensión y no en la explicación.

Partiendo de las necesidades pedagógicas a resolver por parte del PCP, se ha decidido trabajar a la teoría práctica como el eje fundamental entre el desarrollo curricular y el proceso propio del aprendizaje.

La teoría práctica del currículum; trata de informar sobre el juicio de los profesores y de otros miembros activos de la sociedad educativa y de la cultura, como aquellas personas que intentan actuar correcta y sensatamente. Es dueña de un punto de vista liberal de la sociedad, en donde los sujetos efectúan decisiones morales y actúan de acuerdo con sus conciencias y sus mejores juicios. Magendzo, A. Donoso, P. Para esta teoría la enseñanza y el currículo pueden concebirse en forma más práctica, confiándole al docente quien apoyado en su profesionalización (conocimiento teórico), la transmisión de saberes, destrezas y juicios a través de la búsqueda de fines esencialmente morales. La parte técnica del conocimiento es reforzada con un énfasis específico hacia la acción que es interacción entre docente-alumno-docente, donde la acción práctica depende del juicio deliberativo del docente. Aquí no interesan los resultados propios del aprendizaje tal como lo requiere la teoría netamente técnica, sino que el docente se debe preocupar por encontrar junto al alumno la forma más adecuada para la construcción de significados que den sentido a las cosas y a las acciones que estén inmersas en su proceso de aprendizaje.

Cuántas veces no hemos escuchado dentro del círculo educativo frase como: Los estudiantes no quieren, no pueden o no saben ser protagonistas de su aprendizaje. Ni la

educación física ni las otras asignaturas han logrado cambiar esta condición moral. Puede que en algún caso estos juicios sean ciertos, pero cuando se menciona a los “buenos” que sacan provecho de lo que sea y de sus profesores ¿qué se dice? Por experiencia conozco que salen juicios sobre este caso como: Pero ¿qué han aprendido, han sacado algo de provecho los otros? Se considera con claridad por parte del docente que mucha participación, mucha tarea y mucha evaluación continua... ¿para qué sirven? Para que copien, plagien, para que rellenen sin sentido, para que reine la ley del menor esfuerzo. Las teorías tradicionales están llevando a los estudiantes a depender de la teoría técnica, a responder por resultados específicos, a memorizar, a mecanizar y cada vez más a perder la creatividad por dar prioridad al éxito (nota cuantitativa) y no al aprendizaje a partir del fracaso.

La escogencia del modelo práctico es razón suficiente para asegurar un proceso de aprendizaje significativo, donde el estudiante (la mujer posparto) sea parte activa de su proceso, eliminando la repetición, el conductismo, la necesidad de ser evaluado, responder a un resultado técnico y a lograr el éxito de cualquier forma. Los contenidos técnicos se moldearán a las necesidades de la mujer post parto, no existirán módulos, evaluaciones específicas, se ha de concebir la enseñanza como una praxis, existirá una comunicación en doble vía, donde el docente será el orientador, el constructor del sentido objetivo, el promotor de la acción reflexiva sobre los logros alcanzados y los logros pendientes; porque tal como señala Freire (1974), el movimiento dialéctico que va de la acción a la reflexión y de la reflexión a la acción, desarrolla una realidad social y cultural que se denomina aprendizaje.

2.2.2. Modelo Pedagógico Integrado

El modelo pedagógico integrado o emergente retoma postulados de la escuela activa y crítica. Es el modelo que se implementara en este PCP, porque presta especial atención al individuo en formación, como un ser crítico, creativo, que posee experiencias previas que son de gran importancia en el proceso pedagógico. Camacho 2003

Con este modelo pedagógico la educación física se encaminara hacia la salud, la formación del ser, tomando como referente la conducta motriz. Logrando que la mujer tenga una adherencia y motivación a la práctica de ejercicio físico

La relación profesor estudiante es de carácter dialógico, donde ambos aportan en el proceso enseñanza aprendizaje. El docente es poseedor del saber y la autoridad la comparte con el estudiante de manera dialógica orientando y guiando el proceso de aprendizaje. El profesor construye sus estrategias pedagógicas, estas estrategias son:

Tener un sustento teórico en concordancia con el modelo pedagógico y la tendencia de la educación física.

Guardar coherencia con los objetivos educativos propuestos.

El docente debe ser recursivo aplicando estrategias cuando no se cuenta con todos los materiales necesarios para desarrollar la clase, lo cual no significa que a mediano y largo plazo no se puedan adquirir los materiales que faciliten el trabajo y así elevar la calidad de la educación.

El maestro debe leer el contexto, para así adecuar el proceso de enseñanza aprendizaje a las necesidades del contexto, a las exigencias de del proyecto, a las características del propio maestro, creando las estrategias más adecuadas que le garanticen calidad, dinamismo y eficiencia.

El rol de la mujer participante en este proyecto como estudiante es un ser humano capaz de autotransformarse, que sea crítica y creativa durante el aprendizaje y desarrollo de la práctica motriz, compartiendo sus deseos de aprendizaje. Desarrolla la capacidad de ser, de saber y de hacer con espíritu de trascendencia y que tiene la posibilidad de aprender a su ritmo.

2.2.3 Modelo didáctico - Asignación de tareas

En concordancia al modelo pedagógico que se trabaja en este PCP, el modelo didáctico más pertinente para este proyecto es la asignación de tareas tomado del libro Didáctica de la Educación Física de Onofre Contreras. La asignación de tareas da al estudiante cierta libertad tras en el momento de la demostración por parte del profesor.

Es precisamente en el momento de iniciar la ejecución de la tarea cuando el alumno puede acometer esta según su voluntad, es decir inicia el movimiento cuando lo cree conveniente lo realiza el número de veces y el tiempo que el mismo determina y cesa dicho movimiento, también a voluntad propia. Contreras (1998).

Estudiante: Desarrolla una mayor responsabilidad en el proceso de aprendizaje, a la vez que debe existir automotivación

Profesor: es liberado de la tarea de dirigir los movimientos de los alumnos de manera exhaustiva, aplicando el tiempo en efectuar correcciones individuales.

Proceso: Reunión para profesor y estudiantes - explicación de y demostración de las tareas - estudiantes ejecutan la tarea asignada.

2.2.4. Modelo evaluativo - Evaluación formativa

La evaluación es uno de los componentes fundamentales del proceso de enseñanza-aprendizaje en cualquier área, ciclo, modalidad o nivel; debe concebirse con amplitud y emplearse para ayudar y conducir a los alumnos a lograr mejores niveles de aprendizaje; así como para facilitarles un proceso formativo y no para sancionar, atemorizar, reprimir o desaprobar. En tal virtud, la evaluación nunca lo es en sentido estricto de la enseñanza y el aprendizaje, sino más bien de los procesos de enseñanza y aprendizaje Coll citado por Morán (2007).

La evaluación formativa se concibe como un proceso de valoración continúa del proceso de enseñanza aprendizaje, siempre buscando que el estudiante alcance los objetivos propuestos en el currículo, teniendo en cuenta su motivación, habilidades si presión por el tiempo, ofreciéndole ayuda y apoyo oportunamente.

Las características de la evaluación formativa son:

Integral: Propicia en el estudiante la adquisición de hábitos, actitudes para que cuando finalice el proceso educativo, continúe en la búsqueda de mejorar cada día su formación como persona, en su desarrollo físico, su capacidad creadora además de la adquisición de conocimientos.

Continua: Se entendida como proceso, siempre debe existir una continua retroalimentación por parte del docente. El estudiante debe estar informado de su proceso de aprendizaje y forma como es evaluado.

Compartida: No solo el docente evalúa, el estudiante realiza una autoevaluación y coevaluación.

Reguladora: Es la principal característica de la evaluación formativa, al ser continua permite que el docente y los estudiantes conocer el progreso en el proceso educativo y fijarse si se debe hacer algún tipo de modificación a los contenidos y estrategias de enseñanza-aprendizaje.

En este sentido este tipo de evaluación es el más acorde para el PCP, teniendo en cuenta también la tendencia de la educación física y salud, puesto que esta tendencia busca en los estudiantes o participantes del proyecto educativo y por tanto la evaluación debe estar referida al proceso para obtener los beneficios asociados a la práctica del ejercicio físico.

2.3. Enfoque disciplinar

2.3.1. Tendencia de educación física y salud

La educación física y salud es la tendencia más acorde a el proyecto, porque con ella se busca un beneficio para la salud de los participantes, pues se plantea la adherencia al ejercicio físico y la finalidad de este en el PCP no es el acondicionamiento físico para rendimiento sino obtener los beneficios propios de una práctica continua de ejercicio, pues la inactividad física supone un factor de riesgo para la salud, el objetivo de esta tendencia no puede ser otra que el de que los individuos alcancen un nivel de actividad suficiente que incida positivamente en su bienestar y calidad de vida. Contreras (1998).

Contenidos que integran la Educación física enfocada a la salud

Como se mencionó anteriormente con este proyecto no se quiere tener una condición física para el rendimiento pues esto implicaría un trabajo de todas las cualidades físicas básicas, sino que de manera diferente el objeto está relacionado con mejorar la condición física para la salud de las madres en la etapa posparto, esto quiere decir que no se trabajaran todas las cualidades físicas, Contreras cita el libro Evaluación y prescripción del ejercicio de Heyward, donde se llega al consenso en que dichos contenidos deben ser los siguientes.

Resistencia

Se considera como la capacidad de realizar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible, de soportar la fatiga que dicho esfuerzo conlleva y de recuperarse rápidamente del mismo. Así pues, de este concepto se deduce que la resistencia es una capacidad fisiológica múltiple en que destacan tres aspectos esenciales, a) La capacidad de soportar esfuerzos de la larga duración, b) La capacidad de resistir la fatiga. C) La capacidad de tener una recuperación rápida. Pérez Manuel, Delgado Daniel, Núñez Isabel (2009).

Los efectos del entrenamiento de resistencia son, a) aumento del volumen cardiaco, permite al corazón recibir más sangre y, en consecuencia, expulsar mayor cantidad de sangre en cada contracción, b) Fortalece el corazón: aumenta el grosor de las paredes del corazón, así como el tamaño de las aurículas y de los ventrículos. c) Disminuye la frecuencia cardiaca, ello permite al corazón realizar un trabajo más eficiente, bombea más sangre con menos esfuerzo, d) Incrementa la capitalización, aumentando el número de capilares y de alveolos, lo que mejora el intercambio de oxígeno, e) Mejora el sistema respiratorio, aumentando la capacidad pulmonar, f) Optimiza la eliminación de sustancias de desecho, mejora la capacidad del hígado, riñones, sistema linfático. g) Fortalece el sistema muscular, h) Mejora la voluntad y capacidad de esfuerzo.

Trabajar con las mujeres después del parto la resistencia es muy importante para su salud cardiopulmonar, pues muchas de ellas durante el embarazo por distintos motivos no realizan este tipo de actividad por distintos factores, ya sea, por embarazo de alto riesgo,

miedo a lastimarse, falta de tiempo, falta de interés por desconocimiento de los beneficios de esta trabajar esta capacidad.

Fuerza y resistencia muscular

Tanto en el deporte como en la vida normal de las personas, la fuerza muscular equivale a la posibilidad de realizar autónomamente las actividades o conseguir los rendimientos esperados. Santiago Ramos (2001).

Pérez, et al. (2009). Define la fuerza, entendida como una cualidad funcional del ser humano, se refiere a la “capacidad que nos permite vencer la resistencia u oponerse a ella mediante contracciones musculares”. Existen tres clases de fuerza, que se diferencian en cuanto las formas como se manifiesta la misma, estas son, a) fuerza máxima, b) fuerza – velocidad, d) fuerza – resistencia.

Para el trabajo con mujeres después del parto trabajaremos la fuerza – resistencia, que es la capacidad muscular para soportar la fatiga provocada por un esfuerzo prolongado en el que se realizan muchas contracciones musculares repetidas. Las actividades más adecuadas para trabajar este tipo de fuerza serán aquellas donde se usa el peso del propio cuerpo y sumado el peso del bebé en actividades que se realicen cargándolo.

Flexibilidad

El término flexibilidad se define como la capacidad de una articulación o de un grupo de articulaciones para realizar movimientos con la máxima amplitud posible sin brusquedad y sin provocar ningún daño. Pérez, et al. (2009).

El concepto de flexibilidad debe diferenciarse de otros términos que suelen emplearse como sinónimos de ella, como lo es movilidad articular que es la capacidad de desplazar una parte del cuerpo dentro de un recorrido lo más amplio posible manteniendo la integridad de las estructuras anatómicas implicadas y elasticidad muscular que es la

capacidad de un músculo para alongarse sin sufrir daños estructurales. La flexibilidad es la suma de estos de estos dos componentes.

2.4. Temas complementarios

2.4.1. Motivación en el ejercicio físico

La motivación por la práctica del ejercicio físico es, como en otras actividades, una característica psicológica multidimensional que se ve influenciada tanto por los aspectos internos de la persona (preferencias, deseos, temores, entre otras), como por las vivencias externas de su entorno (aceptación social, amistades, habilidades, entre otras) García (2006). Para los psicólogos, la motivación es la intensidad y dirección del comportamiento; la dirección se refiere a si el individuo busca, se aproxima o siente atraído por ciertas situaciones y la intensidad se refiere a la cantidad de empeño que la persona emplea en una situación determinada (Weinberg y Gould, citados por García, (2006). Entonces, el proceso motivacional es el que aporta energía, dirección y persistencia al comportamiento humano y está determinado por múltiples necesidades: biológicas, cognitivas, afectivas y sociales. Valdés citado por García (2006).

En la actualidad, vemos cómo la actividad física en personas de todas las edades está en aumento. Es fundamental para nosotros como educadores físicos tener presentes los principales motivos de participación de las personas a cargo, con el fin de elaborar planes de trabajo ideales para que ellos disfruten de una permanente práctica de ejercicio (adhesión), orientarlos a disfrutar y estar satisfechos con su intervención, evitando el abandono, aspecto tan relacionado con el sedentarismo. En ese orden, García (2006) establece que los niños prefieren la diversión y hacer amigos; los adolescentes, la competición y las amistades; los universitarios, la aventura y la diversión; los adultos, obtener actividad física regular y los adultos mayores, los beneficios relacionados con la salud. Las mujeres se motivan por la apariencia y aspectos sociales, mientras los hombres por la competición y el estatus.

El concepto de motivación es un término multidimensional, integrado por la desmotivación, la motivación extrínseca y la motivación intrínseca. *La desmotivación* hace referencia a la falta de intencionalidad para actuar. Deci y Ryan (1985); Koestner, Lossier, Vallerand, y Carducci (1996) y se produce cuando el individuo no valora una actividad Ryan (1995), no sintiéndose competente para hacerla o no esperando la consecución del resultado esperado Seligman (1975). Pelletier y col citado por Moreno y Martínez (2006) consideran cuatro tipos dentro de la desmotivación, a) falta de habilidad para realizar una conducta b) falta de confianza por parte de la persona c) demasiado esfuerzo para implicarse en la actividad, d) el esfuerzo no tendrá transcendencia. *La motivación extrínseca* está determinada por recompensas o agentes externos. Deci y Ryan (2002); Ryan (1995); Chantal, Vallerand, y Vallières (2001) Clasifican cuatro tipos de la motivación extrínseca a) regulación externa que es satisfacer una demanda externa o por la existencia de premios o recompensas, b) regulación introyectada está asociada a las expectativas de auto-aprobación, evitación de la ansiedad y el logro de mejoras del ego, en aspectos tales como el orgullo, Ryan y Deci, (2000), c) regulación identificada, la conducta es altamente valorada y el individuo la juzga como importante, por lo que la realizará libremente aunque la actividad no sea agradable Carratalá (2004), d) regulación integrada está relacionada con la conducta que se realiza libremente. La integración ocurre cuando la persona evalúa la conducta y actúa en congruencia con sus valores y sus necesidades. Sería el caso de aquellas personas que se comprometen con la práctica físico-deportiva porque forma parte de su estilo de vida activo. Moreno y Martínez (2006).

La motivación intrínseca se refiere a comprometerse en una actividad puramente por el placer y la satisfacción que provoca hacerla; cuando una persona está motivada intrínsecamente, se comporta voluntariamente en ausencia de recompensas materiales u obligaciones o presiones externas, García (2006). Vallerand y col. citados por Moreno y Martínez (2006) plantean que existen tres tipos de motivación intrínseca, a) motivación intrínseca hacia el conocimiento donde el sujeto se compromete en una actividad por el placer y la satisfacción que experimenta mientras intenta aprender, b) motivación intrínseca hacia la ejecución el sujeto se compromete en la actividad por placer mientras intenta mejorar o superarse a sí mismo, b) motivación intrínseca hacia la estimulación donde el sujeto se compromete en la actividad para experimentar sensaciones asociadas a sus propios

sentidos. Este último es el tipo de motivación que se quiere lograr en los individuos participantes en este proyecto, por medio de las actividades propuestas para así llegar a la adherencia a la práctica del ejercicio físico.

Decy y Ryan (2000) en su teoría de la autodeterminación TAD, definen la motivación intrínseca diciendo que quizás no haya otro fenómeno particular que refleje tanto el potencial positivo de la naturaleza humana, la tendencia inherente a buscar la novedad y el desafío, a extender y ejercitar las propias capacidades, a explorar y aprender. La motivación es un proceso individual muy complejo que puede ser utilizado para explicar el comportamiento de las personas cuando realizan deporte o actividad física, sin olvidar que se trata de un fenómeno en el que inciden muchas variables que a su vez interactúan entre sí. Moreno y Martínez (2006).

En el ámbito de la actividad física y el deporte, la motivación es el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física o deportiva, la intensidad en la práctica de dicha actividad, la persistencia o adherencia en esa tarea concreta y el rendimiento que se consigue en la realización de la actividad. López y Márquez (2001).

Es aquí donde la propuesta del PCP toma fuerza, ya que ampliando las variables que determinan la elección por realizar ejercicio físico la mujer puede llegar a una motivación intrínseca. En cuanto a lo social el poder compartir con otras madres sus experiencias en un ambiente cálido, libre de de las tensiones del diario vivir y tener la oportunidad de realizar el ejercicio físico junto a su hijo disfrutando de su compañía, cuidándolo y enseñándole valores físicos, esto puede ser ejemplo para el niño hacia una iniciación temprana en una actividad y que con el tiempo se habrá de convertir en un costumbre, además de tener como agregado el poder afianzar los lazos permanentes de afecto.

2.4.2. Adherencia al ejercicio físico

El término adherencia es un concepto complejo, condicionado por múltiples factores de diversa naturaleza. En esencia, es un comportamiento humano (o, más bien, un repertorio comportamental) modulado por componentes subjetivos, y en esta dimensión debe ser comprendido como el factor que ayuda a la prolongación, la participación continua y el mantenimiento de una conducta (Martín y Grau, 2004). Investigaciones referentes en este campo y asociadas al ejercicio físico tal como la realizada por Ryan, Frederick, Lepes, Rubio y Sheldon (1997) demuestran que la adherencia a un programa de ejercicio se puede asociar con motivos de diversión y competencia, que se consideraban intrínsecos y muy alejados de motivos extrínsecos como los relacionados con la apariencia física, los cuales se podrían considerar como los principales contratiempos motivacionales que, obviamente, no llevan a una adherencia a un programa de ejercicio físico. Para el PCP planteado se busca mantener agentes motivacionales intrínsecos como los demostrados por Ryan et ál. (1997). En continuidad a la investigación, los autores encontraron que la gente sedentaria puede superar la inercia y empezar a realizar ejercicio, eliminando las tentaciones de abandonar la actividad física. Esto se puede lograr cuando las personas están motivadas por la diversión, por el deseo de salir de la rutina y por eliminar los agentes productores de estrés. En conclusión, y con base en la experiencia personal, es claro que para muchos de nosotros es más fácil iniciar un programa de ejercitación que seguir con él, y en este sentido el ejercicio físico es como seguir una dieta o dejar de fumar; las personas intentamos cambiar el hábito que afecta negativamente la salud, pero nos cuesta mantener esa nueva conducta. Lo anterior es un gran reto en la ejecución del PCP. La intención educativa del proyecto puede alcanzar la anhelada adherencia al momento de vincular al unísono, tanto a madre como a hijo, en programas de ejercicio físico, alejados de elementos motivacionales extrínsecos. Se cree que puede ser más motivante para una persona realizar ejercicio físico en compañía que en solitario. Las mujeres posparto se sentirán más tranquilas y orientadas a la meta llevando a sus hijos consigo, lo cual puede ayudar a fortalecer los vínculos afectivos y transmitiendo a ellos (sus hijos) los saberes sobre los beneficios de la realización habitual de ejercicio.

Cabe aclarar que el compromiso con las actividades, la implicación en las mismas, no siempre empieza con la motivación intrínseca. Cuando las actividades no se han elegido libremente, o no suponen un reto, se dice que están motivadas externamente. La mayoría de las conductas humanas empiezan con un foco extrínseco y se van modificando hacia una mayor autodeterminación. Olga Molinero González, Alfonso Salguero del Valle, Sara Márquez (2011).

2.4.3. Motivación y adherencia a la práctica de ejercicio físico

Fuera de lo contextos propios de la psicología, y en cuanto a la educación física, se debe referir al ejercicio físico como uno de los pilares fundamentales de este proyecto. Antes de dar un concepto acerca de lo que es el ejercicio físico, se debe establecer la diferencia que existe con la actividad física, la cual es definida, según Gómez *et ál.*, citado por Acuña y Cortez (2012), como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que da como resultado un gasto calórico para lo cual debe tener determinadas características de intensidad, duración y frecuencia”; por su parte, la National Library of Medicine (2002) define actividad física como el estado de permanecer en actividad o como acción o movimientos enérgicos. Dada la claridad de los conceptos anteriormente dados, es necesario conocer ahora el concepto que múltiples autores tienen sobre el ejercicio físico. Caspersen citado por González et al. (2001) menciona al ejercicio físico como una categoría de la actividad física, específico, libre y voluntario, con movimientos corporales planeados, estructurados y repetitivos, realizados para mejorar o mantener una o más de las cualidades biomotoras, con el objetivo de producir un mejor funcionamiento del organismo. Otro concepto planteado por Gómez *et ál.* (2005) define ejercicio físico como “aquella actividad de orden motor planificada, estructurada y repetitiva, que tiene como objetivo intermedio o final la mejora o mantenimiento de la forma física”. Es entonces clara la diferencia entre actividad física y ejercicio físico. El primero es libre, sin preparación y sin tener necesariamente intenciones de ayudar al desarrollo físico. El segundo concepto va más encaminado al desarrollo planificado, regulado y evaluado, necesario para el mejoramiento de la condición física.

En la teoría de la autodeterminación de Decy y Ryan y otros autores citados por Moreno y Martínez (2006), estos autores plantean unas estrategias para promover la motivación intrínseca y la adherencia por la de actividad física no competitiva, a la Educación Física y al ámbito de la práctica deportiva. Estas estrategias son: a) Feedback positivo, b) promover metas orientadas al proceso, c) Establecer objetivos de dificultad moderada, d) dar posibilidades de elección e) explicar el propósito de la actividad, f) fomentar la relación social, f) utilizar las recompensas con cuidado, g) desarrollar el estado de flujo, h) concienciar de la necesidad de aprendizaje.

2.4.4. Posparto

Los conceptos de posparto más cercanos a las características y objetivos de este proyecto curricular particular son los hechos por Díaz y Gutman, citados por Viera y Alvariñas (2013).

Díaz define el posparto de una manera amplia, ya que incluye aspectos biológicos y psicosociales que caracterizan este periodo; comenta que, si bien la madre experimenta una recuperación de su aparato genital en las primeras semanas, no pasa lo mismo con aspectos fisiológicos, endocrinos y nutricionales. Por lo tanto, para esta médico, el periodo de posparto es variable y puede durar unos meses o prolongarse hasta un año si la lactancia es activa.

Gutman, por otra parte, desde una perspectiva psicológica, define el posparto como un periodo transitado entre el momento en que nace el/la bebé y los dos primeros años de vida. La autora habla sobre los desajustes emocionales que atraviesa una mujer tras el parto y la adaptación a una situación nueva, comentando que, a partir de los dos años, toda madre recupera esa *ahora soy yo misma*, sintiendo deseos de volver a ser la de antes, con intereses que no incluyen necesariamente al niño o a la niña.

Los principales desajustes físicos que deja el periodo de embarazo son lordosis lumbar, cambio de centro de gravedad, rotación pélvica, aumento de la curvatura cervical, hundimiento de la cintura escapular, relajación de la musculatura abdominal, aumento de la

laxitud de la articulación sacroilíaca, aumento de la frecuencia cardíaca, disminución de la tensión arterial, aumento de peso, desajustes hormonales, aumento del estrés y la ansiedad.

La retención de peso gestacional durante el periodo posparto es un factor de riesgo para el desarrollo de sobrepeso u obesidad posterior, diferentes autores asocian esta situación al desarrollo de diabetes mellitus tipo II. Barakat, et al. (2012).

CAPÍTULO III

3. Diseño de la implementación

3.1. Justificación

La propuesta del PCP está dirigida a crear un programa que ayude a la mujer en etapa posparto a incrementar y mejorar su condición física por medio del ejercicio físico. De igual forma, se quiere brindar la oportunidad a la mamá de realizar el programa junto con su hijo, aumentando la motivación y reduciendo la posibilidad de deserción o abandono de la práctica física.

3.2. Contenidos

Los contenidos que se llevaran a cabo para el desarrollo de este proyecto y para el cumplimiento de los objetivos propuesto, fueron elegidos teniendo en cuenta los principales pilares que componen el PCP, por una parte la adherencia y motivación, por otro lado teniendo en cuenta el enfoque disciplinar de educación física y salud.

3.3. Metodología

Se realizaran un total de 10 sesiones prácticas, teniendo en cuenta que es una ejecución piloto la cual busca poner en escena la propuesta y conocer su viabilidad, corrigiendo así las posibles falencias del proyecto, esto se hace haciendo una salvedad pues este proyecto debe ser ejecutado tres veces a la semana y como mínimo 12 semanas para lograr evidenciar en las personas participantes la motivación por la práctica de ejercicio físico

Cada sesión de clase tendrá una duración de 60 minutos, y su organización se dará de la siguiente manera, a) Parte inicial: saludo inicial: se comparte el objetivo de la sesión y un calentamiento comprendido por movilidad articular y estiramientos, b) Parte central: en esta se desarrolla el tema propuesto para la clase, c) Parte final: retroalimentación por parte de los participantes y docente, estiramientos.

Cada una de las actividades propuestas en la sesión de clase están adaptadas para que se desarrollen en un trabajo conjunto mamá y bebé. Los ejercicios se realizan por asignación de tareas, es decir, se explica a todos los participantes y ellos deben ejecutarlo a su propio ritmo. Los trabajos están diseñados para ser agradables y progresivos, para que poco a poco los participantes se motiven a realizar ejercicio, logrando así una adherencia a la práctica de este y también que se dé una transferencia de estos conocimientos a sus hijos.

3.4. Evaluación

La primera evaluación que se realizara será una prueba diagnóstica para conocer qué relación y antecedentes tienen las participantes con la educación física y el ejercicio físico. El instrumento usado para esta evaluación diagnóstica estará basado en el cuestionario para el análisis de la motivación y la práctica de la actividad física físico- deportiva C.A.M.P.A.F.D, no todas las preguntas de dicho cuestionario serán tenidas en cuenta, pues este se ajustará a las necesidades de información que requiere el PCP. Este cuestionario fue desarrollado por Pedro Hellín perteneciente a la unidad de investigación en educación física y deportes junto a Juan Antonio Moreno y Pedro Luis Rodríguez quienes pertenecen a la Universidad de Murcia, este se creó para el trabajo de investigación Motivos de práctica físico-deportiva en la región de Murcia. Este cuestionario está estandarizado y es usado para otras investigaciones acerca de la motivación por la práctica de ejercicio físico, actividad física y deporte.

Tabla 3. Cuestionario para el análisis de la motivación y la práctica de la actividad física físico- deportiva C.A.M.P.A.F.D

| | |
|--|--|
| Nombre:..... | 7. ¿Cómo lo practica?: |
| 1. Edad.....años | Solo <input type="checkbox"/> |
| 2. Estado civil: | Con amigos <input type="checkbox"/> |
| Soltero/a <input type="checkbox"/> | Con compañeros de estudio o trabajo <input type="checkbox"/> |
| Casado/a <input type="checkbox"/> | Con familiares <input type="checkbox"/> |
| Unión libre | Como actividad dirigida en un club. <input type="checkbox"/> |
| Viudo/a <input type="checkbox"/> | Como actividad dirigida en un gimnasio <input type="checkbox"/> |
| Divorciado/a <input type="checkbox"/> | 8. SOLO en el caso de que su práctica físico-deportiva sea dirigida por alguien, ¿qué titulación tiene la persona que se la dirige? |
| Separado/a <input type="checkbox"/> | Monitor deportivo <input type="checkbox"/> |
| 3. Situación laboral: | Entrenador deportivo <input type="checkbox"/> |
| Ama de casa <input type="checkbox"/> | Maestro Especialista en E. F. <input type="checkbox"/> |
| Estudiante <input type="checkbox"/> | Licenciado en E. F. <input type="checkbox"/> |
| Jubilado/Pensionista <input type="checkbox"/> | Ninguna titulación <input type="checkbox"/> |
| Empleada <input type="checkbox"/> | NS/NC <input type="checkbox"/> |
| 4. Nivel de estudios: | 9. ¿Cuánto tiempo suele dedicar diariamente a la práctica de actividades físico deportivas?: |
| Primaria <input type="checkbox"/> | |
| Secundaria <input type="checkbox"/> | |
| Universitarios <input type="checkbox"/> | |
| Sin estudios <input type="checkbox"/> | |
| 5. ¿Hay alguna instalación deportiva cerca de su hogar?: | |
| Pública <input type="checkbox"/> Privada <input type="checkbox"/> NS/NC <input type="checkbox"/> | |
| 6. ¿Practica alguna actividad física o deporte/s?: | |
| Si <input type="checkbox"/> , ¿cuál/es?..... | |
| No <input type="checkbox"/> | |
| Si elige la opción No salta a la n° 13 | |

10. ¿Qué instalación/es utiliza?:Pública al aire libre Pública cubierta Privada al aire libre Privada cubierta En mi propia casa **11. Hora del día:.....****12. ¿En qué época del año hace más actividad físico-deportiva?:**

.....

13. ¿Cuáles son las 3 actividades que más le gusta realizar cuando dispone de tiempo libre?.....**14. Respecto a las clases de educación física que recibe o recibió en su etapa escolar:****Multirrespuesta**-Le resultaron fáciles -Eran motivantes -Las consideraba útiles -El profesor le animaba a practicar en horario extraescolar -La E.F. era más importante que el resto de asignaturas -Eran suficientes -Eran insuficientes **15. De las siguientes opiniones, ¿cuáles se acercan más a su propia idea de lo que es el ejercicio físico?: Multirrespuesta**-El ejercicio físico es salud

-El ejercicio físico es una válvula de escape

-El ejercicio físico permite relacionarse con los demás -El ejercicio físico permite mantenerse en forma -El ejercicio físico es una parte importante de nuestra educación -El deporte ayuda a romper la monotonía -NS/NC **16. ¿Qué piensa sobre la práctica de ejercicio?: Multirrespuesta**-El ejercicio es sólo para gente bien preparada físicamente

-La práctica de ejercicio es idónea para todas las personas con independencia de su nivel de habilidad

-El ejercicio es una actividad pensada sobre todo para la gente joven -NS/NC

17. ¿Cuál es la opinión que tiene Ud. de sí mismo respecto a la práctica de ejercicio?:

Multirrespuesta

-Me siento competente para la práctica del ejercicio

-Los demás piensan que soy coordinado cuando practico ejercicio

-No se me da bien la práctica de ejercicio en general

-NS/NC

18. Hablamos ahora de la Salud y los elementos relacionados con ella (alimentación, ejercicio físico, etc.). ¿Cuál es su opinión sobre este tema?:

Multirrespuesta

-La actividad física ayuda a estar más sano

-Me preocupo de mantener mi cuerpo en forma

-Cuido mi alimentación para evitar problemas de salud

-No me preocupa mantener la línea

-NS/NC

19. En su entorno de amigos y familia ¿quién práctica actividad física?:

Padres

Amigos

Novio

Hijos Hermanos

Cónyuge

Ninguno

SÓLO A QUIENES PRACTICAN ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA DURANTE SU TIEMPO LIBRE

¿Podría decirme cuáles son los motivos por los que Ud. practica ejercicio físico?

- Me considero capacitado para el ejercicio físico.....
- Porque lo hacen mis amigos.....
- Porque me gusta competir.....
- Por diversión y pasar el tiempo.....
- Porque me gusta estar en forma.....
- Porque en mi familia existe tradición.....
- Porque me gusta superarme.....
- Porque es bueno para la salud.....
- Porque las instalaciones están cerca de casa.....
- Por evasión (escapar de lo habitual).....
- Otros motivos.....

SÓLO A QUIENES NO PRACTICAN NINGUNA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA DURANTE SU TIEMPO LIBRE

¿Podría decirme cuáles son los motivos por los que Ud. no practica ejercicio físico?

- El deporte nunca se me dio bien.....
- Mis amigos no practican.....
- Por falta de medios económicos.....
- Por pereza y desgana.....
- Por cansancio (estudio, trabajo.....)
- Por falta de apoyo y estímulo familiar.....
- Por la edad.....
- Por motivos de salud.....
- Las instalaciones me quedan lejos.....
- Por falta de instalaciones adecuadas.....
- No dispongo de tiempo libre.....
- Los horarios de los programas que se ofertan son incompatibles con mis ocupaciones.....
- Otros motivos.....

SÓLO A QUIENES HAN PRACTICADO ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA PERO AHORA NO LO HACEN

¿Podría decirme cuáles son los motivos que influyeron en su decisión de dejar la práctica de ejercicio físico?

- Por problemas de salud.....
 - Por problemas económicos.....
 - Por la edad.....
 - Porque mis amigos dejaron de practicar.....
 - Porque dejé de interesarme.....
 - Por falta de apoyo y estímulo.....
 - Por falta de tiempo libre.....
 - Por falta de instalaciones.....
 - Las instalaciones me quedan lejos.....
 - Los horarios de los programas que se ofertan son incompatibles con mis ocupaciones.....
-

Fuente: Hellín, P.; Moreno, J. A. y Rodríguez, P. L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1 y 2, 4, 101-116.

El segundo tipo de evaluación que se implementara será la evaluación formativa, la cual debe realizarse de manera continua, el docente hace una retroalimentación en cada una de las sesiones de clase para que el estudiante este informado de su proceso de aprendizaje. Este tipo de evaluación es la más pertinente para el proyecto para propiciar en el estudiante la adquisición de hábitos y actitudes para que cuando finalice el proceso educativo, continúe en la búsqueda de mejorar cada día su formación como persona, en su desarrollo físico, su capacidad creadora además de la adquisición de conocimientos. Para tener un informe claro el docente diseño un formato donde se presentan los criterios de evaluación con los cuales se realizara la respectiva retroalimentación a cada una de las madres participantes, los criterios serán evaluados con los ítems siempre (S), a veces (A), nunca (N). Ver tabla 4.

La última evaluación que se realizara será una evaluación por parte de las participantes al docente, la directora de la institución y la docente encargada del grupo acerca de la pertinencia e impacto del proyecto. Ver tabla 5 y 6.

Tabla 4. Evaluación de las participantes

| Motivación y adherencia por la práctica del ejercicio físico en la mujer posparto | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Unidad No. 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Indicadores actitudinales relacionados a la clase | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| No. | Nombre | Usa la indumentaria adecuada para realizar ejercicio físico. | | | | | | | | | | Se presenta puntual a cada una de las sesiones. | | | | | | | | | | Reconoce la importancia de la sana convivencia aplicando principios básicos de atención, respeto y esfuerzo para el correcto desarrollo de las sesiones. | | | | | | | | | | Prioriza el trabajo postural durante la ejecución de los ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad | | | | | | | | | | Realiza en forma autónoma actividades físico-deportivas que exijan un nivel de esfuerzo, habilidad o destreza, poniendo énfasis en el objetivo. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | | | | | | |
| 1 | S | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | A | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | N | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| No. | Experimenta diversas prácticas motrices que facilitan el vínculo entre madre e hijo. | | | | | | | | | | Regula y dosifica el esfuerzo, llegando a un nivel de auto exigencia acorde con sus posibilidades de movimiento y la naturaleza de la tarea. | | | | | | | | | | Reconoce la importancia del ejercicio físico y se propone la práctica permanente de ésta para el mejoramiento de la salud y la calidad de vida. | | | | | | | | | | Crea hábitos a partir de la práctica de ejercicio físico conociendo sus beneficios. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

S Siempre
A A veces
N Nunca

Fuente: Elaboración propia

Tabla 5. Formato evaluación del docente

| | | | | |
|---|--------------------------------|---------------------|-------|--|
| Universidad Pedagógica Nacional | | | | |
| Facultad de Educación Física PCLEF | | | | |
| Formato evaluación del docente | | | | |
| PCP Motivación y adherencia a la práctica de ejercicio físico | | | | |
| Evaluador: | | | | |
| Docente: Eliana Medina Velandia | | | | |
| Institución: C.D.I Asociación familias unidas por el futuro | | | | |
| Jornada: Mañana | Horario: 9:00 am – 10:30 am | Grupo: Lactantes | | |
| Enunciado | Siempre | Algunas veces | Nunca | |
| 1. Es puntual y ordenado en el desarrollo de la clase. | | | | |
| 2. Se evidencia planeación y organización. | | | | |
| 3. Utiliza estrategias metodológicas que motivan la participación. | | | | |
| 4. Contribuye con su quehacer como docente a la formación integral de las participantes | | | | |
| 5. Trata con respeto a las participantes. | | | | |
| 6. Es creativo y evidencia conocimiento de los temas propuestos en las clases. | | | | |
| 7. Demuestra compromiso con la institución. | | | | |
| 8. Tiene en cuenta las sugerencias para el adecuado desarrollo de la clase | | | | |
| Observaciones generales: | | | | |
| Fuente: Elaboración propia | | | | |

Tabla 6. Formato de evaluación del programa

| Universidad Pedagógica Nacional | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| Facultad de Educación Física | | | | | |
| PCLEF | | | | | |
| Formato evaluación del programa | | | | | |
| PCP Motivación y adherencia a la práctica de ejercicio físico | | | | | |
| Evaluador: | | | | | |
| Docente: Eliana Medina Velandia | | | | | |
| Institución: C.D.I Asociación familias unidas por el futuro | | | | | |
| Enunciado | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Es pertinente la creación de este tipo de programas. | | | | | |
| 2. La implementación del programa puede contribuir al desarrollo humano | | | | | |
| 3. Se evidencia coherencia entre el plan de clase, contenidos, metodología, criterios de evaluación. | | | | | |
| 4. Este proyecto puede ser implementado en cualquier contexto. | | | | | |
| 5. La ejecución del proyecto cumple con las necesidades de la población. | | | | | |
| Observaciones generales: | | | | | |
| Fuente: Elaboración propia | | | | | |

3.6. Macrodiseño

Tabla 7. Unidades

| Motivación y adherencia al ejercicio físico de la mujer posparto | | | |
|--|--|--|---|
| Objetivo: Desarrollar actividades de acondicionamiento físico en la mujer posparto para favorecer la motivación y adherencia al ejercicio físico a través de prácticas corporales que involucren a la madre y a su hijo. | | | |
| Unidad No. 1 Somos mujeres y somos madres | | | |
| Temas | Cuidado del cuerpo después del parto | Cuidado personal | Porteo Cargar al bebé en un portabebés o cargador. |
| Subtemas | Tradiciones de las abuela, madres y amigas después del parto | Peso y composición corporal Alimentación saludable. | ¿Qué es?, Cómo elegir el portabebés Tipos de portabebés Incursionando en el porteo |
| Propósitos | Compartir las experiencias y conocimientos tradicionales en torno al postparto | Llevar control de peso y talla durante el proceso | Aprender la manera correcta de portear al bebé Aprender cómo puedo realizar ejercicio físico valiéndose del porteo. |
| Actividades | Abrir un espacio en la clase donde las mamás compartan sus conocimientos y tradiciones practicadas durante esta etapa | Toma de medidas Toma de peso Toma de pliegues | Taller teórico y práctico de Porteo |
| Metodología | Compartir qué alimentos favorecen un buen estado de salud en la etapa postparto Conversar y mostrar videos a cerca de lo que es exogestación. Conversar acerca de la | Antropometría | Desarrollo de un taller de porteo, mostrando a la mamás los beneficios tanto para ellas como para sus hijos. Presentación de los diferentes tipos de portabebés y como elegir el más adecuado para |

| | | |
|----------------------|---|---------------|
| | plantas que se utilizan y como son preparadas para el cuidado del cuerpo después del parto. | cada familia. |
| Evaluación formativa | Criterios de evaluación relacionados a la clase | |
| | - Usa la indumentaria adecuada para realizar ejercicio físico. -Se presenta puntual a cada una de las sesiones. | |
| | Criterios de evaluación relacionados a la unidad | |
| | -Conoce las tradiciones familiares arraigadas en nuestro país a cerca del cuidado corporal después del parto. -Identifica los beneficios del porteo -Tiene en cuenta las medidas de seguridad que se requieren durante el porteo. | |

Unidad no. 2 Trabajemos nuestra condición física

Objetivo: Desarrollar ejercicios de acondicionamiento físico adaptados para el trabajo en conjunto madre e hijo, que propicien la motivación y adherencia por la práctica de ejercicio físico.

| Temas | Capacidad aeróbica | Fuerza | Flexibilidad |
|-------------|--|--|--|
| Subtemas | Resistencia (general) | Base 1 Fuerza resistencia | Flexibilidad dinámica Flexibilidad estática |
| Propósitos | Desarrollar y mejorar la resistencia general. Adaptar el organismo a la realización del ejercicio. Crear conciencia y hábitos para la práctica del ejercicio continuo. | Mejorar la capacidad para resistir a la fuerza y la tensión. | Mejorar la flexibilidad. Dar conocer la importancia de tener un cuerpo flexible y los beneficios que esto trae. |
| Actividades | Juegos Caminatas. Carreras continua suave | Tensiones isométricas Elevación de cargas inferiores al 40% de una repetición máxima. | Stretching Ejercicios tomados de yoga |

| | | | |
|-------------|---|--|---|
| | | Stpes. Variaciones del centro de gravedad en la tensión de una autocarga externa. | |
| Metodología | Esfuerzos de intensidad baja.(acondicionamiento) Volúmenes altos. Repeticiones. | Autocargas Cargas externas Tensiones y relajaciones | Movilidad articular Trabajo dinámico Trabajo estático |
| Evaluación | Criterios actitudinales relacionados a la clase | | |
| | -Usa la indumentaria adecuada para realizar ejercicio físico. | | |
| | -Se presenta puntual a cada una de las sesiones. | | |
| | -Conoce la importancia de la sana convivencia aplicando principios básicos de atención, respeto y esfuerzo para el correcto desarrollo de las sesiones. | | |
| Formativa | Criterios relacionados a la condición física | | |
| | - Regula y dosifica el esfuerzo, llegando a un nivel de auto exigencia acorde con sus posibilidades de movimiento y la naturaleza de la tarea. | | |
| | -Conoce la importancia del ejercicio físico y se propone la práctica permanente de ésta para el mejoramiento de la salud y la calidad de vida. | | |
| | - Realiza en forma autónoma actividades físico-deportivas que exijan un nivel de esfuerzo, habilidad o destreza, poniendo énfasis en el objetivo. | | |
| | - Prioriza el trabajo postural durante la ejecución de los ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad | | |

Fuente: Elaboración propia

3.6. Cronograma de clases

Tabla No. 8 Cronograma de clases

| Universidad Pedagógica Nacional | | | |
|---|--------------------------------|-----------------------|--|
| Facultad de Educación Física | | | |
| PCLEF | | | |
| Cronograma de clases | | | |
| PCP Motivación y adherencia a la práctica de ejercicio físico | | | |
| Docente: Eliana Medina Velandia | | | |
| Institución: C.D.I Asociación familias unidas por el futuro | | | |
| Jornada: Mañana | Horario: 9:00 am – 10:30 am | Grupo: Lactantes | |
| | Sesión | Fecha | Tema |
| | 1 | Septiembre 13 de 2016 | Presentación y diagnostico |
| | 2 | Septiembre 20 de 2016 | Fuerza de resistencia y flexibilidad |
| | 3 | Septiembre 27 de 2016 | Fuerza y flexibilidad |
| | 4 | Octubre 4 de 2016 | Resistencia y flexibilidad |
| Unidad No. 2 | 5 | Octubre 11 de 2016 | Fuerza |
| | 6 | Octubre 14 de 2016 | Fuerza y flexibilidad |
| | 7 | Octubre 18 de 2016 | Resistencia |
| | 8 | Octubre 25 de 2016 | Flexibilidad |
| | 9 | Noviembre 1 de 2016 | Fuerza de resistencia y flexibilidad |
| | 10 | Noviembre 8 de 2016 | Sierre de la ejecución piloto de la primera unidad |

Fuente: Elaboración propia

CAPÍTULO IV

4. Ejecución piloto

En este capítulo se hace una descripción de la institución donde se realiza la ejecución piloto, se presenta la ubicación, la persona encargada, los objetivos de la fundación. De la misma manera la caracterización de la población

4.1. Microcontexto

Institución: Centro de desarrollo infantil (CDI) Asociación Familias Unidas para El Futuro

Directora: Luz Mary Martínez

Dirección: Calle 183 No.8d – 80

Localidad: No. 1 Usaqué

Barrio: San Antonio Norte

La asociación en convenio con el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), que brinda atención a la primera infancia en la modalidad familiar. Esta modalidad reconoce el lugar protagónico que tienen las familias en el cuidado, crianza, educación y desarrollo de los niños y niñas desde la gestación a menores de 5 años, lo que las convierte en el más cercano escenario de corresponsabilidad. ICBF

Están dirigidas a mujeres gestantes, en periodo de lactancia, niños y niñas menores de 5 años o hasta su ingreso al grado transición, cuyas familias y cuidadores requieren apoyo para fortalecer sus procesos de cuidado y crianza en el hogar. Dado que busca fortalecer el vínculo afectivo de los niños y niñas con sus familias, prioriza el acceso de niños y niñas menores de 2 años.

Se desarrollan a través de procesos de formación y acompañamiento a familias y cuidadores, con el propósito de fortalecer sus habilidades de cuidado, crianza y construcción conjunta de herramientas para la promoción armónica e integral del desarrollo. Por tanto, se

Implementa a través de encuentros educativos grupales con las mujeres gestantes, lactantes, los niños, niñas y sus cuidadores, y encuentros en el hogar.

Objetivo general CDI

Garantizar el servicio de educación inicial, cuidado y nutrición a niños y niñas desde la gestación hasta menores de 5 años, en entornos comunitarios y el hogar, en el marco de la atención integral y diferencial, a través de acciones pedagógicas con los niños y niñas, de formación y acompañamiento con las familias, de nutrición; así como la gestión para promover los derechos de salud, protección y participación que permitan favorecer su desarrollo integral.

Objetivos específicos del CDI

Adelantar procesos de formación, acompañamiento y fortalecimiento a las familias en su rol como garante de sus derechos para promover el desarrollo integral de los niños y niñas.

Adelantar acciones que promuevan la valoración y la re significación de las prácticas asociadas con el cuidado, crianza y desarrollo del niño y la niña.

Desarrollar acciones pedagógicas centradas en los intereses de los niños, las niñas y sus familias, sus características individuales y culturales, de desarrollo para promover su desarrollo integral.

Aportar un requerimiento nutricional diario correspondiente al 70% para niños y niñas, mujeres gestantes y madres lactantes que asisten a la modalidad.

Desarrollar acciones de promoción de la práctica de la lactancia y la garantía de derechos de salud, protección y participación de los niños, niñas, mujeres gestantes y madres lactantes, en marco de las instancias de articulación del Sistema Nacional de Bienestar Familiar presentes en el territorio. Desarrollar acciones para posibilitar el restablecimiento de derechos, en los casos en los que se ha evidenciado la vulneración

4.2. Población

La asociación presta atención a un total de 300 usuarios comprendidos mujeres gestantes, madres lactantes y niños. El lugar donde se presta el servicio se denomina Unidad de Servicio – UDS (240 niños y niñas menores de 5 años y 60 mujeres gestantes y madres lactantes). Esto constituye el grupo de referencia, pero la conformación de los mismos depende de la demanda del servicio.

La Unidad de Servicio (UDS), se divide en 6 Grupos de Atención (GA), cada uno de los cuales está a cargo de un maestro y un auxiliar pedagógico. Cada GA está compuesto en promedio por 40 niños y niñas y 10 mujeres gestantes y madres lactantes. El GA está dividido en tres Unidades de Atención –UA, cada una de ellas reúne en promedio entre 16 y 20 usuarios en total, con las que se desarrollan los encuentros educativos grupales en horarios diferentes.

Para la ejecución piloto del presente PCP se trabajó con 10 madres posparto en edades comprendidas entre los 17 y 39 años y con sus hijos en edades comprendidas entre los 6 y 2 años de edad pertenecientes al grupo de lactantes que se reúnen los días martes.

4.3. Experiencia

Tabla 9. Descripción Experiencia

| Sesión y fecha | Temas | Herramientas | |
|-----------------|---------------------|---|--|
| | | Metodológicas | ¿Qué sucedió? |
| Sesión 1 | Diagnóstico inicial | Presentación del PCP | En esta sesión se presento el PCP, dando a conocer a las madres, directora y docentes el qué, por qué y para qué que realizaba el proyecto. Después de la presentación las participantes respondieron unas preguntas acerca de su práctica de educación física y ejercicio físico |
| | | Entrega de cuestionario con preguntas de libre respuesta. | |
| | | Formato para tomar datos personales de las participantes. | Terminado el cuestionario se procedió a tomar datos de las madres y sus hijos, para tener un registro con datos importantes para participar del proyecto. |
| | | Música y parlantes para la actividad de integración | Finalmente se hizo una actividad de integración. Con una canción “Había una vez un avión”. Las madres con sus niños en los brazos se movían por todo el espacio y hacían cada uno de los movimientos que iba indicando dicha canción. La docente en formación iba guiando esos movimientos |

| Sesión y fecha | Temas | Herramientas | |
|----------------|--------------------------------------|---|--|
| | | Metodológicas | ¿Qué sucedió? |
| Sesión 2 | Fuerza de resistencia y flexibilidad | Se realiza un saludo inicial para dar la bienvenida a la ama y el bebé | Se llegó al salón, hacemos el saludo de bienvenida a la clase con una canción para la mamá y el bebé. Actividad que es bien recibida por las participantes al ver que sus hijos disfrutaban de este ejercicio. |
| | | Se realiza calentamiento con movilidad articular y en la parte central ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad | Seguido se explica cuál es el trabajo del día el tema y el objetivo a desarrollar. Se inicia la parte central de la clase con ejercicios que han sido adaptados para el trabajo en conjunto de la mamá – bebé. Durante el desarrollo de esta parte las participantes refieren un poco de angustia al creer que hacer ejercicio con su bebé lo pueden lastimar a o cual se les explica las maneras correcta de agarrarlo para lograr estar cómodas. A medida que se va desarrollando la clase se les va explicando la importancia de realizar ejercicio como mínimo tres veces a la semana para mantener una buena salud física y emocional, al igual explicando que el trabajo con sus hijos en brazos fortalecen el vínculo madre e hijo. En esta parte ellas se dan cuenta como muchos de los bebés disfrutaban el movimiento de balanceo que hace su madre en cada uno de los ejercicios, logrando que incluso varios bebés queden |

dormidos. Finalizada la parte central, se realiza ejercicios de flexibilidad, mientras se desarrolla cada uno de los ejercicios se les explica cuáles son los beneficios de realizar este tipo de ejercicios.

Con esta sesión y como docente en formación me voy dando cuenta que lo real que son los datos que muestran los estudios consultados e para la construcción de este PCP, las personas empiezan un programa de ejercicios con toda la motivación para mejorar su condición física y por ende su calidad de vida y salud. Pero sucede que en muchos de estos programas son abandonados cuando las personas no preparadas profesionalmente para dirigirlos no indican el por qué de realizar ejercicio, dedicando solo a sobreentrenar a las personas y las sujetos al ver que no logran cumplir las exigencias de los profesores terminan por abandonar. Es por esto que no se logra una adherencia a la práctica de ejercicio.

| Sesión y fecha | Temas | Herramientas Metodológicas | ¿Qué sucedió? |
|-----------------|-----------------------|--|--|
| Sesión 3 | Fuerza y flexibilidad | <p>La actividad se realizó al aire libre, se organizó el espacio del jardín de la asociación con colchonetas y se ambientó el espacio con música.</p> <p>Calentamiento para preparar el cuerpo para la actividad.</p> <p>Ejercicios guiados por el docente con series de pocas repeticiones, todos realizados con el bebé en los brazos.</p> | <p>Primero se realizó el calentamiento con movilidad articular y estiramientos. Seguido se explica cuál es el trabajo del día, el tema y el objetivo a desarrollar. Se inicia la parte central de la clase con ejercicios abdominales adaptados para el trabajo en conjunto de la mamá – bebé. Seguido se realizan ejercicios para fortalecer los músculos de la pelvis, mientras se realizaban los ejercicios se les explicaba a las participantes la importancia de fortalecer sus músculos abdominales para dar estabilidad a la columna vertebral, haciendo que con esto se disminuyan dolores de espalda baja y evitar la compresión entre discos vertebrales. También se les explica el valor que tiene fortalecer los músculos que conforman la pelvis sobre todo después del parto para evitar trastornos como la incontinencia urinaria, el prolapso o caída órganos y las disfunciones sexuales. Finalizada la clase se realizó ejercicios de flexibilidad, recordándoles la importancia de mantener un cuerpo flexible para evitar las lesiones musculares y articulares cuando se realizan ejercicios y actividades de la vida diaria.</p> |

| Sesión y fecha | Temas | Herramientas Metodológicas | ¿Qué sucedió? |
|-----------------|--------------------------------------|--|---|
| Sesión 4 | Resistencia aeróbica y flexibilidad. | Para el trabajar la resistencia aeróbica progresivamente se usó como medio una clase de aeróbicos con movimientos adaptados para el trabajo en conjunto mamá e hijo. | <p>Saludo de bienvenida para mamá y bebé con una canción. Seguimiento del calentamiento, movilidad articular y estiramientos los cuales se realizaron con música. Al iniciar la parte central de la clase, a las participantes les daba pena no poder seguir los movimientos. Pero poco se dieron cuenta que no se necesitaba se bailarín para participar de la sesión y los bebés disfrutaban el movimiento de balanceo. Finalizando los aeróbicos se realizaron ejercicios de flexibilidad. En total se trabajó 60 minutos.</p> <p>Al finalizar se hace la retroalimentación del porque una clase de aeróbicos para mejora la resistencia aeróbica y la importancia de trabajar esta capacidad física para disminuir el riesgo de sufrir de presión arterial alta, enfermedades del corazón, y muerte prematura, además ayuda a controlar la glucosa en sangre, mantener el peso corporal ideal, disminuir del estrés y mejora el sistema inmunológico. Aquí solo se presentan algunos de los beneficios.</p> |

| Sesión y fecha | Tema | Herramientas Metodológicas | ¿Qué sucedió? |
|-----------------|--------|---|--|
| Sesión 5 | Fuerza | Para esta sesión se propusieron ejercicios para el desarrollo de la fuerza en miembros inferiores y el fortalecimiento de los músculos de la pelvis, todas las actividades adaptados para el trabajo mamá e hijo. | Saludo de bienvenida para mamá y bebé con una canción. Seguido se explica cuál es el trabajo del día, el tema y el objetivo a desarrollar. La actividad se desarrolló al aire libre. Se inició la clase con el calentamiento, primero movilidad articular realizando movimientos naturales de las articulaciones y explicando a las participantes la importancia de estos movimientos previos a la parte central de la clase y por ultimo estiramientos. Se desarrollaron los ejercicios de fuerza para mis miembros inferiores del cuerpo con la mayor disposición por parte de las madres, refiriendo que cada vez que realizan ejercicio se sienten más activas el resto de día y 3 de 10 mujeres referían que estaban haciendo los ejercicios que aprendían los martes otros días en su casa. Esto hace ver que brindar espacios y momentos que posibiliten el aprendizaje y práctica de ejercicio de la mujer posparto y su hijo esta tendrá una tendencia a la práctica del mismo. |

| Sesión y fecha | Tema | Herramientas Metodológicas | ¿Qué sucedió? |
|------------------------|------------------------------|----------------------------|---|
| <p>Sesión 6</p> | <p>Fuerza y flexibilidad</p> | | <p>Este día se propuso una salida a caminar hacia un parque cercano, todos los bebés iban en su respectivo coche el encuentro se dio a las 9:00 am en el CDI, salimos al parque del barrio Verbenal, al llegar allí se explica las participantes el objetivo de la clase y el porqué de una actividad fuera de CDI, mostrando que se pueden usar los diferentes espacios que se brindan a la comunidad para actividades como las de este día. Se inició la clase con un calentamiento dinámico, con los bebés en los coches, las participantes debían correr a diferentes ritmos y realizar movimientos que se iban diciendo. La parte central de la clase se trabajaron ejercicios para el fortalecimiento del abdomen y de los músculos de las piernas, al finalizar la clase se hicieron ejercicios de estiramiento estático. Esta clase fue muy gratificante tanto como para la docente como para las madres quienes manifestaba que realizar actividades de este tipo en un parque y con un grupo de mujeres con la cuales compartían la misma etapa de la vida, las motivaba más porque no se sentían solas, pues sentirse sola durante la práctica de ejercicio no les gustaba y por eso terminaban abandonando. En esta sesión muchas de las madres no llevaron hidratación, aquí se les explico la importancia de hidratar su cuerpo</p> |

durante la antes, durante y después de hacer ejercicio, sobre todo recalcando que muchas lactan a sus hijos.

| Sesión y fecha | Tema | Herramientas Metodológicas | ¿Qué sucedió? |
|-----------------|-------------------------------------|--|--|
| Sesión 7 | Resistencia aeróbica y flexibilidad | Para el trabajar la resistencia aeróbica progresivamente se usó como medio una clase de aeróbicos con movimientos adaptados para el trabajo en conjunto mamá e hijo. | <p>Saludo de bienvenida para mamá y bebé con una canción. Seguido del calentamiento, movilidad articular y estiramientos los cuales se realizaron con música. A comparación de la anterior clase de aeróbicos, en esta sesión las participantes se sentían más cómoda, participando activamente y junto los bebés quienes disfrutaban el movimiento de balanceo. Finalizando los aeróbicos se realizaron ejercicios de flexibilidad con estiramientos estáticos basados en las posiciones de yoga. En total se trabajó 60 minutos.</p> <p>Al finalizar se hace la retroalimentación del porque una clase de aeróbicos para mejora la resistencia aeróbica y la importancia de trabajar esta capacidad física para disminuir el riesgo de sufrir de presión arterial alta, enfermedades del corazón, y muerte prematura, además ayuda a controlar la glucosa en sangre, mantener el peso corporal ideal, disminuir del estrés y mejora el sistema inmunológico. Aquí solo se presentan algunos de los beneficios.</p> |

| Sesión y fecha | Tema | Herramientas Metodológicas | ¿Qué sucedió? |
|-----------------|--------|---|---|
| Sesión 8 | Fuerza | Para esta sesión se propusieron ejercicios para el desarrollo de la fuerza en miembros superiores, todas las actividades adaptadas para el trabajo mamá e hijo. | <p>Este día no se pudo realizar la sesión como se tenía previsto, pues el CDI tenía organizada la celebración del Halloween. Como se contaba con 20 minutos para realizar la clase, se trabajó con la participantes una activación con juegos que integraran a la mamás y a los bebés. Estos juegos fueron</p> <p>Los conejos saltan frente al espejo</p> <p>Había una vez un avión</p> <p>Los elefantes se balanceaban</p> <p>Esta situación del día de hoy muestra que muchas veces aunque tengamos planeada la clase se pueden presentar imprevistos, sobre todo en una institución donde no vamos todos los días.</p> |

| Sesión y fecha | Tema | Herramientas Metodológicas | ¿Qué sucedió? |
|-----------------|-----------------------|--|--|
| Sesión 9 | Fuerza de resistencia | Para esta sesión se propusieron ejercicios para el desarrollo de la fuerza de resistencia para el cuerpo en general, todas las actividades adaptadas para el trabajo al unisonó mamá e hijo. | <p>Se llegó al salón, hacemos el saludo de bienvenida a la clase con una canción para la mamá y el bebé. Actividad que es bien recibida por las participantes al ver que sus hijos disfrutaban de este ejercicio.</p> <p>Seguido se explica cuál es el trabajo del día el tema y el objetivo a desarrollar. Se inicia la parte central de la clase con ejercicios que han sido adaptados para el trabajo en conjunto de la mamá – bebé. Esta sesión fue más exigentes que todas las anteriores, pero teniendo en cuenta que se estaba trabajando con el bebé, las participantes referían que cada vez se sentían más cómodas realizando ejercicio físico junto a su bebé y que algunas de las molestias de espalda mejoraban cuando realizaban la clase los días martes y siempre trataban de repetir los ejercicios en sus casa teniendo en cuenta las indicaciones dadas para la correcta ejecución.</p> <p>A medida que se va desarrollando la clase se les va explicando la importancia de realizar ejercicio como mínimo tres veces a la semana para mantener un buen estado físico que beneficie su salud. En esta parte ellas se dan cuenta como muchos de los bebés disfrutaban el movimiento de balanceo que hace su madre en cada uno de los ejercicios,</p> |

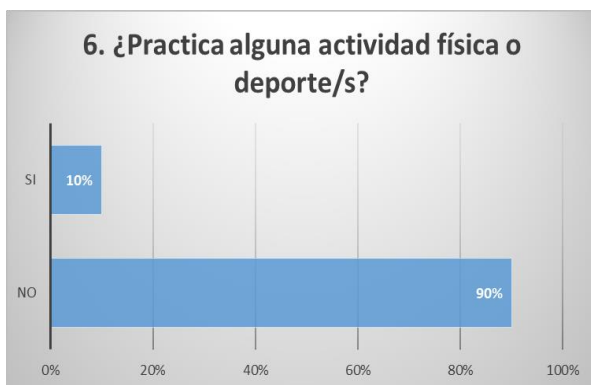
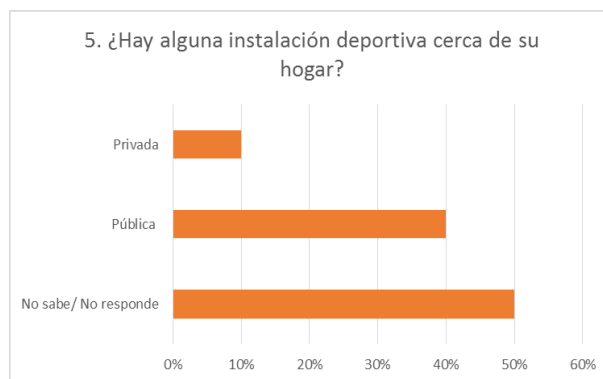
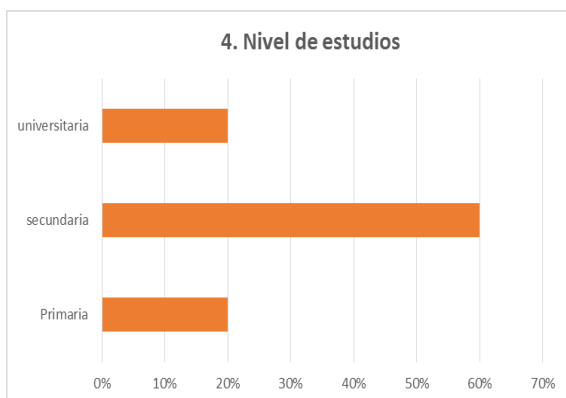
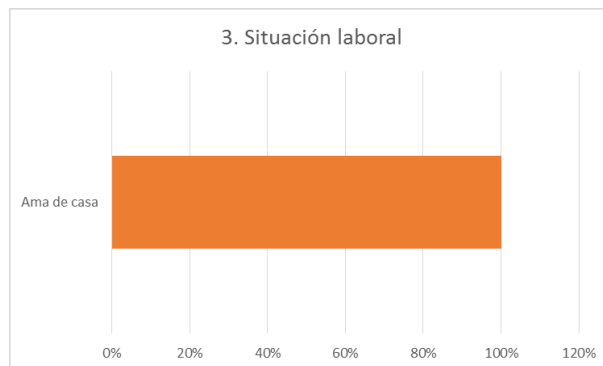
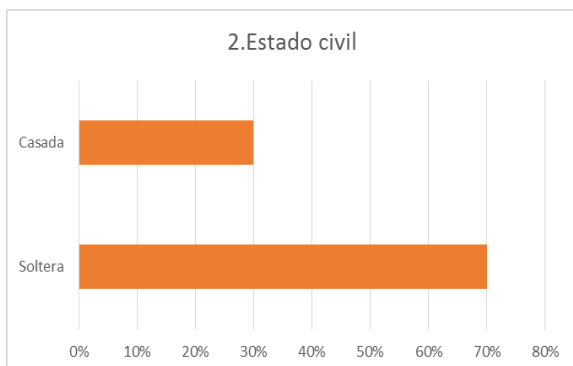
logrando que incluso varios bebés queden dormidos. Finalizada la parte central, se realiza ejercicios estiramientos, mientras se desarrolla cada uno de los ejercicios se les explica cuáles son los beneficios de realizar este tipo de ejercicios.

| Sesión y fecha | Tema | Herramientas Metodológicas | ¿Qué sucedió? |
|-----------------------|--|--|---|
| Sesión 10 | Cierre de la ejecución piloto de la unidad 2 | Explicación de cómo deben ser diligenciados los formatos de evaluación. Entrega de los formatos | En esta sesión se hizo el cierre de la ejecución piloto de la unidad 2, para lo cual se pidió a las madres que llenaran un formato de evaluación docente y a las directivas del CDI se les entrego un formato de evaluación del PCP. Finalizada esta actividad. Se hizo un compartir a modo de despedida con las participantes y sus bebés. |

4.4. Resultados de las evaluaciones

4.4.1. Evaluación inicial - C.A.MP.A.F.D

1. Edad: Promedio 27 años



Las preguntas de 7 a la 12 son preguntas que las respondían solo las mujeres que practicaban ejercicio físico de diez participantes solo una era activa físicamente al momento de aplicar el cuestionario, es por esto se presentaran las respuestas dadas por ella.

7. ¿Cómo lo practica?:

- Solo
- Con amigos
- Con compañeros de estudio o trabajo
- Con familiares
- Como actividad dirigida en un club.
- Como actividad dirigida en un gimnasio

8. SOLO en el caso de que su práctica físico-deportiva sea dirigida por alguien, ¿qué titulación tiene la persona que se la dirige?

- Monitor deportivo
- Entrenador deportivo
- Maestro Especialista en E. F.
- Licenciado en E. F.
- Ninguna titulación
- NS/NC

9. ¿Cuánto tiempo suele dedicar diariamente a la práctica de actividades físico deportivas?:

1 hora

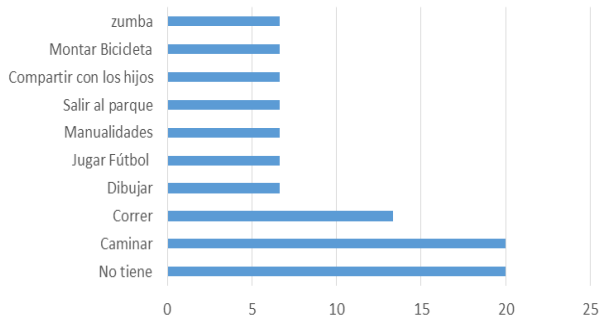
10. ¿Qué instalación/es utiliza?:

- Pública al aire libre
- Pública cubierta
- Privada al aire libre
- Privada cubierta
- En mi propia casa

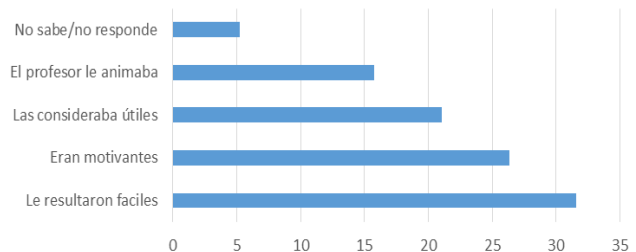
11. Hora del día: 8:00 pm

12. ¿En qué época del año hace más actividad físico-deportiva?: Todo el año

13. ¿Cuáles son las 3 actividades que más le gusta realizar cuando dispone de tiempo libre?



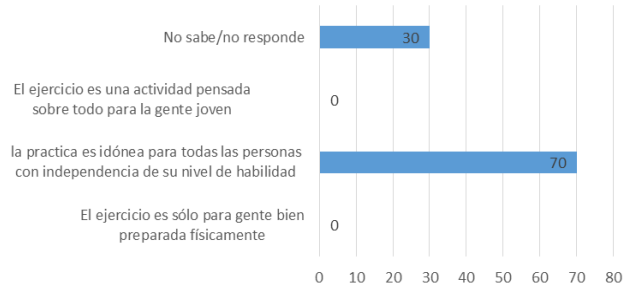
14. Respecto a las clases de educación física que recibe o recibió en su etapa escolar: Multirrespuesta



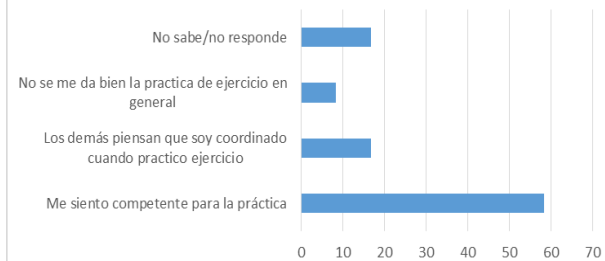
15. De las siguientes opiniones, ¿cuáles se acercan más a su propia idea de lo que es el ejercicio físico?: Multirrespuesta



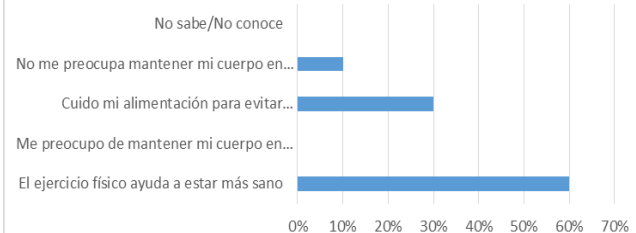
16. ¿Qué piensa sobre la práctica de ejercicio?: Multirrespuesta



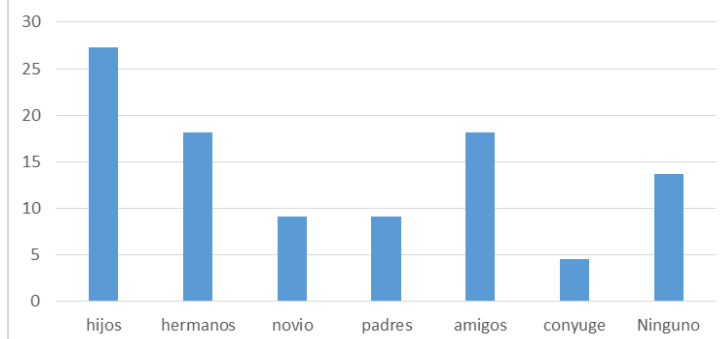
17. ¿Cuál es la opinión que tiene Ud. de sí mismo respecto a la práctica de ejercicio?: Multirrespuesta



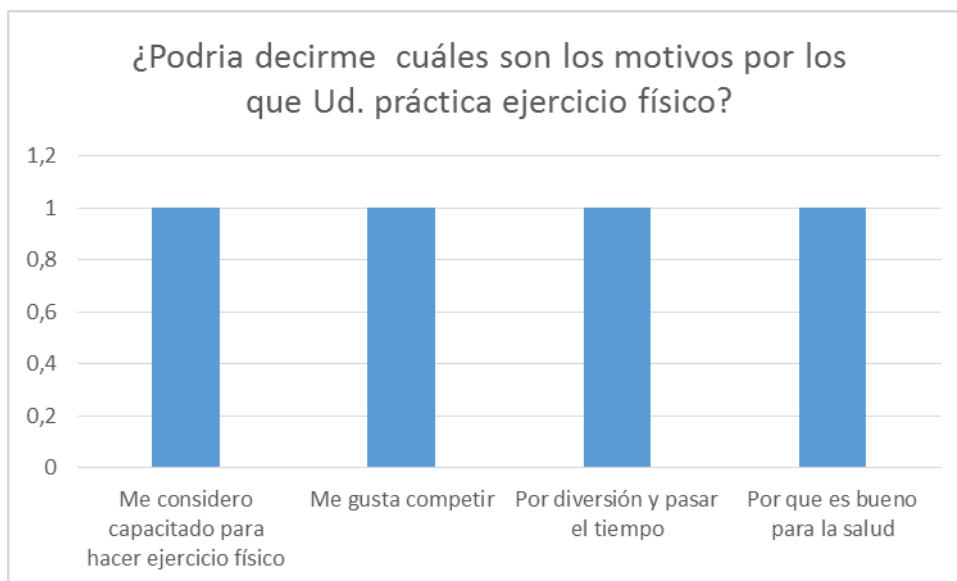
18. Hablamos ahora de la Salud y los elementos relacionados con ella (alimentación, ejercicio físico, etc.). ¿Cuál es su opinión sobre este tema?



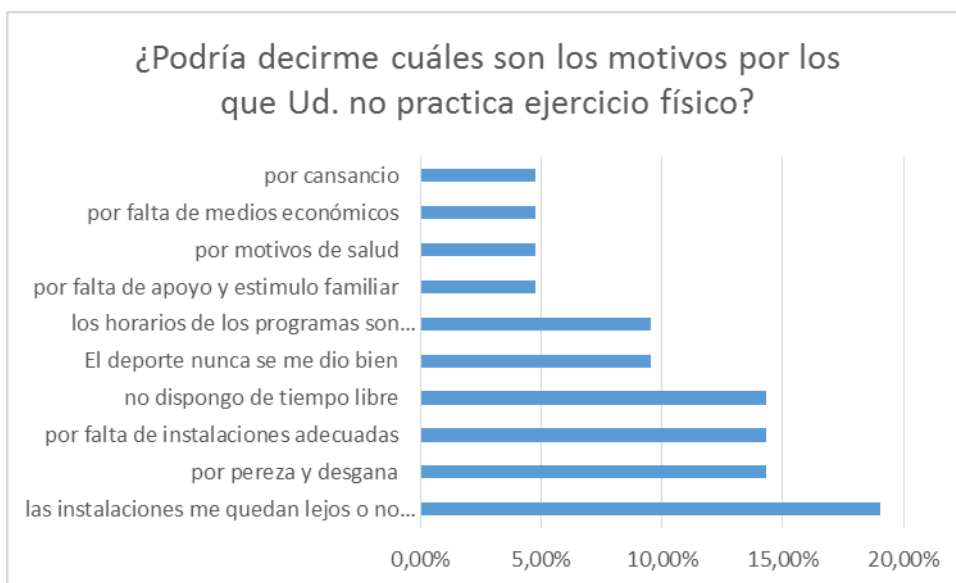
19. En su entorno de amigos y familia ¿quién práctica actividad física?:



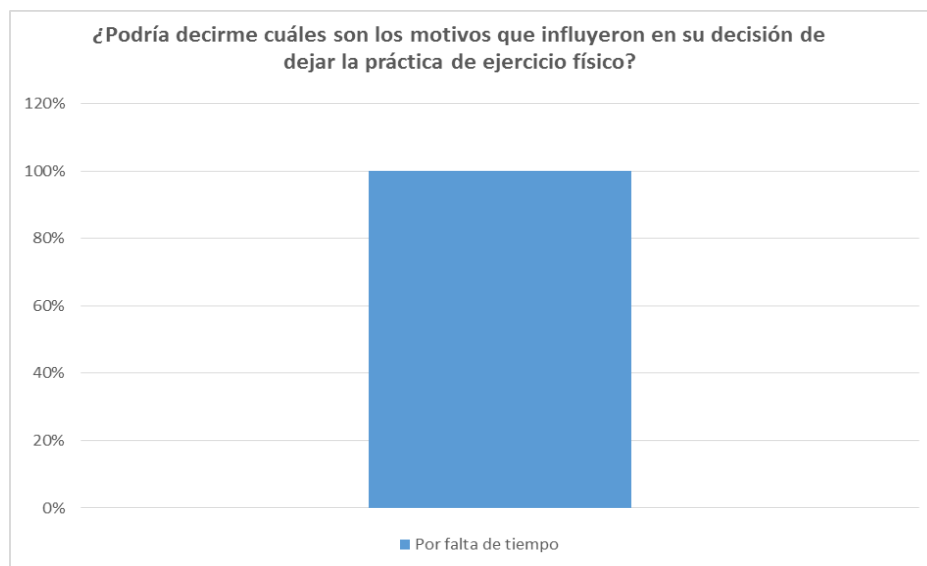
Sólo a quienes practican alguna actividad físico-deportiva durante su tiempo libre



Sólo a quienes no practican ninguna actividad físico-deportiva durante su tiempo libre



Sólo a quienes han practicado alguna actividad físico-deportiva pero ahora no lo hacen.

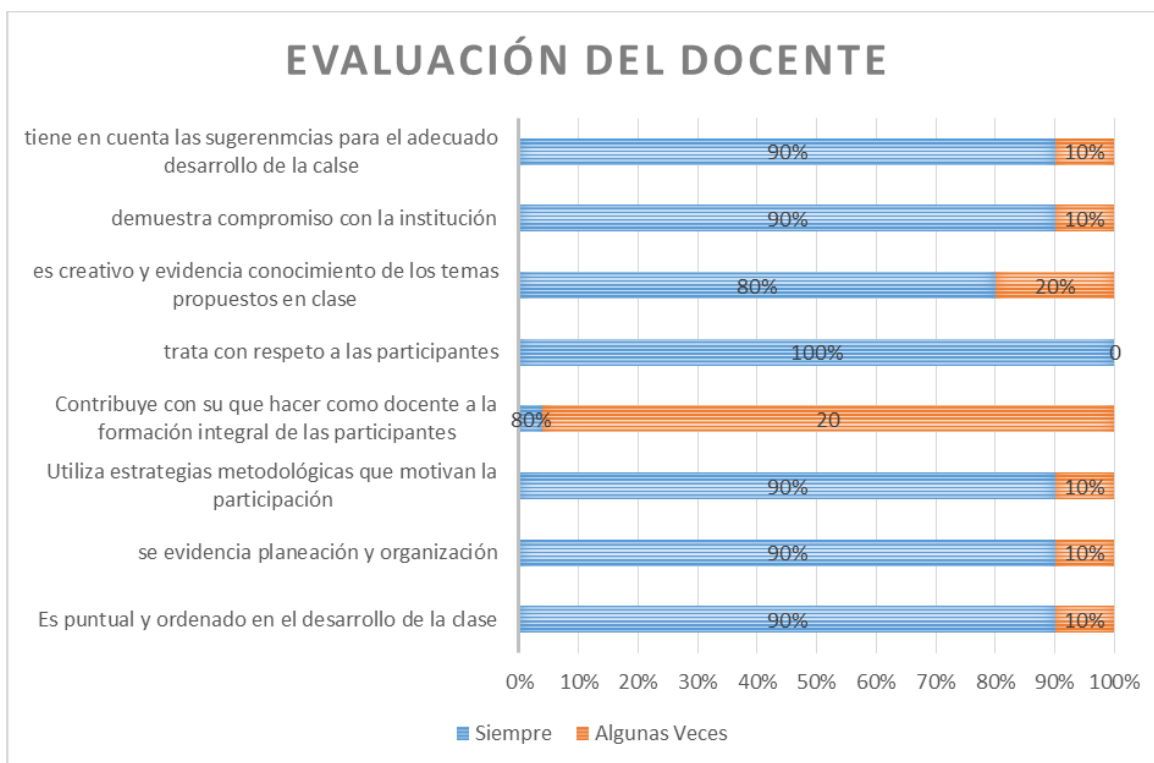


En los resultados del C.A.M.P.A.F.D, se pudo evidenciar la poca relación que tienen las participantes con la práctica de ejercicio físico, pues el 90% de ellas es inactiva físicamente, incluso lo eran antes de tener a sus hijos, solo una de ellas es decir el 10% era activa físicamente y practicaba fútbol continuamente. Todas las madres eran conscientes de que el ejercicio practicado con regularidad beneficiaba su salud, abría un espacio para compartir con sus pares y que era idónea para todas las personas independiente de su nivel de habilidad. La participante que practicaba fútbol consideraba que estaba capacitada para realizar ejercicio, le gustaba competir, divertirse y lo hacía para tener una buena salud. Las madres que no realizaban ejercicio físico respondían que no lo hacían por cansancio, falta de medios económicos, por motivos de salud, falta de apoyo familiar, los horarios de los programas eran incompatibles con sus ocupaciones, el ejercicio no se les daba bien, no disponían de tiempo libre, por falta de instalaciones públicas adecuadas, por pereza y desgana y que las instalaciones le quedaban muy lejos.

4.4.2. Evaluación docente

Para vislumbrar de manera sintetizada el quehacer como docente, se diseñó un instrumento de evaluación que da cuenta de la percepción de las participantes de las actividades planteadas por parte de la docente a cargo teniendo en cuenta ocho parámetros implícitos a lo largo del proceso de la experiencia pedagógica. Las diez (10) madres participantes en el programa al final de la ejecución piloto realizaron dicha evaluación, la cual será anexada más adelante.

Esta evaluación lleva a inferir, que el docente continuamente debe y necesita hacer un seguimiento y autoevaluación de que es lo que enseña y como lo enseña, que trasmite su quehacer como educador, para que así se enriquezcan las experiencias de todos los implicados en acto educativo. Si bien la evaluación apunta a cualificar los resultados obtenidos en el que hacer docente, con ello se busca también retroalimentar el proceso y ajustar dinámicas a partir del fortalecimiento de las formas y contenidos en el manejo en las clases. De igual manera los ítems para evaluar el educador dan cuenta de que aunque se propone cumplir a cabalidad con los propósitos planteados y que todo lo que se quiere realizar salga perfectamente, pero esto sucede a medida que se adquiere experiencia como docente.



4.4.3. Evaluación del programa

La directora del CDI Asociación familias unidas por el futuro y la docente encargada del grupo de madres lactantes, realizaron una evaluación del programa, la cual anexaremos a continuación. Tabla 7. Formato de evaluación del programa

| Universidad Pedagógica Nacional | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| Facultad de Educación Física | | | | | |
| PCLEF | | | | | |
| Formato evaluación del programa | | | | | |
| PCP Motivación y adherencia a la práctica de ejercicio físico | | | | | |
| Evaluador: | | | | | |
| Docente: Eliana Medina Velandia | | | | | |
| Institución: C.D.I Asociación familias unidas por el futuro | | | | | |
| Enunciado | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Es pertinente la creación de este tipo de programas. | | | | | 2 |
| 7. La implementación del programa puede contribuir al desarrollo humano | | | | | 2 |
| 8. Se evidencia coherencia entre el plan de clase, contenidos, metodología, criterios de evaluación. | | | | | 2 |
| 9. Este proyecto puede ser implementado en cualquier contexto. | | | | | 2 |
| 10. La ejecución del proyecto cumple con las necesidades de la población. | | | | | 2 |
| Observaciones generales: | | | | | |

Fuente: Elaboración propia

4.6. Evaluaciones de las participantes

Motivación y adherencia por la práctica del ejercicio físico en la mujer posparto
Unidad No. 2

| Indicadores actitudinales relacionados a la clase | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| No. | Nombre | Usa la indumentaria adecuada para realizar ejercicio físico. | | | | | | | | | | Se presenta puntual a cada una de las sesiones. | | | | | | | | | | Reconoce la importancia de la sana convivencia aplicando principios básicos de atención, respeto y esfuerzo para el correcto desarrollo de las sesiones. | | | | | | | | | | Prioriza el trabajo postural durante la ejecución de los ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad | | | | | | | | | | Realiza en forma autónoma actividades físico-deportivas que exijan un nivel de esfuerzo, habilidad o destreza, poniendo énfasis en el objetivo. | | | | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Maria Romero Gómez | A | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | A | S | S | S | S | S | S | S | S | S | A | S | S | S | S | S | S | S | S | S | |
| 2 | Marisol Naranjo | N | N | N | N | N | N | N | N | N | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | A | S | S | S | S | S | S | S | S | S | A | S | S | S | S | S | S | S | S | S | A | S | S | S | S | S | S | S | S | S | |
| 3 | Marbel Uzgame | S | N | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | A | S | S | S | S | S | S | S | S | A | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | A | S | S | S | S | S | S | S | S | |
| 4 | Diana Benavides | S | S | S | S | S | N | S | N | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | A | S | S | S | S | S | S | A | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | A | S | S | S | S | S | S | |
| 5 | Leidy Ducuara Yate | N | N | N | N | N | N | N | N | N | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | A | S | S | S | S | S | S | A | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | A | S | S | S | S | S | S | |
| 6 | Andrea Acosta | N | N | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | N | S | S | S | A | S | S | S | S | S | S | S | S | S | A | S | S | S | S | S | S | S | S | S | A | S | S | S | S | S | S | S | S | S | |
| 7 | Lina Gorety Sogamoso | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | A | S | S | S | S | S | S | S | S | S | A | S | S | S | S | S | S | S | S | S | A | S | S | S | S | S | S | S | S | S | |
| 8 | Martha Herrera | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | A | S | S | S | S | S | S | S | A | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | A | S | S | S | S | S | S | S | |
| 9 | Sindy Ramirez | N | N | S | N | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | A | S | S | S | S | S | S | A | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | A | S | S | S | S | S | S | |
| 10 | Yuri Andrea Rincon Velandia | N | N | N | N | N | N | N | N | N | N | A | N | N | N | A | N | A | N | N | S | A | A | A | S | S | S | S | S | S | A | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | A | S | A | S | S | S | S | S | S | |

| No. | Experimenta diversas prácticas motrices que facilitan el vínculo entre madre e hijo. | | | | | | | | | | Regula y dosifica el esfuerzo, llegando a un nivel de auto exigencia acorde con sus posibilidades de movimiento y la naturaleza de la tarea. | | | | | | | | | | Reconoce la importancia del ejercicio físico y se propone la práctica permanente de ésta para el mejoramiento de la salud y la calidad de vida. | | | | | | | | | | Crea hábitos a partir de la práctica de ejercicio físico conociendo sus beneficios. | | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | N | A | A | A | A | A | A | A | A | A | |
| 2 | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | N | A | A | A | A | A | A | A | A | A | |
| 3 | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | A | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | N | N | N | N | N | N | N | N | N | N | |
| 4 | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | N | N | N | N | N | N | N | N | N | N | |
| 5 | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | N | N | N | N | N | N | N | N | N | N | |
| 6 | S | S | S | S | S | S | N | S | S | S | S | S | S | S | S | A | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | A | S | S | S | S | S | S | S | S | S | |
| 7 | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | A | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | N | N | N | N | N | N | N | N | N | N | |
| 8 | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | N | A | A | A | A | A | A | A | A | A | |
| 9 | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | A | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | A | A | A | A | A | A | A | A | A | A | |
| 10 | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | S | N | A | A | A | A | A | A | A | A | A | |

S Siempre
A A veces
N Nunca

CAPÍTULO V

5. Análisis de la experiencia

5.1. Aprendizaje como docente

Esta experiencia me deja muchos aprendizajes como futura profesional de la educación física; pero uno de los más importante que me deja es el comprender que la labor docente no solo se limita al ámbito escolar o educación formal, son muchos los contextos donde podemos poner en escena nuestros conocimientos tanto teóricos como prácticos. Este PCP como se menciono en apartados anteriores se ejecuto en el ámbito de la educación informal, espacio donde se abre un sin número de ambientes de aprendizaje y experiencias al igual que oportunidades laborales.

La ejecución piloto permitió ver que todo lo que se plantea en el papel muchas veces no se desarrolla al pie de la letra como se quiere, pues siempre se idealiza a los estudiantes con los que se va a trabajar y en muchos casos no tenemos en cuenta que son seres humanos e inconscientemente los pensamos como objetos con múltiples necesidades, es por esta razón que se debe realizar la intervención pedagógica teniendo en cuenta la realidad de las personas y las experiencias previas. Por todo lo anterior durante esta implementación surgió la pregunta ¿por qué no empezar a construir el PCP desde la caracterización o diagnóstico de la población en la que se quiere influir?

Esta experiencia como docente, abre la posibilidad de mejorar cada día la práctica y llegar a la calidad educativa que tanto se añora, partiendo siempre de un análisis personal y profesional, juicio que se debe emitir para evaluarnos reconociendo nuestras fortalezas y debilidades en nuestro que hacer como docente.

5.2. Incidencia en el contexto y en las personas

En la primera sesión de clase se realizó la presentación del programa y aplicación de formatos, este día las mamás hicieron muchas preguntas y referían dudas acerca de lo que íbamos a trabajar, las cuales iban siendo resueltas por la docente en formación al igual que las madres que tenían experiencia en la práctica del ejercicio físico. En cuanto a las entrevistas hechas a cada una de las mamás se veía que las mujeres más jóvenes en edades comprendidas entre los 17 y 25 años no les gustaba realizar ejercicio físico dando razones como ellas se sentían bien consigo mismas, gozaban con buena salud, tenían malas experiencias con de sus clases de educación física y con su asistencia a centros deportivos como los gimnasios, por esto no veían necesario hacer ejercicio, en comparación con las madres con edades comprendidas entre los 26 y 39 años, quienes veían necesario la práctica de ejercicio para su salud y para sentirse más cómodas con ellas mismas.

En las siguientes sesiones se empezaba la clase con una actividad de bienvenida para la mamá y para el niño, seguido de un calentamiento y la parte central de la clase donde cada uno de los ejercicios estuvieron adaptados para que las mujeres pudieran trabajar con su bebé en brazos o ubicándolos en una colchoneta, explicándolos muy bien para que siempre se ejecutaran óptimamente. Durante las primeras sesiones algunas de las madres más jóvenes no mostraban ningún interés en querer realizar las actividades y se retiraban, las participantes que quedaban realizaban los ejercicios con una gran disposición y disfrutaban mucho el trabajo junto a su bebé, algunas referían que nunca se habían imaginado que se podía hacer ejercicio con el bebé. Al finalizar las sesiones se realizaba una retroalimentación de lo que había sucedido durante la clase y se le hacía la recomendación de repetir los mismos ejercicios por lo menos o dos veces más durante el resto de la semana. Con el paso de cada una de las sesiones las mamás mostraban más agrado cada vez que se iba a iniciar clase ayudaban a organizar el material que se iba usar, asistían con ropa cómoda para poder realizar las actividades, llevaban agua para hidratarse, al igual que algunas contaban con entusiasmo que habían realizado los ejercicios otros días y se sentían bien físicamente y emocionalmente.

Con el tiempo que se implementó este proyecto (10 sesiones) y que solo se trabajaba una vez a la semana y a pesar de se les entregaban a las mamás copia de los ejercicios de esa semana para que los realizaran en su casa, no podemos decir que logramos una total

motivación intrínseca y adherencia por la práctica de ejercicio físico pues es muy corto el tiempo de ejecución, pero hay la satisfacción de ver que las mujeres se interesaron e hicieron conscientes de los beneficios del ejercicio físico para su cuerpo y lo fácil que es realizarlo junto a las personitas más importantes de sus vidas sin tener la excusas como que no tenían tiempo y que no contaban con quien dejar al bebé mientras quieran hacer ejercicio, además que lo practicaban en un lugar ameno, libre de tensiones como el CDI donde se estaban beneficiando sus bebés con el programa que brinda esta institución y ellas con la práctica de ejercicio.

La directora y docentes pertenecientes al CDI mostraron agradecimiento al finalizar la ejecución piloto, por implementar un proyecto educativo de este tipo, beneficiando el estado de físico y mental de las madres, al igual que fortalecer de alguna manera la relación madre e hijo.

5.3. Inconvenientes durante la ejecución

Los principales inconvenientes que se presentaron durante la ejecución fueron:

- La falta de material idóneo para llevar a cabo cada una de las sesiones de clase.
- Al principio se proponía que las madres llevaran al bebé en un fular o cargador portabebés, pero esto no fue posible porque no todas contaban con uno y las que contaban con uno de estos elementos no era el más adecuado ergonómicamente para la comodidad de la mujer y del bebé por lo cual desistimos del uso de tipo de elemento.
- El no contar con suficiente tiempo para realizar la implementación, este poco tiempo se daba porque las madres y los bebés del grupo con el que se trabajó solo podían asistir una vez a la semana al CID. Ya que al principio se proponía trabajar mínimo dos veces por semana y asignando una actividad para realizar en casa, teniendo en cuenta el tiempo mínimo (150 minutos) de ejercicio físico para la salud recomendado por la OMS.

La falta de material idóneo para llevar a cabo cada una de las sesiones de clase.

- Al principio se proponía que las madres llevaran al bebé en un fular o cargador portabebés, pero esto no fue posible porque no todas contaban con uno y las que contaban con

uno de estos elementos no era el más adecuado ergonómicamente para la comodidad de la mujer y del bebé por lo cual desistimos del uso de tipo de elemento.

- El no contar con suficiente tiempo para realizar la implementación, este poco tiempo se daba porque las madres y los bebés del grupo con el que se trabajó solo podían asistir una vez a la semana al CID. Ya que al principio se proponía trabajar mínimo dos veces por semana y asignando una actividad para realizar en casa, teniendo en cuenta el tiempo mínimo (150 minutos) de ejercicio físico para la salud recomendado por la OMS.

5.4. Recomendaciones

Las recomendaciones para trabajar este tipo de proyecto y para favorecer la motivación y adherencia por la práctica de ejercicio físico es que todo programa debe propiciar espacios y practicas es conveniente tener en cuenta una serie de pautas de actuación que se pueden resumir en.

- Se debe procurar que el ejercicio físico a desarrollar sea agradable, teniendo en cuenta las preferencias de los participantes. Ello puede lograrse realizando actividades variadas, mostrando diferentes alternativas.
- Realizar actividad física con la intensidad, la duración y la frecuencia del ejercicio adaptada a cada realidad, evaluando inicialmente los estados de forma de los participantes y a partir de ellos realizar la prescripción del ejercicio.
- Los diferentes estudios y trabajos citados muestran que el trabajo en grupo, aumenta el compromiso y la motivación por la práctica de ejercicio. Esto se evidencio en la implementación de este PCP, pues el trabajo en conjunto mamá e hijo propicia practicas agradables para la madre y al compartir ese espacio con otras mujeres que pasan por la misma etapa hace aún más atractivo el programa al tener con quien identificarse.
- Se debe ofrecer lugares bien situados, material adecuado y en buenas condiciones para la práctica de ejercicio. Debido a que las personas que reciben el programa de adherencia necesitarán también estímulos externos para continuar, es útil que el lugar de práctica les reporte beneficios y refuerzos día a día.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acuña, Yessica y Cortes, Rebeca. (2012). Tesis: Promoción de estilos de vida saludable área de salud de Ezparza. Instituto Centroamericano de Administración Pública. San José de Costa Rica. Recuperado enero de 2016 de: http://biblioteca.icap.ac.cr/BLIVI/TESIS/2012/acuna_castro_yessika_sa_2012.pdf

Bonilla Andrea, Forero Yulieth, Lemus Diana. (2013). Efectividad de las intervenciones con actividad física en el tratamiento de la depresión postparto. Una revisión sistemática. Universidad de la sabana. Recuperado enero de 2016 de: [http://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/9782/Paula%20Andrea%20Bonilla%20Rodr%C3%ADguez%20\(TESIS\).pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/9782/Paula%20Andrea%20Bonilla%20Rodr%C3%ADguez%20(TESIS).pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Carrizales, Cesar. (1997) La intención Educativa. Revista de educación Nueva Época Núm. 3. Recuperado marzo de 2016 de: <https://jugarces.files.wordpress.com/2012/03/la-intencic3b3n-educativa-doc-2-taller-1.pdf>

Contreras, Onofre R. *Didáctica de la educación física, un enfoque constructivista*. Barcelona, España : Editorial INDE.

Del castillo, María. (2006). La actividad física saludable durante el puerperio: el programa de recuperación postparto. Alto rendimiento. Recuperado enero 2016 de: <http://altorendimiento.com/la-actividad-fisica-saludable-durante-el-puerperio-el-programa-de-recuperacion-postparto/>

Garita, Elmer. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. MH Salud, Revista en ciencias del movimiento humano y salud. Universidad Nacional de Costa Rica. Recuperado marzo de 2016 de: <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/318/266>

Gómez, Jurado, Viana, Henandez, Da Silva. (2005). Estilos y calidad de vida. Efdportes. España. Recuperado enero de 2016 de: <http://www.efdeportes.com/efd90/estilos.htm>

Gonzales, Andrea. García, José. Van den Eynde, Blanca. (2007). Situación actual de la mujer en el deporte. III Congreso Nacional Ciencias del Deporte, Pontevedra España: 29-31 de Marzo de 2007. ISBN: 84-978-84-611-6031-0

Gough, Ian (2007). *El enfoque de las capacidades de M. Nussbaum: un análisis comparado con nuestra teoría de las necesidades humanas*. Papeles de Relaciones Ecosociales y Cambio Global, n° 100, CIP-Ecosocial/Icaria, invierno. Recuperado septiembre de 2016 de: <http://www.otrodesarrollo.com/desarrollohumano/GoughEnfoqueCapacidadesNusbaum.pdf>

ICBF. (2014). Manual operativo servicio de educación inicial, Cuidado y nutrición en el marco de la atención Integral para la primera infancia-modalidad Familiar.

Hellín, P., Moreno, J. A. y Rodríguez, P. L. (2004). Motivos de práctica físico deportiva en la Región de Murcia. Cuadernos de Psicología del Deporte. 1 y 2, 4, 101-116.

IDRD. Página web Instituto distrital de recreación y deporte.

Gonzales, Andrea. García, José. Van den Eynde, Blanca. (2007). Situación actual de la mujer en el deporte. III Congreso Nacional Ciencias del Deporte, Pontevedra España: 29-31 de Marzo de 2007. ISBN: 84-978-84-611-6031-0

Macroproceso gestión para la atención integral a la primera infancia. Bogotá. Recuperado septiembre de 2016 de: <http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/macroprocesos/misionales/primerainfancia/>

Martin, Libertad. Gran, Jorge. (2004). La investigación de la adherencia terapéutica como un problema de la psicología de la salud. Revista Psicología y salud. Universidad Veracruzana. Recuperado marzo de 2016 de: <http://revistas.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/869/1597>

Martínez, Lucio. 2004 El ejercicio físico y la salud desde una perspectiva educativa. Tabanque: Revista pedagógica. págs. 205-21. Recuperado mayo de 2016 de: http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_10.pdf (2004)

Molinero, Olga; Salguero, Alfonso; Marquez, Sara. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. *Revista internacional de ciencias del deporte*. Recuperado marzo de 2016 de: <http://www.redalyc.org/html/710/71018867005/>

Montes de Oca, Elizabeth Ma. Stasi (2000). Teorías curriculares contemporáneas y problemática ética: Obrar desde “Il pensiero debole”: ¿una ética de la sombra o la ética de la voluntad nominalista? Universidad Católica de La Plata, La Plata, Argentina.

Morán, Porfirio. 2007. Hacia una evaluación cualitativa en el aula. Reencuentro. Universidad Autónoma Metropolitana. Redalyc. Distrito federal, Mexico. Recuperado junio de 2016 de: <http://www.redalyc.org/pdf/340/34004802.pdf>

Moreno, J. A., y Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2), 39-54. Recuperado septiembre de 2016 de: <http://www.um.es/univefd/TAD.pdf>

Ryan, R. M.; Frederick, C. M.; Lepes, D. D.; Rubio, N. & Sheldon, K. M. (1997). Motivación intrínseca y adherencia al ejercicio. *Revista internacional de psicología deportiva*, 28, 335-354

Perez, Jose Manuel. (2009). *Fundamentos teóricos de la educación física*. Madrid: Pila Teleña.

Pinto, Natividad. (2004). Mujeres, a caminar por nuestra salud. Scielo. Org. Bogotá. Recuperado enero de 2016 de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S165759972004000100007&lng=pt&nrm=iso

Trinidad, Isabel. Fernández, Ma. Jesusa. () Beneficios de la práctica deportiva en mujeres. Consejo Comarcal del Bierzo II Plan de Igualdad de Oportunidades. Castilla España. Recuperado de: http://ccbierzo.net/portalBierzo/portalJuventud/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_1858_1.pdf

Vieira F, Iria; Alvariñas V, Mirian. (2013) Actividad física y posparto: el comienzo de una investigación desde la perspectiva de género. Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte. Universidad de Vigo. Congreso X Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar. Recuperado de: <http://altorendimiento.com/actividad-fisica-y-posparto-el-comienzo-de-una-investigacion-desde-la-perspectiva-de-genero/>